

ニコチン離脱の管理

ニコチン離脱は、禁煙を試みる際によく見られる症状です。多くの人は、通常2~4週間続く様々な症状を経験します。

ここでは、離脱症状の理解に役立つ情報と、それを克服するためにできることを説明します。

一般的な離脱症状



不安や神経質

不安は離脱の自然な一部です。身体がニコチンなしで機能するように調整するまで、通常2週間以内に無くなります



落ち込み

禁煙後、悲しみや落ち込みを感じるのはよくあることです。禁煙は、肉体的にも感情的にも大きな変化です。



集中できない

ニコチンは刺激剤です。身体内に蓄積した糖と脂肪の放出を増加させ、集中の維持を助けます。禁煙の時、もうろうとしたり、集中が困難になる場合があります。



疲労

ニコチンは刺激剤ですので、禁煙時は疲れを感じたり、睡眠が困難になったりすることがあります。



イライラ、
緊張、
落ち着かない

身体がニコチンを欲しており、それがいないために不快を感じています。これらの感情はニコチンの欠如に対する生理学的反応です。

あなたは一人ではありません。私たちがサポートします。
かかりつけの医療機関に連絡するか、喫煙者ヘルプラインまでお電話ください。

PRINCEEDWARDISLAND.CA/QUITSMOKING をご覧ください

喫煙者ヘルプライン **1-877-513-5333**



LIVE WELL
together we can

smokers' helpline



離脱症状の管理

離脱症状の管理に役立つヒント



不安や神経質
になっている

この一般的な症状は、通常、禁煙の2週間以内に発生します。これらの感情を和らげるのに役立つものを探してみてください。例えば、ゲームをしたり、散歩に出かけたり、友達と話したり、深呼吸をしたり、カフェインの消費量を減らしたりすることができます。



落ち込みや悲
しみ

禁煙時によく見られる感情です。これらの感情が発生したときに頼ることができる適切なサポートシステムを持つことは重要です。気持ちを高めるオプションとして、体を動かしたり、友人や恋人と話してみてください。落ち込みが1か月以上続く場合は、医療従事者にご相談ください。



強い欲求

欲求は通常短時間で、3~5分しか続かないため、それが去るまで気をそらす方法を見つけましょう。例えば、水を飲んだり、動画を見たり、愛する人に連絡したり、ニコチン代替療法を使用して欲望の頻度と強度を減らしたりすることができます。



疲労と睡眠
障害

ニコチン離脱により、疲労を感じたり、睡眠を妨げる可能性があります。身体の調整に伴い、エネルギーレベルが正常に戻るのに2~4週間かかることがあります。エネルギーレベルを上げるために良い睡眠ルーチンと運動を心がけてください。



イライラや不
機嫌

喫煙の過程で、最初の数週間にイライラを感じることはよくあります。自分に寛容になり、友人や家族に知らせましょう。気分を上げたり、思考の枠組みを変えたり、リセットしたりするために楽しんでいる活動を試してみてください。

あなたは一人ではありません。私たちがサポートします。
かかりつけの医療機関に連絡するか、喫煙者ヘルプラインまでお電話ください。

PRINCEEDWARDISLAND.CA/QUITSMOKING をご覧ください

喫煙者ヘルプライン **1-877-513-5333**



LIVE WELL
together we can

smokers' helpline