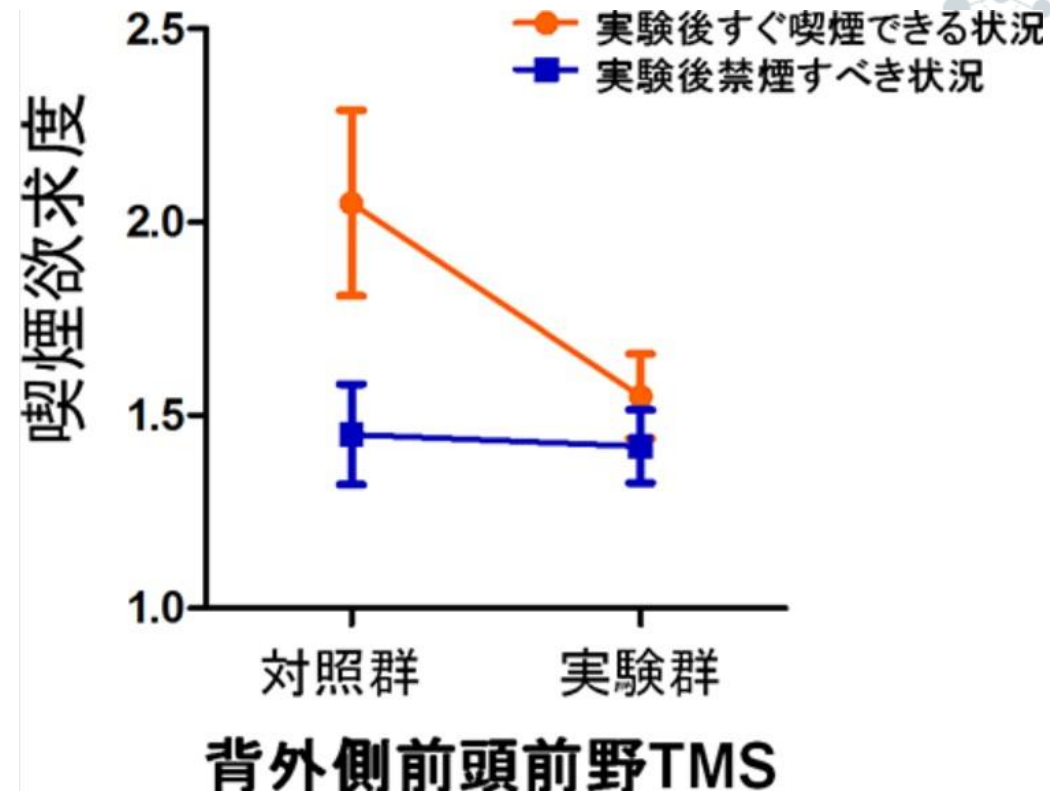
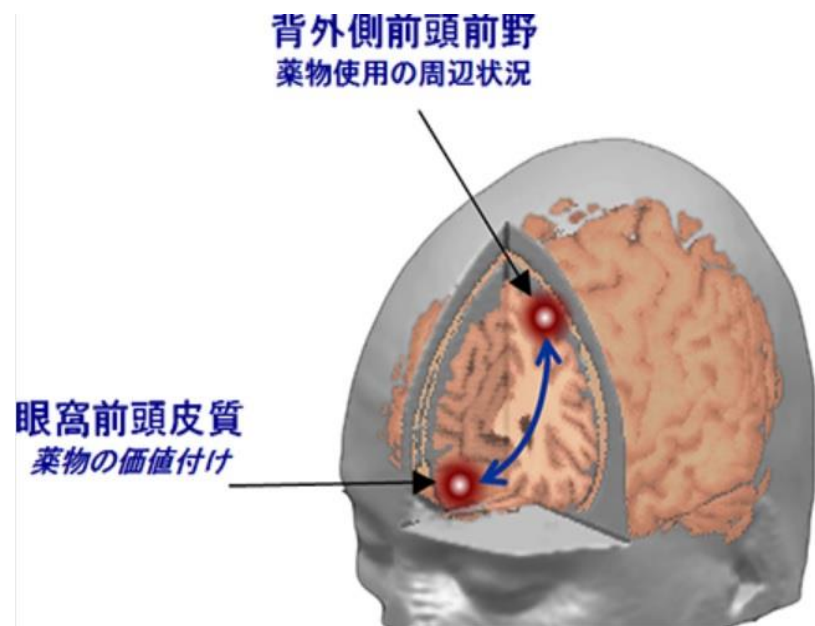


禁煙よってもたらされる不安について

禁煙し、実行しようという気持ちは簡単なようで難しいものです。貴方はここに予約をされてきたのですから、準備期と行動期の間にあるといえます。これは大きな壁をひとつ乗り越えたといえます。多くの喫煙者は禁煙しないといけなないと思いつつ、この準備期の壁を超えることが出来ません。貴方はこの壁を乗り越えたので後はしっかりと準備して、行動に移すことです。最初の準備として、禁煙によって失われる近々のストレス対処法です。これを確認しておかないとパニック状態になる方もいます。



