

# 健康的维度 环境维度



维度之当尼古丁攻击时：  
对抗欲望

街角的商店

烟草

葡萄酒+烈酒

ATM



DEPICTS  
SMOKING





# 第1期 维度



## 关于BH WELL

肯塔基大学护理学院生活和学习的行为健康环境研究团队 (BH WELL), 致力于改善面临健康问题的人们精神和行为健康。团队以多元化、创新、尊重、共情和团队合作为研究理念。

## 研究

在美国, 由于烟草依赖所导致的相关疾病和死亡极大地困扰着存在精神和健康问题的人们。

《当尼古丁攻击时: 对抗欲望》的故事讲述了患有潜在焦虑症的人克服烟瘾的经历。

故事主要讲述了一个名为“维度”的乐队,

这个乐队也是“维度”这一超级英雄组织的成员。

《维度》这一超级英雄组织支持着正在与焦虑, 尼古丁依赖作斗争的主人公。

生活在焦虑中的人通常开始使用烟草来缓解他们的症状。

然而, 戒烟导致的尼古丁戒断症状也可能增加焦虑, 导致烟草使用、

戒断症状和加剧焦虑的恶性循环。

暴露于二手烟之下, 会触发他们对于尼古丁的渴望。

对于想要戒烟的人, 有几种科学的方法, 如 FDA 批准的药物 (如尼古丁替代疗法, 处方戒烟药物)、咨询和社会支持。

*Okoli, C.T., & Seng, S. (2018). Associations between secondhand tobacco smoke exposure and nicotine dependence and smoking cessation attempts among adult tobacco users with a psychiatric disorder. Biological Research for Nursing, 20(5), 558-565.*

*Okoli, C.T., & Kodet, J. (2015). A systematic review of secondhand tobacco smoke exposure and smoking behaviors: Smoking status, susceptibility, initiation, dependence, and cessation. Addictive Behaviors, 47, 22-32.*

## 致谢与制作组

剧本和故事: BH WELL研究团队

创作者: BH WELL研究团队

插图: Dotty K. Berryman

艺术指导/制作: David Bryan Blondell

资金支持: 肯塔基州公共卫生部门烟草预防和戒烟项目



## 当尼古丁攻击时:对抗欲望

《当尼古丁攻击时: 对抗欲望》讲述了公园管理员、维度乐队主唱埃里克·里普 (Eric Ripple) 的故事。他和他的乐队成员也是一个秘密的超级英雄团队。当我们遇到埃里克时, 他最近已经戒烟了。埃里克·里普患有潜在的焦虑症, 并且他开始出现尼古丁戒断症状。在为即将到来的演出排练时, 埃里克开始咳嗽, 这促发了他的焦虑和焦躁不安, 于是他离开乐队去休息一下。接着, 他吸入了二手烟, 这不仅加剧了他对尼古丁的渴望, 甚至使他的这种渴望变得难以控制。

他的妻子 Hope 跟着他, 并且意识到他这种情况需要超级英雄队伍的帮助! 她向天空发出了对《维度》求助的信号灯。

当他们来临后, 发现埃里克已经陷入烟瘾中, 即暗影海啸尼古丁瘾怪物。在他的超级英雄朋友们的支持下, 埃里克从暗影海啸中被拉了出来, 变成了平静队长, 即他的另一个自我。他的超级英雄朋友们为他提供了必备的咨询、尼古丁替代品和清洁的空气, 帮助他抵制住了他对于尼古丁的渴望。

最终, 平静队长, 将会是那个给他自己烟瘾最后一拳的人! 一旦战斗结束, 还有很多值得庆祝的事情! 还有一场在 The Well 酒吧的演出!

“维度”乐队在埃里克和 Hope Ripple 的车库练习...

