



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

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

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られたら、とにかく褒めましょう！

Point

6

外に連れ出す

気分転換ができるように外に連れ出す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。



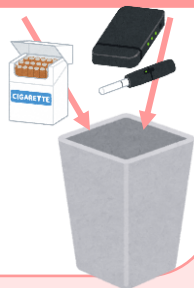
できるだけ気分転換を促して、たばこのことを考えない環境を作りましょう。

Point

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

7

できるだけ声をかける

禁煙を孤独な作業にせず、一緒に頑張っているというスタンスで、寄り添い、チームとなって禁煙を支えていきましょう。



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

大目に見る

禁煙開始後、離脱症状によりイライラして当たったり、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。