

タバコのことを思い出してしまうと悩んでいる方へ
禁煙したときに知っておいて欲しい

条件付け & 条件付けからの脱却

1. ベルを鳴らして、エサをあげる

ベルを鳴らして、エサをあげる、
ベルを鳴らして、エサをあげる。



繰り返しこのように条件付けされた犬は、ベルの音が聞こえただけで、よだれがでるようになります。有名な「パブロフの犬」です。犬はベルの音に条件付けをされたのです。このような反射は脳内報酬系が関与して起こります。



①. ストレスを感じて、タバコを吸う

ストレスを感じて、タバコを吸う、
ストレスを感じて、タバコを吸う。

あるいは、
暇なときに、タバコを吸う、
暇なときに、タバコを吸う。
タバコを吸うと、脳にドーパミンという報酬物質が分泌されます。
このような場面で繰り返し喫煙していると、ストレスを感じたときや暇なときという条件が生じたとき、条件付けされた脳がタバコのことを反射的に思い出します。

2. ベルを鳴らすけれども、エサをあげない

今度は、
ベルを鳴らすけれども、エサをあげない、
ベルを鳴らすけれども、エサをあげない、
ということを繰り返すと、どうなるでしょう。はじめはエサをもらえろと思い、犬はよだれが出たり、エサをもらうための行動をとります。

②. 思い出すけれども、喫煙しない

禁煙をして数週間～数カ月間は、以前タバコを吸っていた場面になると、タバコのことを思い出し、タバコを吸いたくなります。これまでの条件付けがあるためです。「思い出すけれども喫煙しない」ということを繰り返すことで、「ベルを鳴らすけれども、エサをあげない」を繰り返した犬と同じ反応が起こっていきます。



3. それでも、エサをあげなければ

しかし、それでもエサをあげません。
次第に、犬はベルの音が鳴っても、エサがもらえろと思うような行動をとらなくなり、無視するようになるでしょう。
犬はベルの音という条件付けから脱却したのです。



③. それでも、タバコを吸わなければ

時々タバコのことを思い出しても、タバコを吸わないことを繰り返していくことが大切です。ベルが鳴っても次第にエサをもらえろ行動をとらなくなった犬のように、前に吸っていた場面に遭遇しても、徐々にタバコのことを思い出さなくなります。条件付けから脱却した状態です。
これらの変化はとてもゆっくりです。今は頻繁に思い出していてもゆっくりと確実に、思い出さなくなります。
タバコのことを思い出しても、「つい1本だけ」をせず、自信を持って禁煙を続けていかれて下さい。