的维度  
环境维度



我很期待周五的演出！  
我们去赚钱吧，  
伙计们！宝贝！！

等不及周五了，  
那将会是一  
场精彩的演出！

只要我们练习……继续练习。



埃里克因为咳嗽，唱歌变得更加艰难……



当戒烟时，肺部的纤毛开始清除比平时更多的粘液，这会导致肺部开始愈合时出现咳嗽。



埃里克，你好吗？

我需要呼吸新鲜空气，我们休息5分钟吧！



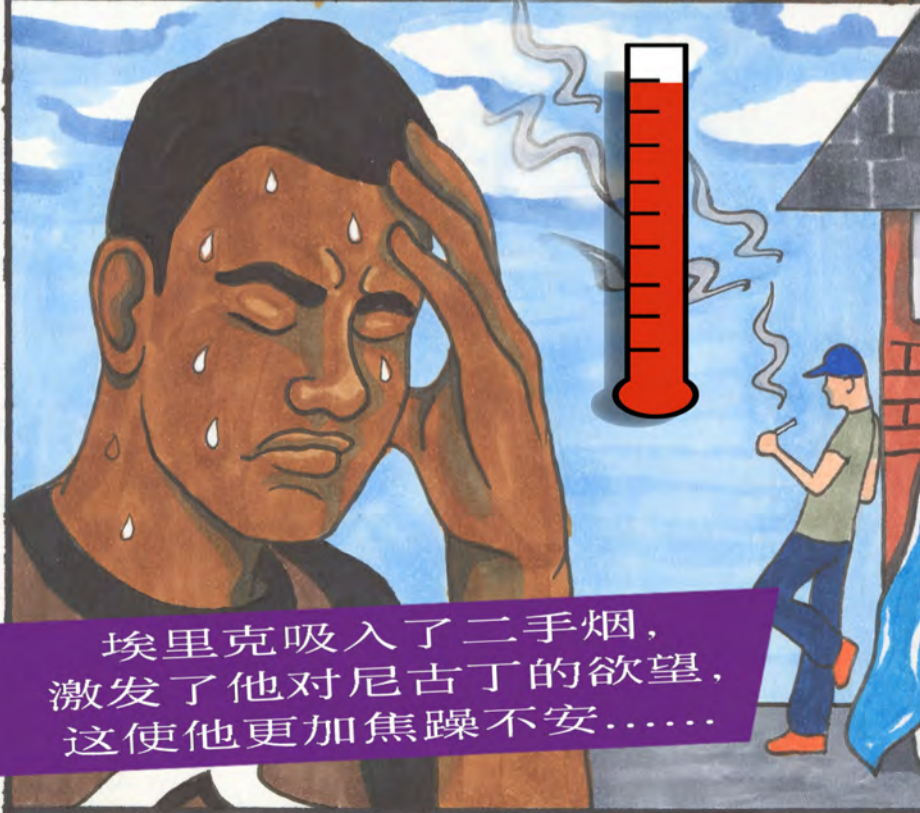
等一下，亲爱的！

焦虑量表：

尼古丁戒断可增加焦虑不安的症状。



人们通常认为吸烟有助于控制他们的压力和焦虑；然而，它通常会加剧症状的恶化。



埃里克吸入了二手烟，激发了他对尼古丁的欲望，这使他更加焦躁不安……

