



菸檳防制 4 月份衛教宣導/菸害篇



吸菸真的可以紓壓嗎？

菸品中有尼古丁等成癮性物質，會刺激神經釋放「多巴胺」(dopamine)，讓人在短時間內感到自在與放鬆，造成吸菸可以紓壓的錯覺。

如果不斷透過菸品來反覆強制刺激神經，會使神經衰弱，多巴胺的分泌量也會隨之減少，之後，需要靠更多的尼古丁來刺激，久而久之，菸癮也越來越大。

當您有壓力時，找尋合適的紓壓方法（如：聽音樂、運動、和朋友聊聊天），千萬別靠吸菸！不但無法真正放鬆、紓解壓力，還造成身體更大的傷害。

吸菸紓壓？

當心愈抽壓力愈大！

別靠吸菸紓解壓力，試試減壓5招！

- 第一招**
均衡飲食，睡眠充足，規律生活作息
- 第二招**
養成運動好習慣
- 第三招**
安排旅遊或喜歡的活動，放鬆身心
- 第四招**
深呼吸，偶爾讓自己放空，保持簡單生活
- 第五招**
與家人朋友聊天，傾聽心事，讓情緒有適當出口

國軍菸害暨檳榔防制服務中心

☎免付費電話：0800-580791

