

これまで喫煙が身体に与える影響から、禁煙に向けた準備、禁煙継続の秘訣などを紹介してきました。禁煙は本人の強い意志が重要ですが、加えて周りの協力も欠かせません。そこで今回は、家族が禁煙挑戦者を上手にサポートするコツと、禁煙開始時に発生するストレスについて紹介します。

家族ができる禁煙サポート術

「お父さんが禁煙を始めるけど、どうサポートしたらよいだろう?」、そんな不安を持つ家族の方も多くいると思います。しかし禁煙挑戦者にとって、最も強力なサポーターは家族です。禁煙者は意志の強さとは関係なく、脳内の神経伝達物質の影響で一時的にイライラしたり元気がなくなったりします。そのような状況の中で、家族のサポートは禁煙継続の大きな力となります。下記にサポートする際のポイントをあげましたので、ぜひ実践してみてください。

禁煙挑戦者へのサポートのポイント

①少しでもタバコを吸わないでいられたら、とにかく褒める

褒めて損はありません。褒められれば褒められるほど、継続期間は続くでしょう。禁煙の秘訣は「自信を持たせること」です。ぜひ禁煙中のご家族は協力をお願いします。

②タバコを吸いたくないよう環境を整備する

禁煙中にタバコが身近にあると、ついつい吸ってしまいがちです。タバコ・ライター・灰皿などは処分し、今まで吸っていた場所を掃除しましょう。捨てるのが難しい場合は、家族が預かりましょう。

③禁煙に役立つ小物(ガム)などを買ってくる

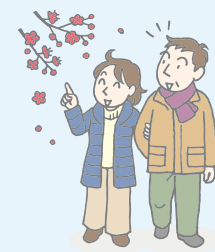
買い物中は禁煙グッズを探す目線を忘れずに。どのようなものなら吸いたい気持ちを抑えられるか、考えながら選びましょう。特に口寂しさを紛らすための飲食物については、できるだけ「口に残るもの」・「歯ごたえがあるもの」・「カロリーの低いもの」などを選ぶと良いでしょう。

④時々ご褒美をあげる

一緒に目標を設定し、「この日まで禁煙できたら、外食で贅沢する」といった約束をすることで、禁煙のやる気を育てましょう。高価なものを渡すことだけでなく、お祝いしてあげるといった気持ちを表すだけで、一つの目標達成となるでしょう。

⑤気分転換ができるよう、外に連れ出す

禁煙中はイライラしたり元気がなくなったりします。できるだけ気分転換を促して、タバコのことを考えない環境を作りましょう。禁煙をきっかけに、夫婦仲良く散歩をするといったような日課を作ってはいかがでしょうか。



⑥できるだけ、声をかけてあげる

禁煙を孤独な作業にせず、一緒にかんばっているというスタンスで、家族がチームとなって支えていきましょう。

⑦大目に見てあげる

禁煙開始から2週間は、離脱症状(禁断症状)の強い時期です。イライラして当たられたり、眠くて集中できない場合もあります。そんなときは、「ニコチンの離脱でこのようになっている」と考え、できるだけ大目に見てあげてください。禁煙経過が落ち着くにつれて、そういった症状も少なくなります。少しの我慢だと思って様子を見ましょう。

「禁煙でストレス」は錯覚

家族がサポートする際に心配事としてあげるのは、「禁煙が続いてイライラし、こちらに当たられるのでは?」ということです。一方、これから禁煙を始めようとする人は、「ストレスが溜まって逆に身体に悪いんじゃない?」という疑問を持つことが多いようです。確かに強い離脱症状によってストレスを感じる期間はあるかもしれませんが、タバコを吸う場所を探したり、吸っていない人に気を使ったりなど、喫煙によって起こるストレスもあるのではないのでしょうか。

喫煙者が喫煙のメリットとして感じる「ストレス軽

減効果」は、あくまでニコチン切れによる「離脱症状の緩和」にすぎません。むしろ禁煙によって離脱症状から解放され、ストレスが低下して精神的健康度も改善することがわかっています。

禁煙の際のストレスを緩和して禁煙を達成するためには、離脱症状の緩和効果のある「禁煙補助薬を使う」ことと、「ストレスマネジメントの方法を学んで実践する」ことが大切です。今回は、タバコとストレスとの関係についてより詳しく解説します。