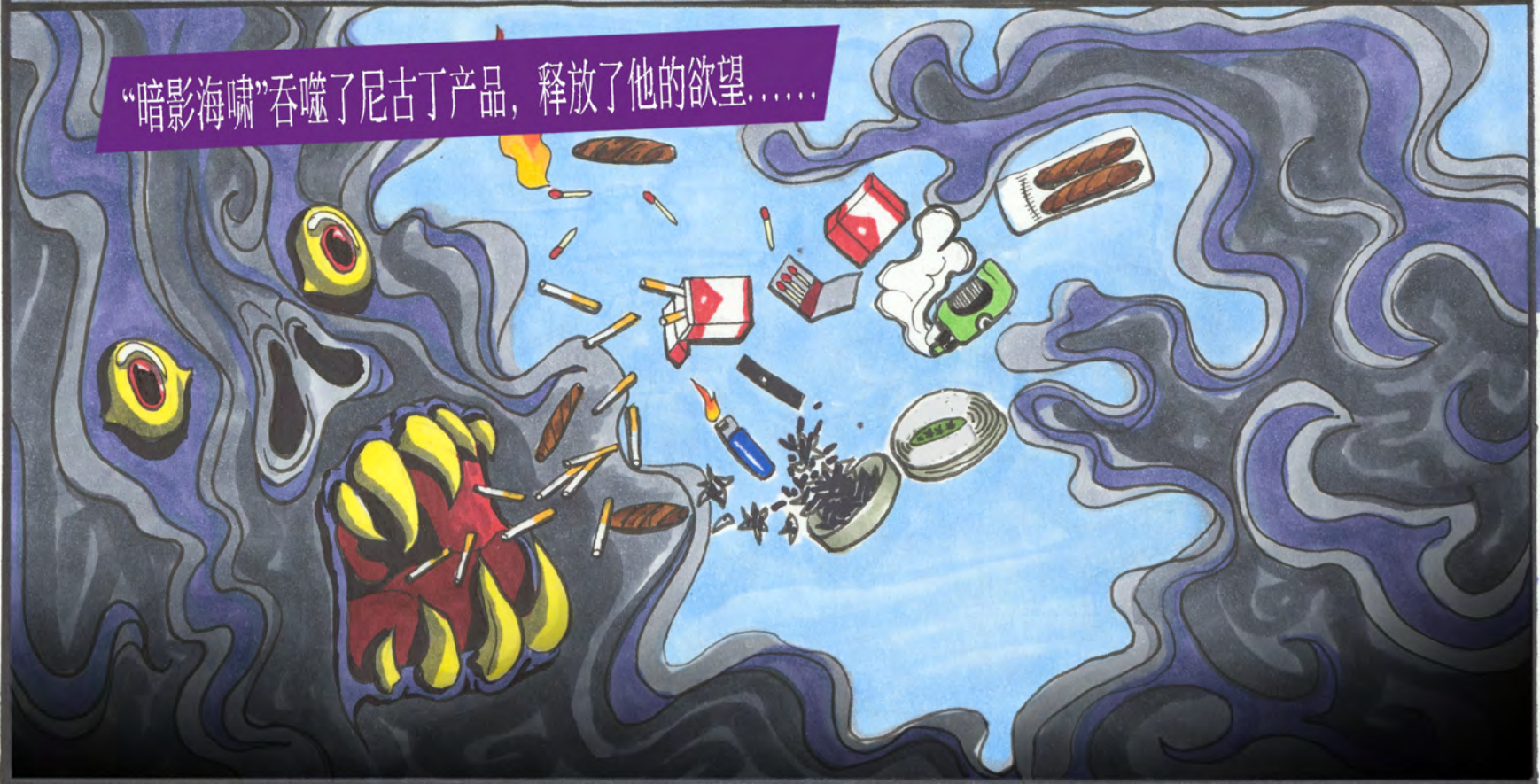


环境健康是指与环境和谐相处的日常生活。这里包括避免二手烟的毒害，它会危害健康，并导致戒烟者复吸。

埃里克被内心的“暗影海啸”所吞噬……



“暗影海啸”吞噬了尼古丁产品，释放了他的欲望……





《维度》转变成他们的超级英雄.....



对于正在经历尼古丁戒断症状的人，从家庭、医疗保健提供者和朋友那里获得不同类型的支持是极其重要的。

\* “有麻烦了!”

《维度》来临后发现埃里克已经被“暗影海啸”所吞噬，成为了他的另一个自我，即尼古丁 瘾怪物.....



我从没见过他这样糟糕。

我的上帝！  
尼古丁戒断是可怕的！

谢谢你拉我！

没事的，埃里克，  
我们都在你身边！

《维度》开始为埃里克提供他们独特的帮助.....

