

幫助年輕人戒除 吸食電子煙和其他煙草產品



家人們和朋友們，您是否擔心身邊的年輕人吸食電子煙或使用其他煙草產品？雖然最終戒煙是年輕人的決定，但作為朋友和家人，我們能夠幫助支援他們的戒煙之路！

您能如何支援

- 1. 更了解他們：**給予建議之前，不如嘗試提出問題並傾聽他們的觀點、疑惑和挑戰，以及他們之所以開始使用電子煙和煙草製品的原因。
- 2. 營造安全空間：**採取開放和冷靜的態度，引導具同理心而不帶有批判性，從中建立互相信任，亦令年輕人有安全感，並能與您於將來討論有關戒電子煙或其他煙草製品的話題。
- 3. 支持：**無論年齡大小，戒煙，都是一個挑戰。可能需要進行幾次談話才能做出戒菸的決定，，但不要放棄。當年輕人得到朋友和家人的支持時，戒煙，的成功率會最高！
- 4. 樹立好榜樣：**確保您的家中是一個無煙的環境，並在想吸煙時提供健康的替代品，例如脆脆的水果片、什錦乾果、口香糖、薄荷糖或牙籤來應對吸煙的欲望。
- 5. 要有耐心：**盡最大努力保持耐心，並始終如一地提供支援。戒煙是可能的，不會在一夜之間發生。可能需要多次嘗試才能成功戒煙，但這是值得的！
- 6. 表現出同情心：**戒煙過程中的情緒波動、情緒失控和感到挫折都是很常見的。一定要讚揚任何為戒除吸食電子煙和煙草製品所做的努力，甚至是在遇到挫折的時候。

免費戒煙支援

有效的資源可以助人戒煙的決心，並且在整個過程中提供持續的支持！探索這些資源，當您想要幫助的人準備好時，可與他們分享。

This is Quitting

這是一款面相 13 至 24 歲年齡層的簡訊程式，提供來自其他嘗試或成功戒菸和電子煙的年輕人的訊息。

請傳送簡訊：「DITCHVAPE」給 88709

瀏覽：[This is Quitting](#) 網站

僅提供英語服務

QuitSTART

這是一個為 13 至 24 歲年齡層人士提供的簡訊程式。為他們提供來自一些曾經嘗試或成功戒煙和電子煙的年輕人的信息。

下載：QuitSTART 應用程式

瀏覽：[QuitSTART](#) 網站

僅提供英語服務

ASQ《華語戒煙專線》

這機構提供的服務主要針對 13 歲以上戒煙人士，其中包括簡訊程式、網站和電話熱線。由戒煙顧問即時提供有關如何戒煙、戒電子煙和無煙煙草的個人化支援。

請撥打電話：(800) 838-8917

NOT for Me

這是一個針對 14 至 19 歲年齡層人士的網站，提供有關如何戒煙和戒電子煙的影片。

瀏覽：[NOT for Me](#) 網站

(僅提供英語服務)

SmokefreeTXT for Teens

這是一個簡訊程式，為 13 至 17 歲吸煙或吸電子煙的青少年提供建議、戒煙支持和激勵。

簡訊：發送“Quit”至 47848

瀏覽：[SmokefreeTXT for Teens](#) 網站

(僅提供英語服務)

家人和朋友免費的支援

檢查此資源以獲取更多有關如何幫助他人戒煙的指導。

Become An EX

為想要幫助年輕人戒除吸食電子煙和吸煙的家人們和朋友們所提供的簡訊程式。

請傳送簡訊：“QUIT”給 202-899-7550

瀏覽：[Become An Ex](#) 網站

僅提供英語服務

免費心理健康支援

吸食電子煙或吸煙的人可能正在使用煙草製品來解決心理健康狀態。如果您想要幫助的人就是這種狀態，請在支持他們時分享這些資源。

加州青少年危機熱線

這是一個針對 12 至 24 歲年齡層的全天候簡訊程式、線上聊天和電話熱線，提供預防和危機資源。

簡訊：任何發送至 (800) 843-5200 的訊息

瀏覽：[加州青年危機熱線線上聊天](#) 請撥打

電話：(800) 843-5200

僅提供英語服務

988 自殺與危機生命線

這是一個全天候服務。包括簡訊程式、線上聊天和電話熱線，為美國陷入困境的人們提供預防和危機資源的支援服務。

簡訊：發送任何訊息至 988

瀏覽：[988 自殺和危機生命線線上聊天](#)

請撥打電話：988

(僅提供英語和西班牙語服務)