



# たばこって本当にストレス解消になってるの？



## ストレス解消にはなりません！ たばこがストレスをつくっているのです！

「たばこはストレスの解消になる！禁煙をしたらストレスの解消ができない。」という方がいらっしゃいますが、たばこは吸うとストレス解消にはなりません。

たばこを吸うと頭がスッキリするのは、たばこを吸えない状態(ニコチン切れ)が継続したためにイライラする感覚や落ち着きがなくなるといって禁断症状が起こり、たばこを吸い、ニコチンを補給したことで、もとの状態に戻っただけなのです。

つまり、ニコチン依存の状態が起こすことであり、これは脳細胞の病気です。

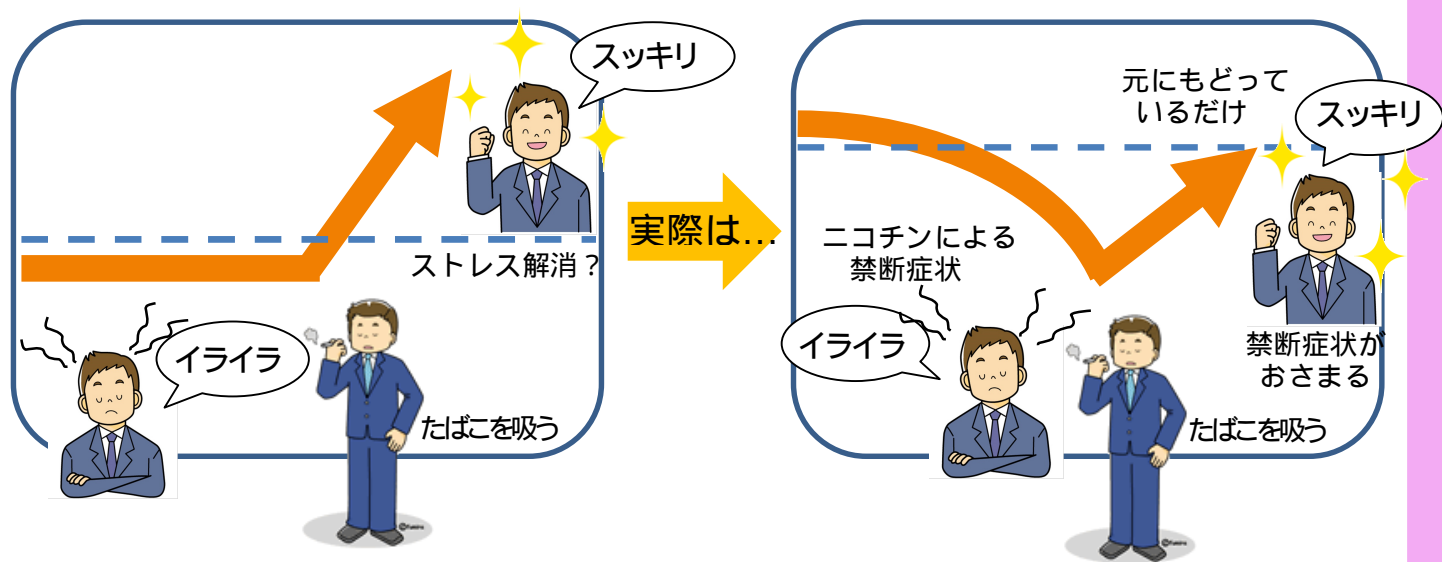
非喫煙者は、ニコチン依存ではないので、禁断症状もなく、毎日過ごすことができます。

身体への害もありません。

たばこがニコチン依存を引きおこし、ストレスをつくっているのです。

左の図は、たばこを吸う人が思っている「ストレス解消になっている」という誤解です。

しかし、実際は、右の図のように、ニコチンによる禁断症状が緩和されているだけなのです。



「禁煙したせいで、ストレスが溜まる」「やっぱり自分はたばこがなければダメだ」と思う方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、それは時間が解決してくれます。禁煙によるイライラ感や集中力の欠如は、一般的には2~3週間で弱くなり、3か月後には消失します。

どんな日常のストレスもたばこが問題を解決してくれる訳ではなく、かえって新たな病気やストレスを増やすだけです。

たばこ以外のストレス対処方法を見つけていきましょう。