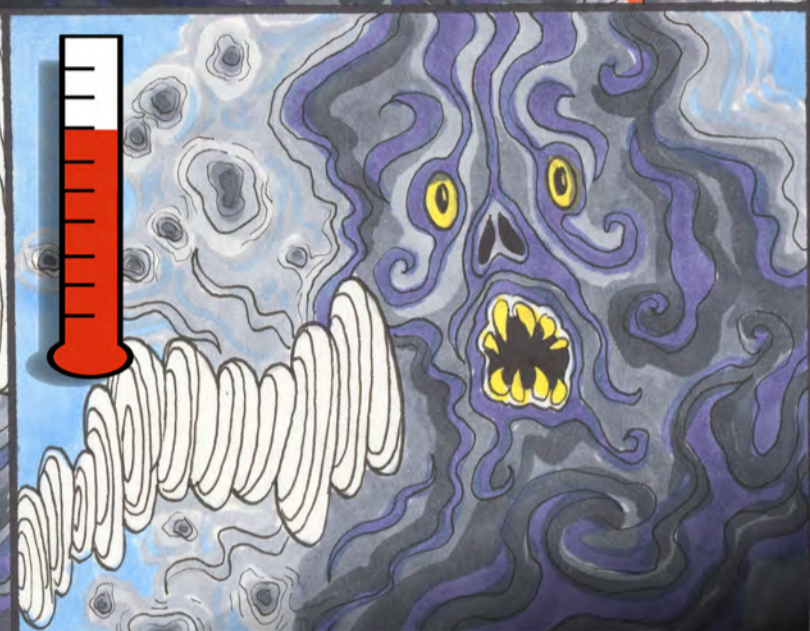




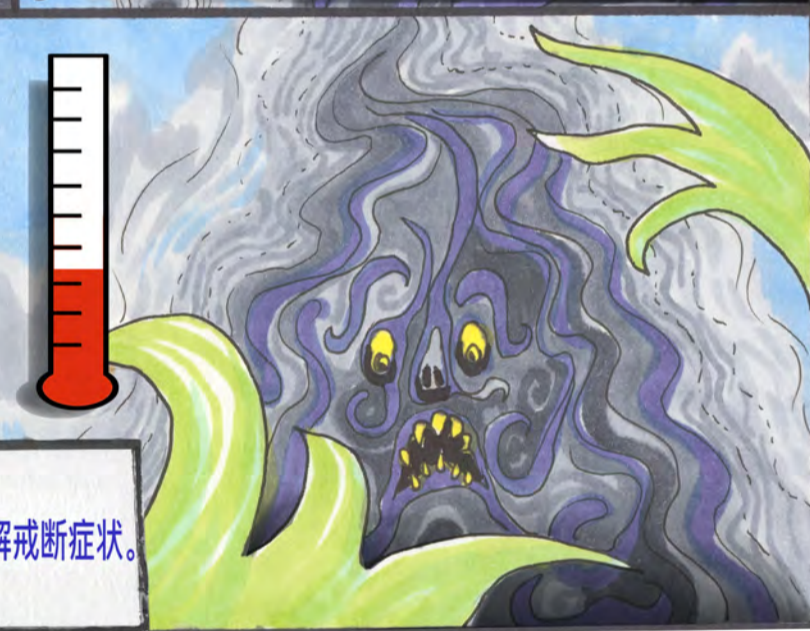
应对尼古丁的戒断症状是一项挑战。接受烟草治疗专家的咨询可以为戒烟者应对这个挑战提供帮助。  
这个挑战是有希望被克服的!



