

①行動パターン変更法...喫煙と結びついている行動をかえる。

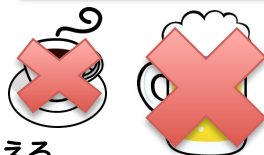
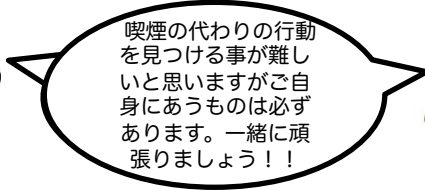
朝一番の行動を変える (起き抜けの一服を顔洗い、歯磨きにする)
 喫煙時に摂っていた珈琲、飲酒を控える。

②環境改善法...喫煙のきっかけとなる環境をかえる。

喫煙具を全て処分する
 タバコが吸いたくなる場所 (居酒屋、パチンコ屋等) を避ける。

③ 代償行動法...喫煙の代わりに他の行動をする。

タバコ以外のリラックス法を見つける (お茶を飲む、ドライブ、カラオケ等)



本日の担当薬剤師