

週刊 タバコの正体

「ニコチン依存症になると脳がニコチンに頼ってしまって、タバコを吸わなければドーパミンが出ないしα波も出ない」ことを知ってもらいました。さらに、「タバコを吸うとイライラがなくなり、ストレス解消になる」というのは、ニコチン切れによるイライラがタバコを吸えば解消されるだけだということも知ってもらいました。ところが、世間の喫煙者は「タバコは元気づけになる」「タバコはストレス解消になる」「タバコを吸うと落ち着く」と思い込んでいます。しかし、これは大きな勘違いで、本当は……

タバコを吸うと元気になるのではなく、
タバコを吸わないと元気になれない。

タバコを吸うとストレスが解消されるのではなく、
タバコを吸わないとストレスが解消されない。

タバコを吸うと落ち着くのではなく
タバコを吸わなければ落ち着かない。

産業デザイン科 奥田 恭久

これに気づけば禁煙できる! 喫煙者の「3大勘違い」

実は……



タバコは
元気
づけになる



ドーパミン不足で
自力で元気に
なれない人になっている



タバコは
ストレス
解消になる



ニコチン切れの
イライラにしか
効かない



タバコを
吸うと
落ち着く



α波が減少していて、
イライラが
増えている

「グッドライフ」サイトから