二手烟会导致戒烟者复吸，知道这个诱因，并远离二手烟，会避免你复吸。

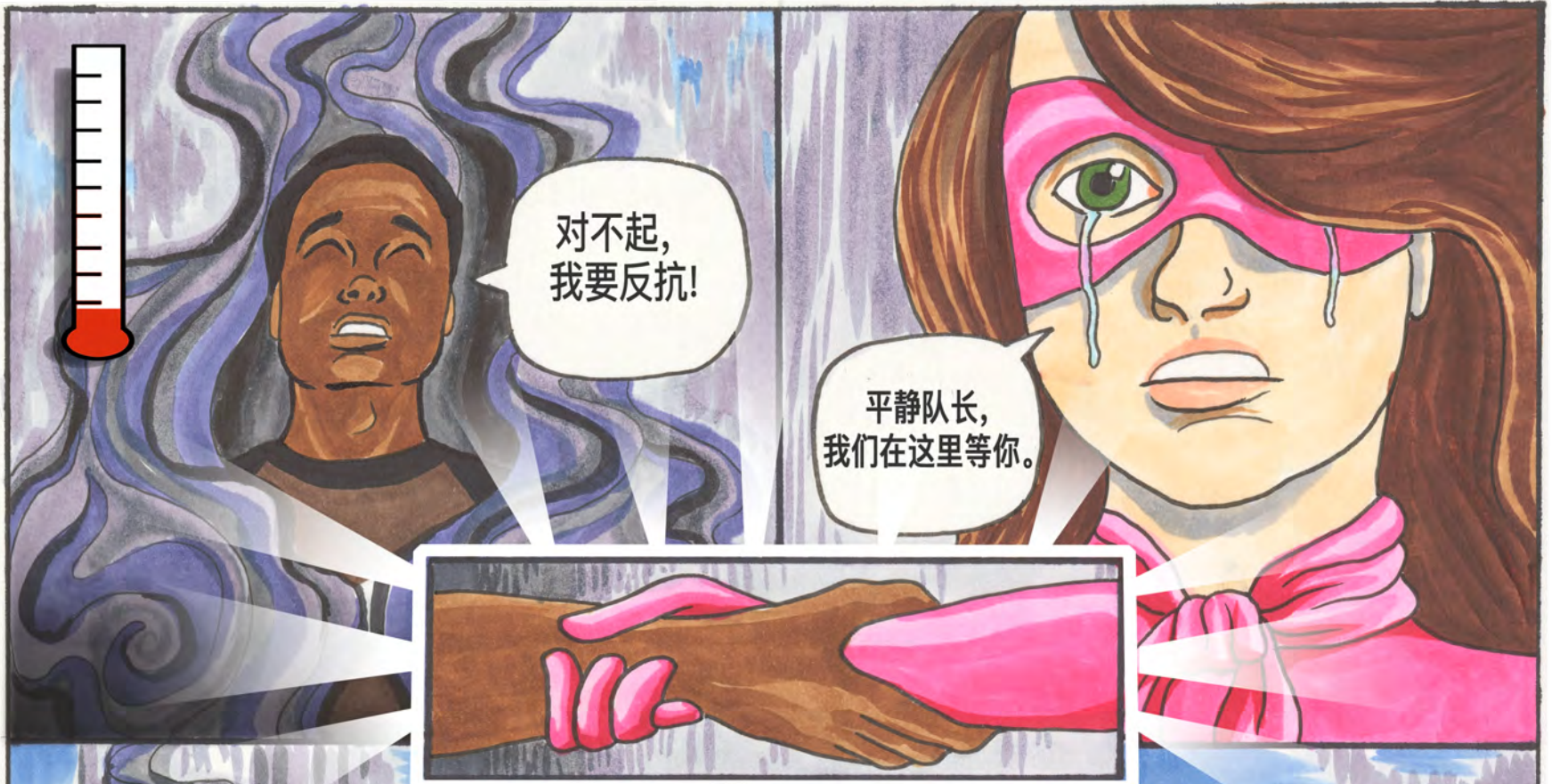


尼古丁替代疗法有助于降低对尼古丁的欲望和缓解戒断症状。



咨询、药物治疗和朋友的支持对克服尼古丁戒断症状极其重要。

\* “有希望的!!”



戒烟是一个过程, 而不是一个事件。你可能会疏忽, 但只要  
你坚持到底, 你就可以成为自己的超级英雄!



作为平静队长, 埃里克从暗影海啸中出现, 准备克服尼古丁瘾.....





