又吸菸了，怎麼辦？

從戒菸開始，菸癮都會如影隨形。不管是否不小心吸菸，千萬不要覺得氣餒，因為許多戒菸者都經歷多次失敗後才成功戒菸。

◎請提醒自己：

- 我已經為戒菸努力付出一段時間。
- 當初想要戒菸的理由。
- 吸菸是短暫的衝動，忍耐！之後就可以享受不吸菸的好處。
- 即使是一支菸也可能演變成日後恢復吸菸的習慣，而且可能導致菸癮更大。

吸菸對人體器官的傷害：

有些戒菸小失誤是因為還沒有準備好、意志不堅定。我們可以到 E 下載填寫「準備戒菸檢核表」，找出自己的吸菸情境；並小心這些情境的引誘，例如喝酒或焦慮感。接著回到「戒菸 DIY」找出適合自己的拒菸策略，貫徹實行！

尋找支持:

如果戒菸遇到困難，一定要到「戒菸協助」尋求「戒菸藥品」或「戒菸管道」的支持。如果正服用戒菸藥物，繼續使用可以幫助您回到戒菸的正軌。尼古丁替代治療法可以協助戒菸者成功地戒菸，咀嚼錠、貼片、吸入劑等都是不錯的選擇。諮詢醫師、健康顧問或健康專業工作者的意見，可以幫助戒菸者強化戒菸的動機，使得戒菸更容易成功。

不小心吸菸的時間	心理應對策略
24 小時以內	保持正向的態度，不必過於苛責自己。 回到戒菸的修煉課程，不讓努力白費！
戒菸一週或以上	身體已經降低對尼古丁依賴性。 最糟的時期已經結束了，我要繼續持續下去。
發生已經一段時間	誘惑是戒菸過程的一部份，我可以利用這個機會學習排除困難，認識自己。

資料來源:董氏基金會