

禁煙外来

タバコを吸うという行為は、ニコチン依存症という立派な病気です。

20分に1回禁断症状に襲われると言われ、その度にニコチンを身体に取り入れ、快楽を感じているのです。しかし麻薬、覚せい剤と違って、その禁断症状は非常に軽いもので、深呼吸や冷たい水を飲んだりすることで通り過ぎていきます。今すぐ喫煙グッズを放り出して、タバコを吸わずに済む素晴らしい世界を手に入れましょう。

タバコが美味しいと思う時

寝起き、食後、仕事の合間、ストレスが溜まったときなどと皆さん言われます。

実はこれは単なる錯覚に過ぎません。20分に1回おとずれる禁断症状は睡眠中や食事中や仕事中などは、当然20分以上ニコチンを身体に入れていません。ですからニコチンの吸収がよいわけです。まとめて吸ったりする人いますよね。逆に睡眠中にニコチン欲しさに目が覚めないのは、ニコチンの禁断症状は非常に軽いということです。またストレスの解消に吸う人。20分間隔でニコチンを身体が欲しているなら、その人は常にニコチンを欲するストレスを感じているので、本来生活におけるストレスの解決にはならず、ニコチンの禁断症状を和らげているだけなのです。タバコを吸わなければ、余計なストレスもなくなるし、仕事の能率や食事も美味しく食べられます。

禁煙のコツ

一気にやめることです。またタバコの代わりになる飴、ガム、禁煙パチパチなども

使わないでください。減煙は意味がなく逆にリバウンドで吸う量が増えます。

禁煙すると、一本ぐらい吸ってもという悪魔のささやきが必ず訪れます。

絶対に吸わないことです。ニコチンの禁断症状はたいしたことはありません。

また喫煙仲間が禁煙中のあなたに必ずと言っていいほどタバコを勧めてきます。

その方はタバコがやめられず、仲間を失うのが不安なのです。絶対もらわないように。そして禁煙を逆にすすめましょう。

一生吸わない

外来での治療は3ヶ月で終了しますが、禁煙という行為は一生続きます。

3年禁煙しても、試しに1本吸ったら必ず元にもどります。一度禁煙したという実績をつくると（再発）、次の禁煙は非常に苦労します。いつでもやめられるという思いが頭の片隅にあるからです。一度禁煙を始めたなら一生吸わないという覚悟でトライしてください。