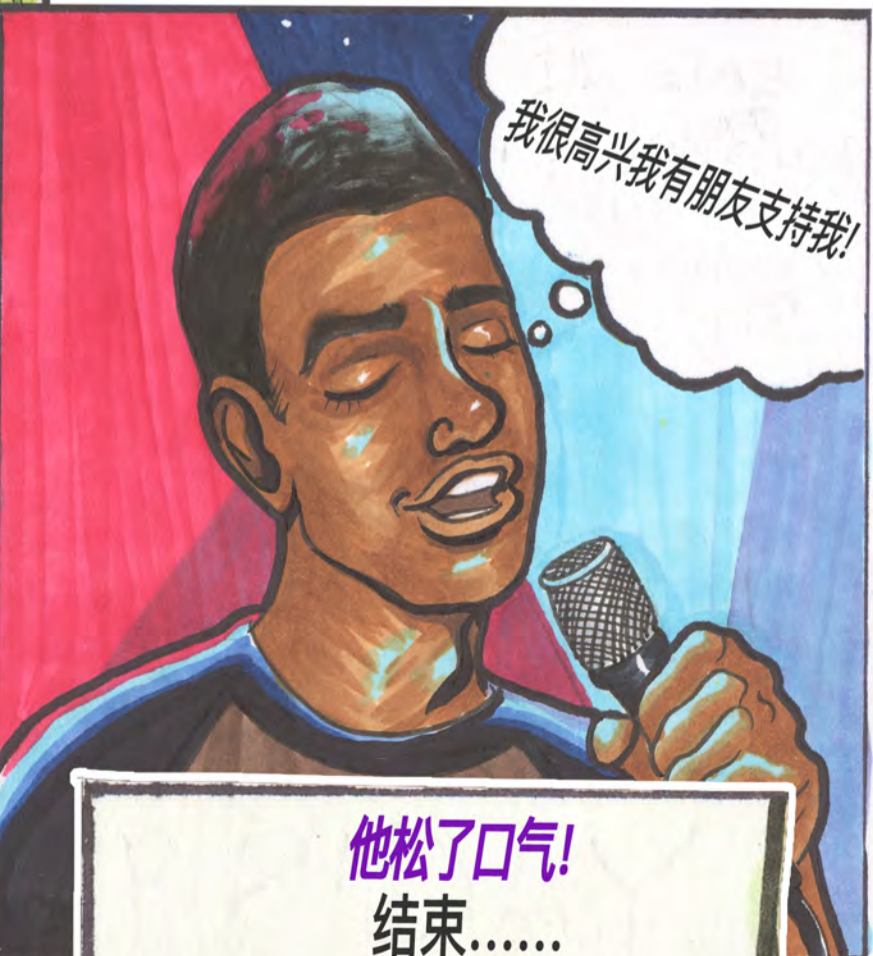


之后，埃里克和他的朋友一起庆祝他的胜利……



克服尼古丁上瘾和相关的焦虑是一个过程。庆祝成功可以帮助你保持动力!

当《维度》去演出的时候...



他松了口气!  
结束.....

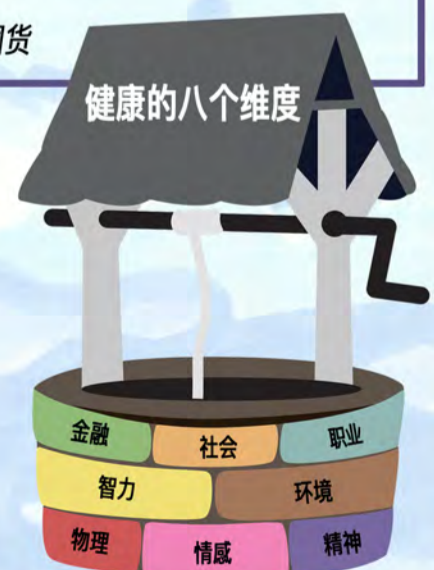
# 了解维度的人物!

这些维度人物代表精神卫生服务管理局和美国成瘾组织 (SAMHSA) 的8个健康维度  
<https://bhwell.uky.edu/about-us/dimensions-wellness>



	<p><b>环境维度:</b> 埃里克·里普也被称为平静队长</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 当地公园管理员</li> <li>• 娶了 Hope Ripple</li> <li>• 《The Dimensions》的合作主唱。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 遭受焦虑和尼古丁成瘾</li> <li>• 超能力: 拥有超强的力量与与动物对话的能力</li> </ul>
	<p><b>情感维度:</b> Hope Ripple 也被称为治疗师</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在当地儿童医院工作的教师</li> <li>• 嫁给了 Eric Ripple</li> <li>• 《The Dimensions》的合作主唱。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 遭受恐慌和共情疲劳</li> <li>• 超能力: 治愈之手和X光视觉</li> </ul>
	<p><b>物理维度:</b> 利奥·洛也被称为雷鸣龙卷风</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 退伍军人和图书管理员</li> <li>• 《The Dimensions》的鼓手</li> <li>• 年轻时经历过创伤事件, 导致睡眠不良和不健康的饮食习惯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 最近被诊断为糖尿病。</li> <li>• 超能力: 音速风, 震耳欲聋的咆哮, 以及对疼痛的忍耐力</li> </ul>
	<p><b>职业维度:</b> 阿妮莎·阿洛玛也被称为温柔的变色龙</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 小企业主</li> <li>• - 《The Dimensions》的低音吉他手。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 经历抑郁</li> <li>• 超能力: 变身和预测未来</li> </ul>
	<p><b>社会维度:</b> 新星波也被称为磁震</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 武术家</li> <li>• 《The Dimensions》的敲击乐器演奏者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 需要控制愤怒和药物滥用来提供帮助</li> <li>• 超能力: 磁力操纵和吸引物体</li> </ul>
	<p><b>财务维度:</b> 露西·拉伸也被称为弹性美女。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 美容公司的老板</li> <li>• 《The Dimensions》的吉他手</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 患有注意力缺陷多动症, 以迟到而闻名</li> <li>• 超能力: 操纵身体</li> </ul>
	<p><b>智力维度:</b> 爱因斯坦·全知者, 也被称为替换代理人</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 研究阿尔茨海默氏症和痴呆症的医疗专家和教授</li> <li>• 《The Dimensions》的键盘手。</li> <li>• 有时他变得以自我为中心和自私, 这使得社交困难</li> <li>• 超能力: 高智商, 背着水管背包</li> </ul>	
	<p><b>精神维度:</b> 拉哈也被称为神圣女王</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 舞蹈老师</li> <li>• 《The Dimensions》的小提琴家</li> <li>• 当购物时变得冲动, 这导致内疚和痴迷囤货</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 超能力: 飞和读心术</li> </ul>

