

禁煙を応援したい！ 上手なサポートテクニック



Point

1

離脱症状を理解する

禁煙開始後2～3日をピークに症状が現れます。その後個人差はありますが、症状は緩やかに10～14日ごろまで続きます。代表的なものとして、「たばこが吸いたい！」という欲求や眠気、イライラ、落ち着きがない、頭痛、体のだるさなどがあります。このような症状があることを理解してあげましょう。

Point

2

とにかく褒める



褒めて損はありません！褒められれば褒められるほど、どんどん伸びます。禁煙の継続の秘訣は「自信をもつこと」です。少しでもたばこを吸わないでいたら、とにかく褒めましょう！

Point

5

時々ご褒美をあげる

一緒に目標を設定し、「ここまで禁煙できたら〇〇」という感じに約束することで、禁煙のやる気を育てましょう。ご褒美の単価ではなく、お祝いする気持ちが大切です。



Point

3

環境を整える

禁煙中にたばこが身近にあるとつい吸ってしまいがちです。たばこ・ライター・灰皿等の喫煙具は処分し、今まで吸っていた場所を掃除しましょう。



Point

6

外に連れ出す

気分転換ができるように外に連れ出るように声をかけましょう。禁煙中はイライラしたり元気がなくなったりすることがあります。



できるだけ気分転換を促して、たばこのことを考えない環境を作りましょう。

Point

4

禁煙グッズを買う

吸いたい気持ちを抑えるときに多くの種類の小物があれば、つまらない禁煙でも選ぶ楽しみが増えます。特に口寂しさを紛らわすための飲み物については、できるだけ口に残るもの・歯ごたえがあるもの・カロリーの低いもの等を選ぶとよいでしょう。



Point

8

大目にみる

禁煙開始後、離脱症状によりイライラして当たられたり、眠くて集中できない場合もあります。そんなときは、「ニコチンの離脱でこのようにさせられている」と考え、少しの我慢だと思って、できるだけ大目に見てあげるようにしましょう。