



帮助您的朋友和家人戒除电子烟和吸烟

您的朋友或家人是否使用电子烟或烟草制品？最终，只有您的朋友或家人本人才能做出戒烟决定，但您可以帮助支持他们的戒烟之旅！

您如何提供支持

- 1. 创建安全空间：** 找个时间与您想要支持的人联系。采取开放、冷静的态度，让他们知道您了解他们使用电子烟或烟草的情况，并希望在他们准备好时支持他们戒烟。
- 2. 准备好倾听：** 提出问题并倾听，不作任何判断。来自值得信赖而且冷静的人的支持会增加他们长期戒烟成功的机会。
- 3. 鼓励健康活动：** 建议外出时进行健康的活动，例如做一些积极的事情、尝试新的爱好或寻找有趣的事情分散注意力，例如棋盘游戏、书籍、音乐及电子游戏子游戏。
- 4. 带上零食：** 为朋友和家人准备薄荷糖、牙签和零食，比如松脆的水果和什锦杂果，也可以帮助他们控制烟瘾和戒断反应。
- 5. 保持联系：** 烟草和尼古丁产品很容易让人上瘾。通常，吸电子烟或吸烟的人并不认为自己已经上瘾。或者他们可能不想戒烟。如果是这种情况，请继续与他们保持联系，让他们知道当他们准备好时，您会为他们提供支持。
- 6. 庆祝戒烟：** 戒烟很难！一个人通常需要多次尝试才能戒烟。支持并庆祝您的家人或朋友为尝试戒烟所做的一切努力，即使是在遇到挫折的时候。

免费和匿名戒烟支持

探索这些有助于支持长期戒烟成功的戒烟资源,并在您希望帮助的朋友和家人准备好时与他们分享。

This is Quitting

这是一款针对13至24岁人群的短信程序,提供来自其他正在尝试或成功戒烟和戒除电子烟的年轻人的信息。

短信: 发送“DITCHVAPE”至 88709

访问: [This is Quitting](#) 网站

仅提供英语服务

QuitSTART

这是一款适合13岁以上人群的智能手机应用程序,可提供应对艰难日子的个人化提示、支持以及烟瘾复发后的鼓励。

下载: QuitSTART 应用程序

访问: 网站 [QuitSTART](#) 网站

仅提供英语服务

ASQ《华语戒烟专线》

这机构提供的服务主要针对13岁以上戒烟人士,其中包括短信程序、网站和电话热线。由戒烟顾问实时提供有关如何戒烟、戒电子烟和无烟烟草的个性化支持。

电话: (800) 838-8917

NOT for Me

这是一个针对14至19岁人群的网站,提供有关如何戒烟和戒电子烟的视频。

访问: [NOT for Me](#) 网站

仅提供英语服务

SmokefreeTXT for Teens

这是一款面向13至17岁青少年的短信程序,提供针对吸烟和吸电子烟的建议、支持和激励。

短信: 发送“QUIT”至 47848

访问: [SmokefreeTXT for Teens](#) 网站

仅提供英语服务

免费和匿名的心理健康支持

吸电子烟或吸烟的人可能正在使用这些产品来应对心理健康问题。如果你想要帮助的人面临这种情况,请支持他们并与他们分享这些资源。

加州青少年危机热线

这是面向12至24岁人群的24/7全天候短信程序、在线聊天和电话热线,提供预防和危机应对资源。

短信: 发送任何信息至 (800) 843-5200

访问: [California Youth Crisis Line](#)

电话: (800) 843-5200

仅提供英语服务

988 自杀与危机生命线

这是一款24/7全天候短信程序、在线聊天和电话热线支持服务,为美国陷入困境的人们提供预防和危机应对资源。

短信: 发送任何信息至 988

访问: [988 Suicide and Crisis Lifeline](#)

电话: 988

仅提供英语和西班牙语服务