除了这些人物, 还要注意2个隐藏的人物!  
 艾伦·唱片天才是《The Dimensions》的乐队经理。她的超能力是让整个乐队井井有条!  
 多蒂·贝里曼是这本漫画书的天才插画家! 但是你知道她也是他们超级粉丝么? 在The Dimensions的演唱会里去寻找喝彩的她吧!



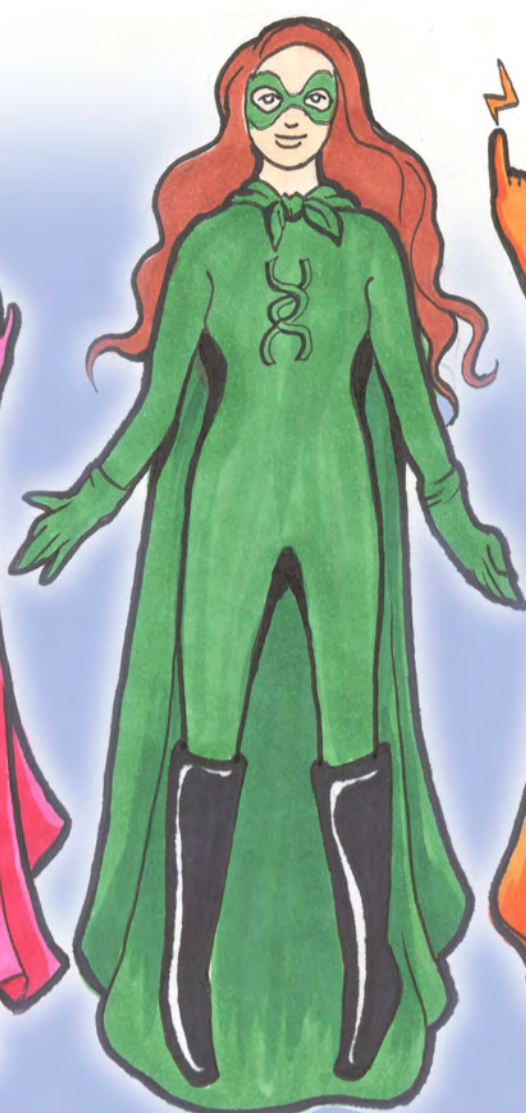
# 维度的人物是...



