

我該如何戒掉檳榔

一、戒檳榔時，可能會發生的情況.....

1 戒斷症狀

停止嚼檳榔後，可能會出現輕微的全身疲乏、注意力無法集中、腦筋有時空白、感到焦慮、沮喪、心神不寧，偶而會有間歇性的妄想。

2 人際問題

過去一同嚼檳榔的朋友，無法接受戒檳者的改變，而產生疏離或排擠的情況。



3 牙齒不適

根據已成功戒檳者的經驗，停止嚼檳榔時，會有數日覺得牙齒異常酸、軟、鬆動，難以咀嚼任何食物，但多屬主觀感覺而已，大約只持續一星期。

二、戒檳榔的技巧

1. 與檳榔絕交—隔離法

- 以隔離不接觸檳榔，達到戒檳的目的，以個人的決心和意志強度決定成功與否，通常需要親友和環境的長期配合與支持。

2. 跟自己比賽—競賽法

- 自己設定目標跟自己競賽，達到階段目標時，應自我獎賞以提升戒檳的意志。

3. 不是只有檳榔可以嚼—替代法

- 尋求檳榔的替代品：無糖口香糖、硬喉糖、蒟蒻、人參糖等等，透過咀嚼這些替代品逐步達到戒檳的目的。



4. 其他的戒檳技巧

● 規律生活

適當休閒及規律運動、飲食均衡且定時定量，不熬夜使睡眠品質良好精神佳。

● 遠離誘惑

改走不會經過檳榔攤的路線，盡量拒絕會請嚼檳榔的朋友之邀約。

● 健康飲食

少喝酒、茶、咖啡及可樂，以免刺激神經。適量攝取維生素A、C、E，也可防癌更可強身。

● 尋求替代

為保暖可添增衣物，想提神時不妨來片口香糖。

● 增強意願

把錢花在買檳榔上，卻換來健康的損失是不值得的。

● 填寫日記

養成每天填寫戒檳日記的習慣，記錄自己戒檳的情況。

● 堅定信心

維持平穩的情緒，時時警惕並鼓勵自己。一人戒檳勢單力薄，可找親朋好友的陪伴及監督。

● 提升形象

嚼檳榔看來很不雅觀，宜多刷牙、漱口去除味道，戒嚼檳榔可讓外表更英俊美麗。

● 放鬆心情

有嚼檳榔的衝動時，可藉沐浴，使身心放鬆。

三、拒絕檳榔的技巧

1. 拒絕的三平原則：

- 平和而堅定的語氣：表明立場說”不”就要堅持下去，沉穩的語氣重複”不要”，避免攻擊性的語言
- 平視的眼光：平視對方，表情嚴肅而正經。
- 平實的態度：拒絕時，保持鎮靜，動作自然，態度誠懇。

2. 遠離現場法：無法順利拒絕時，則迅速藉故離開現場，擺脫糾纏。
3. 肯定友誼法：拒絕檳榔，但肯定彼此的友誼，使戒檳不影響友誼。
4. 轉移話題法：岔開話題，引發新話題，擺脫朋友的遊說。
5. 自我嘲解法：自我消遣，貶低自己的能力，以緩和和不愉快的氣氛。

資料來源：衛生福利部-國民健康署 戒檳教戰手冊

