



NO Smoking

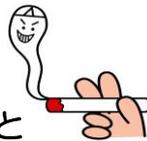
自力で禁煙 編

正しい禁煙方法！

1. 期日を決めて**一気に禁煙**（完全禁煙）を実行する
2. 一定の**禁断症状**を覚悟する
3. 吸いやすい**「行動」**をやめる
4. 吸いやすい**「環境」**をつくらない
5. 吸いたくなったら**「代替りの行動」**をとる

やってはいけないこと！

1. **軽いタバコ**に変えること
2. **だんだん減らそう**とすること
3. **「1本くらいなら」と甘く**見ること
4. **加熱式タバコや電子タバコ**に変えること



自力禁煙を成功させるには！？

自力で禁煙をする場合に大切なのは、軽いタバコにかえたり、本数を減らしたりするのはなく、**一気に完全禁煙を実行すること**です！

たとえば・・・
節煙をして次の喫煙までの間隔が長くなると、その度にイライラ・怒り・不安・集中困難などの**離脱症状**が出現します。そして我慢した後に吸う1本のタバコは、何にも変えられないほどおいしく感じられかもしれません。

一気にやめることで禁煙が成功しやすくなります！！

チエツッ



離脱症状の山場は3～7日です。

この山を乗り越えるために、禁煙を考えたらまず**準備が必要**です！

タバコを吸いたくなる行動を考えてみましょう！

- ・ **起きたらすぐに吸いたくなる人**
→まずは環境を整えましょう（喫煙に関連するグッズを処分）。
起きたらすぐに水を飲む
- ・ **コーヒーを飲んだ後に吸いたくなる人**
→飲んだら体を動かす・紅茶に変える
- ・ **お酒を飲んだら吸いたくなる人**
→飲み会の予定がないときに禁煙を始めましょう。
お酒を飲むときは深酒を避け、
タバコを吸わない人の隣に座るなどの対策をとりましょう。



「1本だけ～」という気分に要注意！

禁煙を始めると、「1本だけならよかよ～！」とやってくる「1本だけ！」気分。しかし、1本吸ってしまうと、あっという間に自分の意志では禁煙をコントロール出来なくなります。

「1本だけ」気分の誘惑は長くは続きません！

気持ちを紛らわす対策（歯磨き・ガム・体を動かす・お酒を控えるなど）を事前に考えておきましょう！