平静队长



治疗师



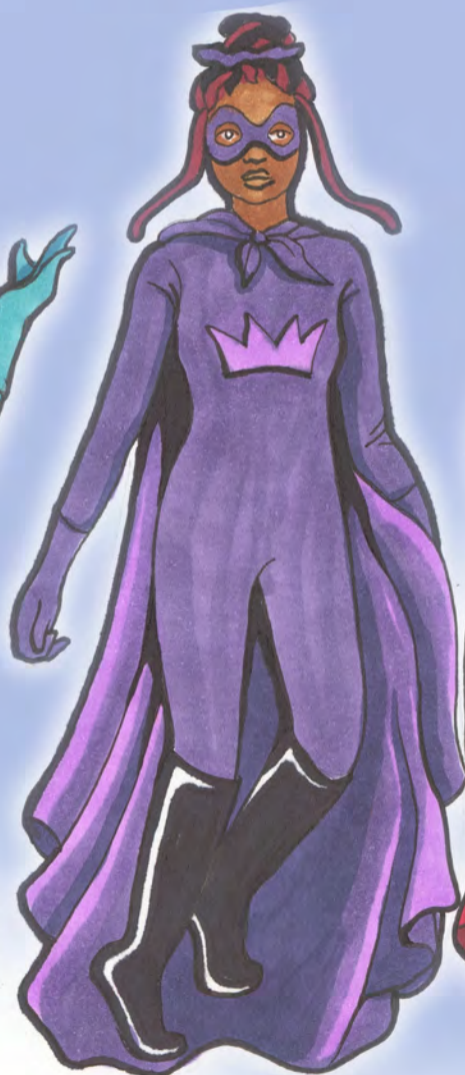
柔韧美女



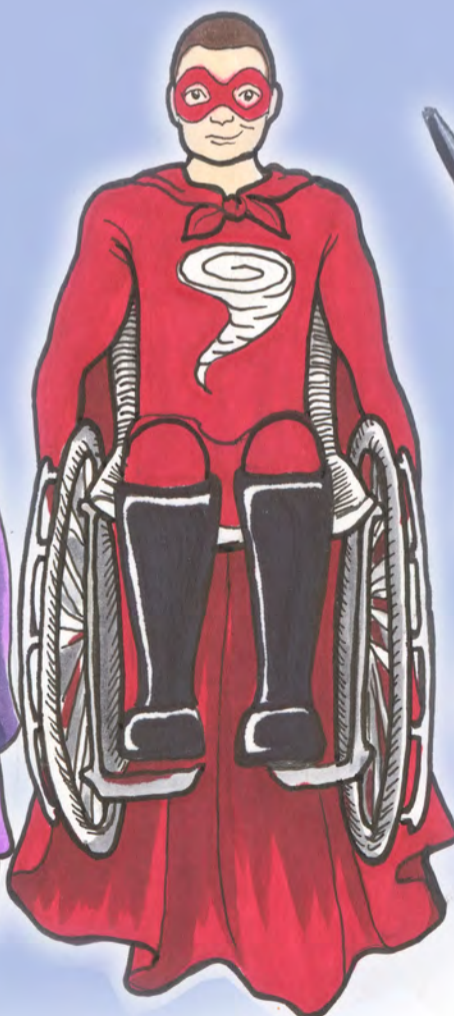
磁震



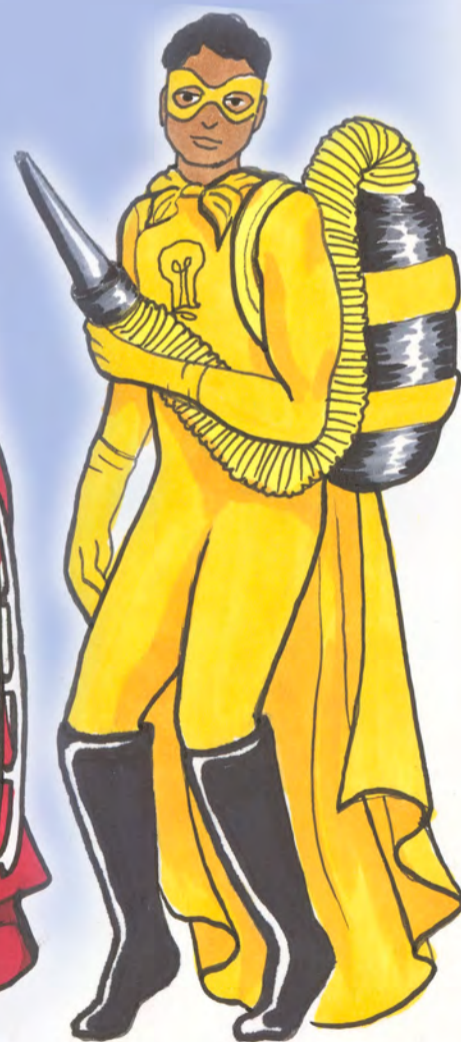
温柔变色龙



神圣女王



雷鸣龙卷风



代理人

# 阅读它们!

每个角色都有他们自己的故事。



[bhwell.uky.edu](http://bhwell.uky.edu)

