

禁煙を助ける日常生活の工夫

1. 気をそらす

体を動かす，場所を変える，スポーツや趣味などに打ち込む，深呼吸する，睡眠を十分にとる。



2. 口さびしさへの対処とタバコに代わる習慣作り

<禁煙お助けグッズ>

- ★ お茶を飲む
- ★ 氷
- ★ 子供用歯ブラシ
- ★ つまようじ
- ★ 禁煙パイポ
- ★ 仁丹
- ★ 細切り昆布
- ★ 糖分の少ないガムや飴 など



3. 再喫煙の機会を避ける

- ★ 酒席は少なくとも1～2ヶ月は避ける。
- ★ 酒席での注意事項（飲みすぎない，非喫煙者を両隣にする，熱いお茶・氷水を用意する。あらかじめニコチンガムを使用する。禁煙中であることを周囲に明らかにする。）
- ★ 喫煙場所には行かない。

4. 気負わない

- ★ 「1分だけタバコを吸うのを先に延ばそう！」と自分に言い聞かせて乗り切ります。吸いたい気持ちは1分～長くても3分で消えていくもの。これを乗り切れればいいのです。その積み重ねが禁煙の成功につながります。

5. 自分の禁煙サポーターをつくる

6. あきらめない

1度目の禁煙に成功した人はむしろ少ないのです。多くの禁煙成功者は繰り返しのチャレンジで禁煙に成功しています。あきらめない限り禁煙のチャンスはあります。