

■ステップ3 さっそく禁煙にチャレンジ

禁煙すると、離脱症状（禁断症状）が現れることがあります。どのような症状がどのくらい続くかを知っておくと、冷静に対処できるようになります。

禁煙開始1週間を乗り切ることが、禁煙成功の秘訣です！



離脱症状を乗り切るための工夫

- ・ 歯磨きをする。
- ・ 深呼吸をする。
- ・ ガムやあめ、氷などを口にする。
- ・ タバコを吸わない人と行動する。
- ・ 散歩や軽い運動をする。
- ・ 音楽を楽しむ。
- ・ 夕方以降はカフェイン入りの飲料を避ける。
- ・ 入浴はぬるめの湯にする。
- ・ 「この1本は我慢する」と短い目標を立てる。
- ・ コーヒーやアルコールを控え、別な飲み物を飲む。

■あきらめずに続けましょう

もし、タバコを吸ってしまっても大丈夫です。禁煙しようと思った時の気持ちをもう一度思い出し、再チャレンジしましょう。吸ってしまった理由がわかれば、次は、失敗を生かして対処方法を考えます。自分の力だけでなく、禁煙外来を利用したり、一緒に禁煙する仲間を見つかったりと、身近な人にサポートしてもらうことも大切です。