

欲求への対処

問題行動への代替行動

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- 吸いたいなあと思ったときのために、何か代わりになるものを準備しておきましょう、その時の吸いたい気持ちを紛らわせられます
- とにかく、じっとしていないで、体を動かしましょう
- 大きく深呼吸してみましょう
- 歯磨きや顔を洗うのも、気分転換になります
- 氷、酢昆布、アメ、キャンディ、ガム、仁丹、フリスクは、口寂しさに効果があります
- ニコチンガムを使ってもよいですね。
- 吸いたい！という気持ちは、30分もすれば忘れてしまいます
- 食事の後にやる仕事を、食事の前から決めておくと良いですよ
- 吸いたくなったら、お風呂やシャワーに入るっていう方もいました。水とタバコは無縁ですものね