環境・喪失感・渴望

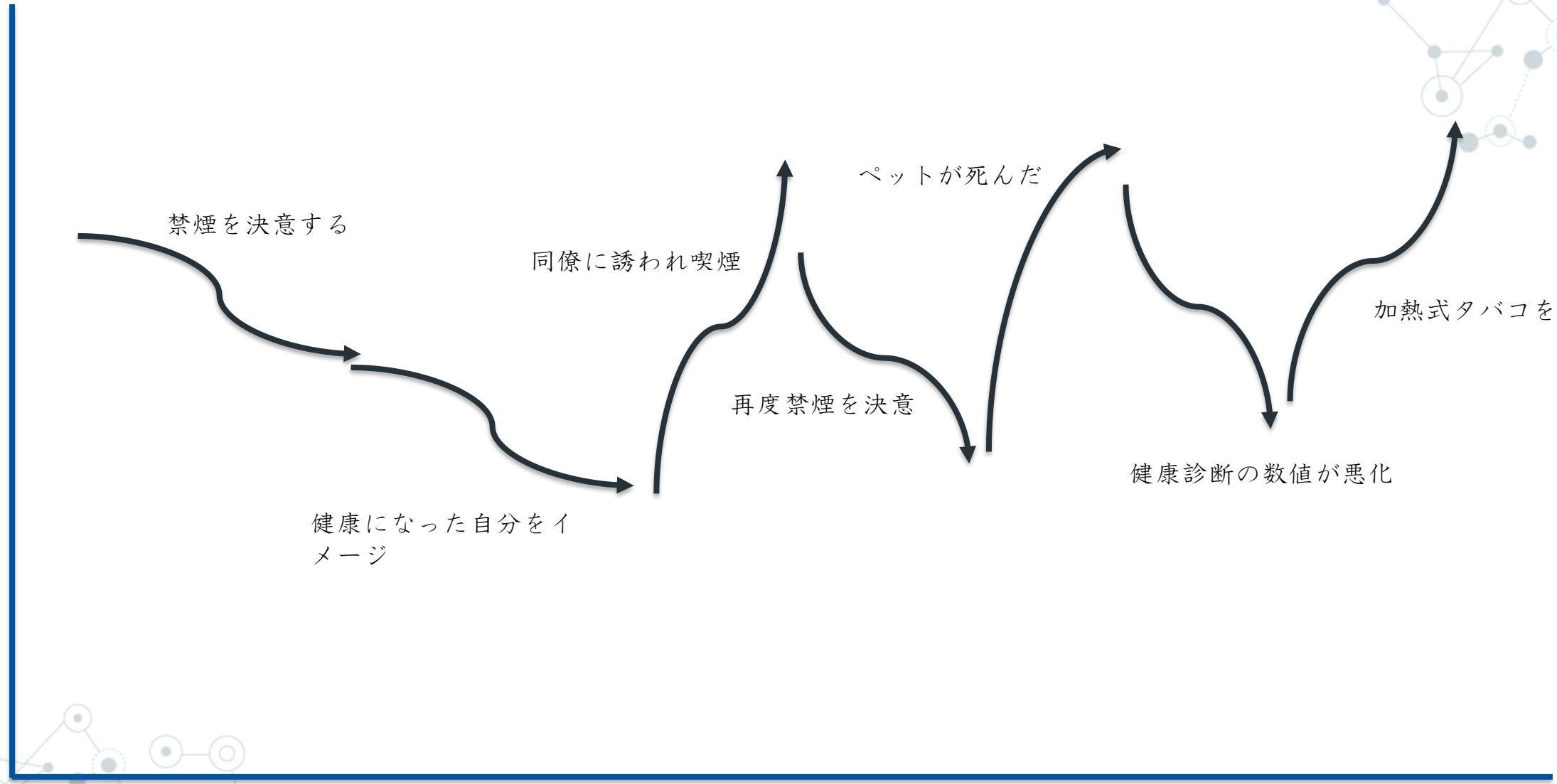


渴望と消去

↑強い

渴望の強さ

弱い↓



禁煙を決意する

同僚に誘われ喫煙

ペットが死んだ

再度禁煙を決意

加熱式タバコを利用

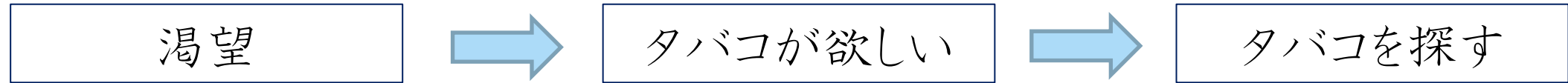
健康になった自分をイメージ

健康診断の数値が悪化

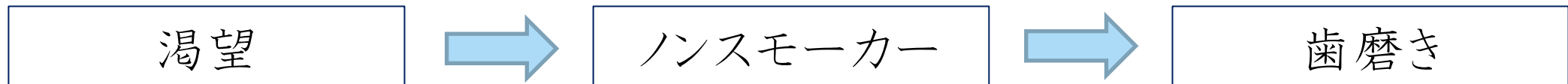
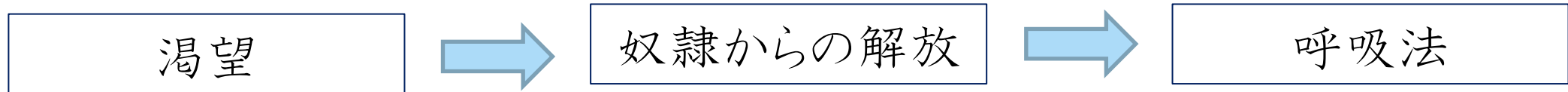
時間経過→

キーワードアクション法

依存行動の流れ



渴望を抑える流れ



喫煙にメリットがあると思いませんか？

~~煙を吸い込む時の快感~~

便秘解消

~~美味しい~~

~~美味しい~~

~~リラックス出来る~~

~~口さみしい~~

我慢できない

仲間がいなくなる

本数を減らすと大丈夫だ

我慢は健康に良くない

1本くらいなら大丈夫