

# 如何預防復吸

---

講師：許珮婷

# 名詞解釋

- **再吸(lapse)：一次偶發使用菸品。**  
完全戒菸24小時以上，之後再連續使用菸品的日數不多於6天。偶而使用菸品的定義為戒菸後曾使用菸品，1週內不多於1支，或1個月內至少使用過1支菸品。
- **復吸(relapse)：回復規則使用菸品的情形。**  
連續使用菸品1週及以上。或連續3日使用菸品且數目多於5支。或連續3日使用菸品，30日內超過使用5支菸品。

# 預防復抽

**失誤 ( lapse )** 一次偶發性的吸菸。

- 影響因素：情緒、環境、周遭人、意志力、自我效能...等。
- **應及早適當處理，避免演變成復吸。** ( 85%的再吸最終成為復吸\*。 )
- **破戒效應** ( abstinence violation effect, AVE )
  - 在戒斷一段時間後偶發性吸菸所產生的負面認知和情緒反應。  
( 自責、罪惡感、覺得自己沒有意志力... )
  - AVE→增加繼續使用菸品的可能性而導致復抽。
- 處理原則：
  - 接納 ( 勿責備！ ) ，鼓勵案主、為他打氣。
  - 與案主討論再吸的原因，若再遇到類似情況，可以如何因應。

\*Kenford, S.L., Fiore, M.C., Jorenby, D.E., Smith, S.S., Wetter, D., Baker, T.B..(1994). Predicting smoking cessation: who will quit with and without the nicotine patch. *Journal of American Medical Association*, 271, 589-594.

# 造成復吸的常見情況

---

- 1.習慣
- 2.無聊
- 3.生活壓力
- 4.情緒低落
- 5.菸癮
- 6.疲倦/疲累
- 7.社交關係
- 8.吸菸環境

# 如何預防復吸？

1.習慣

2.無聊

3.生活壓力

4.情緒低落

5.菸癮

6.疲倦/疲累

7.社交關係

8.吸菸環境



心理調適



生理依賴



環境因應

# 有意識的覺察

---

過去長時間養成的抽菸習慣動作，會不自覺地影響人的行為及想念，假使缺乏「覺察」，往往會不知不覺順手點燃了菸。

# 避開抽菸環境

---

面對各種可能的復抽情境，**事先遠離現場**，避開抽菸的聚會場合，自我隔離。

# 直接拒絕請菸誘惑

如果無法避開，遇到他人請菸時，最簡單簡潔的方式就是要果斷的「**直接拒絕**」。

## 【拒菸八不】

- 堅持拒絕**：堅定拒絕可有效化解對方的要求。
- 告知理由**：用簡單的理由拒絕對方的要求。
- 自我解嘲**：幽默自己，我就是不做，又何妨!
- 遠離現場**：三十六計走為上策，藉機遠離現場。
- 友誼勸服**：以友情為出發點，動之以情，規勸對方。
- 轉移話題**：邀請一同做別的事，化解情境。
- 反說服法**：用道理、證據說服對方。
- 反激將法**：反將一軍，能不盲從朋友意見，才是成熟



# 清楚的戒菸目標與動力來源

## 「要，或不！」一念之間的抉擇

---

- 在戒菸歷程中，對於每個當下決定抽或不抽，往往是一念之間的抉擇。
- 當癮頭浮現或誘惑來時，那些堅持不抽並持之以恆的人，除了需要有意識的自我提醒外，更在於他們會想到戒菸的原因或初衷目標，堅持戒菸的意志。

# 提升自我效能

---

**給個案肯定、讚美與支持，能帶給個案自我有能感。**

- 已戒了2個禮拜時間，真得不容易，你是怎麼辦到的？
- 這段時間，你做了什麼讓自己有辦法維持不抽菸呢？
- 對於接下來完全不抽菸，有多大的把握和信心？
- 你覺得是什麼原因讓你能夠堅持不抽菸？
- 你覺得在維持不抽菸的過程中，對你最有幫助的是什麼（人、事情、做法、環境）？

# 與案主討論「復吸預防」

---

- 在你之前戒菸的經驗中，發生了什麼事，讓你吸了那口菸？
- 什麼情況下，你最可能復抽？
- 什麼情況讓你很難繼續堅持不抽菸？
- 如果下次有再發生同樣情況，你會如何面對處理？
- 接下來你覺得可能會出現什麼樣的困難？我們可以怎麼應對？
- 你覺得是什麼原因讓你很難堅持一口菸都不抽？
- 你覺得在維持不抽菸的過程中，讓你感覺最困難的地方在於.....？

# 維持戒菸動機

---

- 從你開始戒菸，你覺得有什麼地方不一樣呢？
- 這段不抽菸的時間裡，身體健康有什麼變化？你感覺如何？
- 如果請你現在說說戒菸的好處和壞處，你會怎麼說？

# 維持戒菸動機

## 【無菸好健康-生理】

- 20分鐘，血壓&脈搏恢復正常狀態。
- 8小時，身體一氧化碳↓，氧氣↑。
- 24小時，心臟病機率↓。
- 48小時，味覺、嗅覺、末梢神經恢復敏銳。
- 2週~3個月，肺功能↑ 30%。
- 1~9個月，體力增加、咳嗽和呼吸改善。
- 5年，中風機率同非吸菸者，罹癌機率↓ 50%。
- 10年，罹癌機率同非吸菸者。

# 維持戒菸動機

## 【無菸好健康-心理】

- 享受真快樂、真痛苦，感受「真正」的踏實。
- 當自己唯一的老闆，自己鼻子自己牽。
- 減少和家人 / 親朋好友（非吸菸者）的衝突。
- 任何人際關係建立在單純的條件上，不需受香菸左右。
- 不會莫名感到焦慮和不安。

# 維持戒菸動機

## 【無菸好健康-環境】

- 人生不再受吸菸區和非吸菸區約束。
- 自己和家人的居住環境亦不需顧及二手菸 & 三手菸威脅。
- 火災顧慮。
- 身上無菸味，清潔感大增，增加個人魅力。
- 非吸菸者的朋友(人脈)增加。
- 世界變大，眼界變寬。
- 其他

# 維持戒菸動機

## 【無菸好健康-金錢】

- 戒菸至今，節省下來的花費。
- 戒菸至今，節省下來的時間。



# 擴展支持系統

---

- 關於你戒菸，親朋好友知道嗎？他們怎麼說？
- 他們支持你戒菸嗎？怎麼支持呢？
- 如果你周邊的親朋好友或同事引誘你抽菸，你會怎麼辦？

# 戒菸案例解析

---

## ◆ 案例 1（預防復吸）

阿慧已經停菸邁入第2週了，雖然和第一週比起來，身體的不適感好了很多，但是睡眠仍然很容易中斷，加上白天工作需要很高的注意力，每次上班中覺得精神不繼的時候都好像來再吸一根...。這樣下去她擔心有一天會忍不住就去買菸來吸！

# 戒菸案例解析

---

## ◆ 案例 2（復吸）

阿元在吸了15年菸後，終於在半年多在戒菸門診的協助下使用藥物成功戒菸，但最近因為疫情趨緩，公司業務開始繁忙，壓力驟增，在多日熬夜下，他忍不住點起了1根菸...。現在，他已經恢復每天需要半包菸的習慣，面對菸，他真是又愛又恨，何時能再戒呢？



**謝謝聆聽！**