

禁煙を成功させるには、たばこへの心理的依存と薬理的依存の両方を克服する必要があります。たばこをやめられないのは意志が弱いためではありません。禁煙のコツを10カ条にまとめてみました。

禁煙を成功させるには、喫煙習慣という心理的依存とニコチンへの薬理的依存の両方を克服する必要があります。現在行われている禁煙治療は、行動療法と薬物療法を組み合わせた方法が主流となっています。

たばこがやめられない大きな理由は意志が弱いだけでなく、ニコチンによる薬物依存の状態に陥っているためなのです。たばこは嗜好品というよりも、麻薬や覚醒剤と同じような依存性薬物であるという認識が大事です。また、長年の喫煙行動は日常生活パターンに組み込まれ習慣化しているので、意識して変えていくようにしなければなりません。

喫煙者の多くが禁煙したいと思っているのにたばこがやめられない別の理由は、願望だけで決心しないからです。禁煙したいと本気で望むならば、禁煙を決意して一歩踏み出す必要があります。そのためには各個人に応じた強い動機づけが重要となります。

禁煙を成功させるためのコツを10カ条にまとめて表に示しました。この

中にはニコチン置換療法を入れていませんが、ニコチンガムが一般用医薬品となったことでもあり、禁忌でないかぎり初めから利用を勧めるべきでしょう。

表 禁煙を成功させるための10カ条

1. 禁煙動機をはっきりさせる。
2. 実際に行動に移す。
3. 喫煙はニコチン依存だと受け入れる。
4. 日常の行動パターンを変更する。
5. たばこの代わりに他のことをする。
6. たばこから逃げる。
7. 1日単位で考える。
8. 禁煙の効果を確認する。
9. 「ちょっと1本」に気をつける。
10. 決してあきらめない。