戒斷症狀該怎麼辦？		
戒斷症狀	原因的說明	紓解的方式
焦慮易怒 情緒低落 不穩定	身體正在適應沒有尼古丁的狀態	1. 換環境暫時離開有壓迫感的地方。 2. 改變想法，轉移注意力，想一些以往愉快的經驗。 3. 將全身肌肉繃緊後儘量完全放鬆，搭配深且慢的呼吸，重複交替數次後，可消除焦慮緊張。 4. 洗個溫水澡，冷靜下來。 5. 短時間散步。 6. 找朋友聊聊。
精神不集中、疲倦	生理變化和菸癮使得精神難以集中	1. 將工作或活動分成很小份量來完成。 2. 規律的休息且在休息時從事有益身心的活動。
煩躁不安	身體正在清除尼古丁會吸收較多的咖啡因	1. 減少茶和咖啡的攝取量。 2. 閱讀巧克力棒和飲料瓶上的標籤，瞭解咖啡因的含量。 3. 規律的運動可以使腦內產生類似嗎啡的化學物質，使戒菸者情緒穩定，心情愉悅且有安定神經的功能。室內運動可從各式伸展體操開始，包括擴胸運動、伸展四肢、跳繩、打掃房間等等。有氧運動則能加強心肺功能、促進血液循環。
難以入睡或經常睡醒	身體降低對尼古丁依賴改變睡眠習慣	1. 做些緩和運動再入睡，並保持輕鬆的心情，過著規律節制的生活，以增強免疫力。
菸癮	出現菸癮是正常並且可預期的症狀	1. 寫戒菸日記紀錄自己的感受和出現菸癮的頻率和強度。 2. 多喝水能有效幫助身體機能的新陳代謝。
刺痛感 與眩暈	手指和腳指刺痛感和眩暈代表身	1. 進行肢體舒緩運動，閉目養神、放鬆身體並促進血液循環順暢，打開窗戶或外出呼吸新鮮空

	體血液循環正在改善	氣；以按摩或浴巾擦拭刺痛部位。
咳嗽	肺部正在清除焦油和黏液代表肺部的功能正在恢復中	1. 儘可能溫和咳嗽。咳嗽治療原則主要是要盡量讓痰液稀釋，以利咳痰，比如要多喝溫開水、吃熱稀飯，吃湯麵， 少吃動物性蛋白質，少吃燥熱油炸之食物，以免痰變濃稠，不要吃冰及生冷食物，身體要注意保暖，以免刺激引起咳嗽。
食慾改變 喉舌乾燥	戒菸會增加飢餓感，因為尼古丁會降低食慾所致。	1. 在藥房購買流質或片狀形式的葡萄糖。 2. 喝白開水、新鮮果汁、牛奶、攝取低熱量小點心，降低飢餓感。 3. 啃條狀的胡蘿蔔、芹菜、小黃瓜等。 4. 嚼無糖口香糖，舒緩喉舌乾燥的情形。
雙手空空的感覺	不適應手不拿菸的情形	1. 擠壓減壓球或喝水，轉移注意力。 2. 隨身攜帶原子筆，不但可以把玩並可隨時紀錄當下的心情。
便秘	胃腸道缺乏尼古丁刺激，改變胃腸道的蠕動。	1. 多吃水果及粗糙食物。 2. 放輕鬆。 3. 多運動。 4. 視情況服用溫和通便劑。

資料來源:董氏基金會