

シリーズ「禁煙に踏み切れないあなたへ」

(その4)「家族はどう接すべき？」

●ひとつ屋根の下に喫煙者がいると、禁煙しにくい

当然のことですが、ひとつ屋根の下に喫煙者がいると、禁煙は難しいでしょう。同じ家にいる喫煙者が同時に禁煙できるといいですね。

●少しでも吸わないでいられたら褒めてあげよう

褒められれば褒められるほど、禁煙継続の自信がついて、成功しやすくなります。

●家庭内の環境を整備する

タバコがそばにあると、うっかり吸ってしまったり、禁煙の決意が揺るいだしがちです。

タバコ・ライター・灰皿などは処分しましょう。

捨てるのが難しい場合は、見えないところに家族が預かっておきましょう。

タバコの臭いが染みついているカーテンを洗ったり、歯ブラシを新しくしたりするのもお勧めです。

●禁煙に役立つようなものを買ってくる

口寂しさを紛らわすには、やはり口を動かすのが効果的です。

キシリトールガム・タブレット菓子・干し昆布などを差し入れてあげましょう。

●時々ご褒美をあげる

「ここまで禁煙できたら〇〇」という感じでご褒美を約束しましょう。

高価なものでもなくても、お祝いの気持ちがこもっていればよいのです。

●スポーツや外出に誘ってみる

スポーツで気分が晴れ晴れしますし、体重コントロールにも役立ちます。

外出でタバコのことを考えない環境を作るのもお勧めです。

喫煙している人のそばを通らないように気を付けましょう。

●イライラしているのはこの人が悪いんじゃない、ニコチンが悪いんだ

特に禁煙補助剤を使わずに禁煙する場合は、禁断症状で2週間はイライラしがちです。

そんなときは「ニコチンのせいでこの人は一時的にこのようになっているんだ」と

寛大に受け止めてあげましょう。

薬を使わず辛いような場合は、「薬を使った方が楽だよ」と勧めてみましょう。