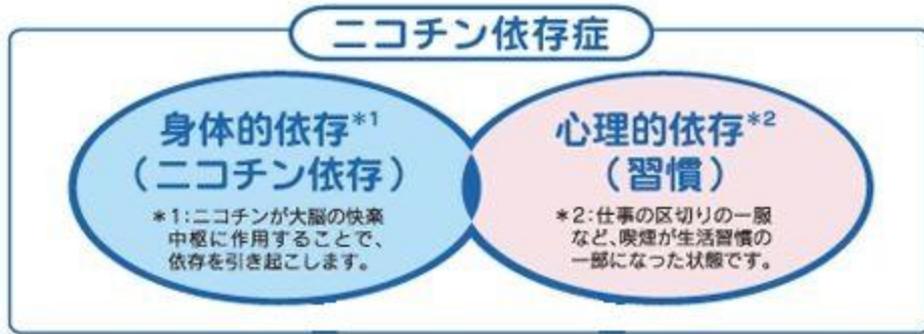
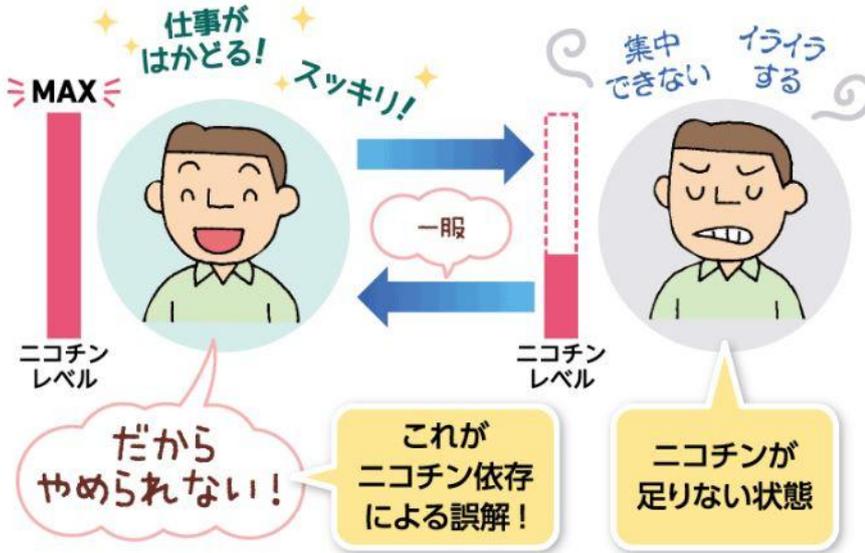


長年の喫煙者が身体に良くないと知っていても、タバコを吸うたびに「だから、やめられない」と感じてしまうのは、ニコチン依存症になっている証しなのです。ニコチン依存症の人は、体内のニコチン量が減ってくると身体的にイライラして集中力がなくなってきます。このニコチン切れのストレスを解消する

にはタバコを吸ってニコチンを補給するしかありません。この事は、すでに何回か紹介しているので皆さんは知っていると思いますが、世間の多くの喫煙者は「タバコを吸うとイライラが解消できる」と思い込んでいます。



禁煙サポートサイト「いい禁煙」から



環境再生保全機構「医療トピックス」サイトから

●つらいとき 落ち込んだとき たばこで解消できた

●うれしいときの一服 気分がよかった

喫煙 心理的依存

＝ 良い記憶・プラスのイメージ

NHK健康chから

そこで、左上の図を見て下さい。ニコチン依存症にはニコチン自体が与える快楽作用による「身体的依存」と、その快楽によって得た良いイメージに頼ってしまう「心理的依存」の二つの要素があります。だから、「タバコをやめたい」と思っても、この両方の依存を断ち切らないといけないので、なかなかやめられないわけです。

身体的依存はニコチンパッチなどの禁煙補助薬を利用して治療してもらえますが、心理的依存はタバコを吸いたくなる場面での生活習慣を変えなければなりませんので、それをサポートして応援してくれる人が必要です。

身近な人が禁煙を目指しているようなら、是非サポートしてあげて下さい。