



幫助您的朋友和家人戒掉吸食電子煙和吸煙

您的朋友或家人是否吸食電子煙或煙草產品？即使只有您的朋友或家人可以做出戒煙決定，但您可以幫助支持他們的戒煙之路！

您能如何支援

- 1. 營造一個安全的空間：**找個時間與您想要支持的人聯繫。採取開放、冷靜的態度，讓他們知道您了解他們的吸食電子煙或吸食煙草的使用情況，並希望在他們準備好時支持他們戒煙。
- 2. 準備好聆聽：**提出問題並聆聽，不帶任何批判。來自值得信賴且冷靜的人的支持將增加他們長期戒煙成功的機會。
- 3. 鼓勵良好的健康狀況：**建議外出時進行健康的活動，像是做一些積極的事情、嘗試新的愛好或尋找有趣的消遣，例如棋盤遊戲、書籍、音樂和電子遊戲。
- 4. 帶零食：**為朋友和家人準備薄荷糖、牙籤和零食，例如脆脆的水果片和什錦乾果，也可以幫助他們控制煙癮和戒菸。
- 5. 保持聯繫：**煙草和尼古丁產品很容易讓人上癮。通常，吸食電子煙或吸煙的人並不認為自己上癮了。或者他們根本不想戒。如果是這種情況，請繼續與他們聯繫，讓他們知道當他們準備好時，你會為他們提供支援。
- 6. 慶祝戒煙成功：**戒煙很難！通常需要多次嘗試才能戒除煙癮。支持並慶祝您的家人或朋友嘗試戒除吸食電子煙或戒除吸煙的每一次努力，即使在遇到挫折時也是如此。

免費和匿名戒煙資源

仔細研究這些可以幫助成功戒煙和維持長期戒煙的資源，並在朋友和家人準備好時與他們分享這些資訊。

This is Quitting

這是一個針對 13 至 24 歲年齡層的簡訊程式，提供來自其他嘗試或成功戒煙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

這是一款適合 13 歲以上人群的智慧型手機應用程式，提供個性化提示、對艱難日子的支持以及煙癮再犯後的鼓勵。

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 歲年齡層的網站，提供有關如何戒菸和戒電子煙的影片。

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：請傳送「QUIT」給 47848

瀏覽：[SmokefreeTXT for Teens](#) 網站

(僅提供英語服務)

免費和匿名的心理健康支持

吸食電子煙或吸煙的人可能使用煙草產品來解決心理健康狀態。如果你想要幫助的人面臨這種情況，請支持他們並與他們分享這些資源。

加州青少年危機熱線

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

簡訊：發送任何訊息 至 (800) 843-5200

瀏覽：[加州青年危機熱線線上聊天](#)

電話：(800) 843-5200

(僅提供英語服務)

988 自殺與危機生命線

全天候簡訊程式、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：發送至 988 的任何訊息

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