



以上6条如果中了3条，那么就说明已经有烟草依赖了，想要戒烟就是件很困难的事。

烟瘾重的人该如何戒烟？

烟草依赖主要有生理依赖和心理依赖两部分。

因为长期吸烟，烟重的尼古丁会影响到大脑，让人对尼古丁产生依赖，如果停止吸烟后，就会出现一系列戒断反应。如果生理依赖已经形成，只靠自己干戒，那绝大部分吸烟者都无法成功。

而心理依赖是指，长期吸烟已经形成了习惯，或是有了心理需求。虽然能扛过生理上的戒断反应，但是因为心理上难以摆脱，后面有了吸烟环境，又会复吸。

所以说烟瘾重的人只要坚持三个月时间，一般都会戒除生理上的依赖，但是要戒除心理上的依赖，还得再花3个月时间，这样只有撑过6个月才能够戒烟成功。

一般而言，有轻度依赖症的人，可以先自行干戒或是通过心理干预的方法来戒烟，如果自己实在无法戒除，可以试试借助茶疗方。而对于中重度依赖症的人，还是建

议借助药物进行医治，这样可以提高成功率。

吸烟有害健康这是个不争的事实，所以希望广大烟民朋友认识到吸烟的危害，能够主动戒烟。如果在戒烟中感觉有困难还可以去寻求医生的帮助，在药物干预和心理治疗的帮助下，一定可以戒烟成功。

版权声明：图文无关，转载此文是出于传递更多信息之目的。若有来源标注错误或侵犯了您的合法权益，请作者持权属证明与本网联系，我们将及时更正、删除，谢谢。