

認知行動療法で禁煙チャレンジ!



↑↑↑
ホームページには
健康情報が
盛りだくさん!

◆喫煙者が抱える3つの依存

タバコを継続的に吸うことにより、心身ともにタバコに依存していきます。禁煙が失敗する多くの場合はこの依存を克服できないことにあります。

身体的依存

いわゆる「ニコチン依存症」の状態。ニコチンでしか満足感を得られず、ニコチンが身体の中から減るにつれて、「不安になる」、「イライラする」、「集中できない」といった症状(禁断症状)が出てくる状態。



心理的依存

「タバコを吸っても自分は病気にならない」「タバコを吸うとストレスを解消できる」「禁断症状には耐えられない」などのタバコに対する誤った認識を持った状態。

習慣依存

「寝起きの一服」や「食後の一服」など、生活の中に習慣として喫煙が組み込まれている状態。



◆認知行動療法とは?

3つの依存に打ち勝つための方法として、認知行動療法を取り入れてみませんか?
認知行動療法とは、自分の考え方や行動のくせに気づき、見直すことで問題やストレスへの対処方法を身につけていく心理・精神療法のひとつです。うつ病やパニック障害などの治療に有効であることが分かっていますが、近年では喫煙など様々な依存症の治療にも有効であるとして活用されています。

◆認知行動療法で喫煙習慣を変えよう!

喫煙のきっかけを見つけよう

タバコを吸うきっかけになっているものが何か考えてみましょう。そのきっかけのうち、避けられるものは避け、避けられないものは喫煙以外の行動へ変えましょう。



自分に合ったストレス解消方法を見つけよう

これまでストレスを感じたりイライラした時の対処として選んでいた喫煙を、ウォーキング、読書、友達や家族と出かける、ゆっくり寝る、好きな音楽を聴く、瞑想するなど他の行動に変えましょう。



セルフモニタリングしてみよう

一日の終わりに、喫煙のきっかけとなるものを避けられたか、ストレスやイライラ、不安な気持ちなどが溜まっていないかをチェックしましょう。

吸いたい気持ちをコントロールしよう

「タバコを吸いたい!」という気持ちになった時は、タバコのことを考えるのを止めるか、別のことをして吸いたい気持ちをコントロールしましょう。それでも気持ちがコントロールできなければ、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助薬に頼りましょう。

瞑想する、深呼吸する、
机の引き出しなどの整理をする、
気持ちがおさまるまで数を数える
など



何度でも禁煙にチャレンジしよう

再喫煙をしてしまっても「もうダメだ」と落ち込まず、再喫煙してしまった原因について振り返りつつ「またはじめればいい!」という気持ちで禁煙に再チャレンジしましょう。

◆やってみましょう!

行動のくせを改善することで喫煙習慣を変えることができます。まずは気軽にチャレンジしてみましょう。チャレンジしてみたけれど、どうしても吸いたい気持ちが抑えられない場合やイライラが止まらない場合は禁煙補助薬を使うことで症状を抑えることができます。禁煙補助薬は薬局で購入できるものもありますので活用してみましょう。また、禁煙外来を受診することでより禁煙の成功率を上げることができます。

今から禁煙しても決して遅すぎることはありません、今日から禁煙をはじめましょう!