

<< 北品川禁煙通信 >>

第 18 号：吸いたい気持ちをどうコントロールするか

◇ 渴望ってなに？ どう乗り越える？



『渴望』とは、喫煙者或いは禁煙している人がタバコを強く欲する、抑えがたい感情の事です。

渴望には以下のような種類があります。

1. ニコチン切れに伴う渴望

何年にもわたり喫煙していると、体の臓器がそれに順応してしまっ、あなたが最初にタバコを吸った時に感じためまいや咳などは起こらなくなっています。しかし、タバコを吸わないでいると今度はこれらの臓器がニコチンのない状態に耐えられなくなり不快な症状が次々と出現します。これをニコチン離脱症状と言います。めまい、頭痛、不眠、嘔気、うつ気分、イライラ、不安、便秘、などです。

これらの症状の全てが現れるわけではありませんがいくつか同時に出てきます。それは最後のタバコを消した 20 分後から出現します。これらの離脱症状を克服するには以下の3つの方法があります。

- ① 症状が消えるのをひたすら待つ。
- ② ニコチンガムやパッチを使う。
- ③ 喫煙する。

このうち③が一番簡単です。だからこそ止められ

ないのです。しかし、一回の離脱症状はせいぜい3～5分間で、その症状もおおよそ 1～2週間で弱くなると言われていますから、その事実を知ることによって渴望に備えることが出来ます。また、ニコチンガムやパッチは薬局で買うことが出来るので、お医者さんへ行かずに済むというメリットがあります。

よくある過ちとして、この渴望を弱めるために 1 日に 1～2 本だけ吸う人がいますが、これでは離脱症状はいつまでも続き問題を長引かせるだけで、タバコは止められません。『応急処置』はダメなのです。

これらの症状は主として身体的なニコチン依存と言えます。禁煙によって体からニコチンが抜けることで良い影響を実感することができるよう。

2. 習慣性から来る渴望

ニコチンの離脱症状が消えても、あなたはいくつかの状況に関連して喫煙をしなくなります。

- A) 酒を飲むときは必ず喫煙していたので会社の宴会ではとても吸いたくなる。
- B) 長電話をする時に喫煙する癖があったので友人からの電話ではつい吸いたくなる。
- C) 会社の仕事が行き詰まりストレスがたまり、タバコに手を出したくなる。 など・・・

これらの過去の喫煙を思い起こさせるものを「引き金 Trigger」と言いますが、人・物・状況・ストレスなど、様々な事柄が引き金となります。

禁煙を始めてからこうした状況に出会うと渴望が起こりますが、大事なことはその時間はせいぜい3～5 分であるという事です。しかも、最初の渴望を乗り越えたと次の渴望は少し弱くなります。このことを知っていると、とても役に立ちますよ。

3. 喫煙の記憶により起こる渴望

人生の長い時間を喫煙者として過ごしてきたあなたは 1 日に 1 箱として年に 7 万本ものタバコを消費してきたわけで、多くの時間を喫煙に費やしてきました。ですから、禁煙後もその記憶を持ち続けます。生活のいろいろな場面で自分が喫煙していたことを思い出すのです。しかし、この渴望はあまり強いものではないので比較的耐えやすいようです。

◇ 渴望に打ち勝つ 3 つの方法

以上の事実を知ったうえで、喫煙の渴望を克服する 3 つの方法を身に付けましょう。

1. 予測する
2. あらかじめ備える
3. 渴望を乗り越える

予測する

タバコが吸いたくなる状況というのは大体決まっています、あなたはあらかじめその状況を予測することが出来るはずです。例えば、結婚式があれば宴会があって、酒の席ではタバコが吸いたくなる、というふうに。パチンコへ行けば必ず吸っていたあなたが、禁煙後にパチンコ屋へ行けばどうなるか？麻雀をしながら吸っていたあなたは、禁煙後初めての来週の仲間との麻雀で必ず吸いたくなるでしょう。

渴望に備える

予測することでは不十分です。それに備えなければ、タバコを吸う渴望が起こりやすい状況を迎えたらあなたはどうしますか？ そうした状況を避けられますか？ 飴をなめたり水を飲むことでやり過ごせますか？ あらかじめそうした状況にどう対処するかを今のうちから考えておきましょう。その方が禁煙の成功率は高いですよ。

渴望を乗り越える

こうした渴望に対処するための知識と技術を身に

着けておく事こそ禁煙の成功には重要です。意志の強さのみに頼る人は実は失敗しやすいのです。

その技術には 2 種類あります。多くの場合、組み合わせるとより良い結果が出るようです。

1. 行動的な技術

- ・ 渴望が起こりやすい状況を避ける
- ・ 友達に話を聞いてもらう
- ・ 深呼吸する、運動する、水を飲む
- ・ 何かを食べる
- ・ シャワーを浴びる
- ・ 非喫煙者と行動を共にする

2. メンタルな技術

- ・ 何のために禁煙するのか思い出せ
- ・ どれだけの時間禁煙してきたか思い出せ（もう振り出しには戻りたくないでしょう？）
- ・ 今までどうやって切り抜けて来たか思い出せ
- ・ この渴望を起こしている犯人を見つけ出せ
- ・ 吸う事では何も解決しないことを思い出せ
- ・ 渴望をむしろ楽しんでしまおう
- ・ 一回乗り越えられれば次も渴望に勝てる
- ・ 喫煙はもはや選択肢ではないと肝に銘じよ

◇ 渴望はいつまで続くのでしょうか？

本当に強い渴望は 1～2 週間とされていますが、いろんな場面で渴望は起こりますから禁煙して 1 年以内は特に要注意です。その後は、主として喫煙の記憶がしばしば蘇りますが、これによる渴望は比較的弱いものです。ここまで来れば一安心でしょうか。

最後に禁煙に関する名言をひとつ・・・

『あらかじめ来ると分かっているパンチは、たとえ避けることは出来なくても、耐えることは出来る』