

帮助年轻人戒除电子烟和其他烟草制品



作为家人和朋友,您是否担心身边的年轻人吸食电子烟或其他烟草制品?虽然最终戒烟是年轻人自己的决定,但作为朋友和家人,我们可以帮助支持他们的戒烟之旅!

您如何提供支持

- 1. 深入了解:**提出建议之前,先尝试提出问题并倾听他们的观点、疑惑和挑战,以及他们之所以开始使用电子烟和烟草制品的原因。
- 2. 创建安全空间:**采取开放和冷静的态度,以同理心而不是评判的心态来引导,从而建立信任,让年轻人感觉安全,以便展开有关戒除电子烟和烟草制品的话题。
- 3. 给予支持:**不论年纪大小,戒烟都是一个挑战。可能需要多次的交流,才能做出戒烟的决定,但不要放弃。年轻人得到朋友和家人的支持时,戒烟的成功率会更高!
- 4. 树立一个好榜样:**确保您的家是一个无烟环境,并在想吸烟时提供健康的替代品来应对吸烟的欲望,例如松脆的水果、什锦杂果、口香糖、薄荷糖或牙签。
- 5. 要有耐心:**尽最大努力保持耐心,并始终如一地提供支持。戒烟是可能的,但不是一朝一夕就能实现的。可能需要多次尝试才能戒烟,但这是值得的!
- 6. 表现出同情心:**戒烟过程中的情绪波动、情绪失控和挫折都很常见。无论他们的进展如何,一定要赞扬任何戒除电子烟和烟草制品的努力,甚至是在遇到挫折的时候。



免费戒烟支持

有些资源可以帮助人们决定戒烟并且在整个过程中提供持续的支持。当在您想要帮助的人准备好时，可以与他们分享这些资源。

This is Quitting

这是一款面向13至24岁人群的短信服务，提供来自其他正在尝试或成功戒烟/戒除电子烟的年轻人的经验和建议。

短信：发送“DITCHVAPE”至 88709

网站访问：[This is Quitting](#) 网站

注意：此服务仅提供英语

QuitSTART

这是一款适合13岁以上人群的智能手机应用程序，可提供人性化提示来应对戒烟过程中的难关，并且在烟瘾复发后鼓励用户再次尝试戒烟。

下载：QuitSTART 应用程序

访问：[QuitSTART](#) 网站

注意：此服务仅提供英语

Kick It California

这是一项面向13岁以上人群的短信服务、在线聊天、智能手机应用程序、网站和电话热线，由真人教练提供有关如何戒烟、戒电子烟和无烟烟草的个性化服务。

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

这是一个短信程序，为13至17岁吸烟或吸电子烟的青少年提供建议、戒烟支持和激励。

短信：发送“QUIT”至 47848

访问：[SmokefreeTXT for Teens](#) 网站

仅提供英语服务

给家人和朋友的免费支持

查看此资源以获取有关如何帮助一个人戒烟的更多指导。

Become An EX

这是一个为希望帮助年轻人戒烟的家人和朋友提供的短信程序。

短信：发送“QUIT”至 202-899-7550

访问：[Become An Ex](#) 网站

仅提供英语服务

免费心理健康支持

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全天候短信服务、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全天候短信服务、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