

タバコは百害あって一利なし

—依存について②—

東北文化学園専門学校 保健室 2021年 7月発行 Ver. 8



依存について②…(心理的依存)

タバコの依存は前回取り上げた【身体的依存】と【心理的依存】があります。

心理的依存はタバコを長年吸ってきたことによる、習慣になっているとか、手持ち無沙汰の解消とか、間を持たせる、などの依存です。

長年吸っている人には誰にでもある依存です。

起床後30分以上たってから1本目を吸う人、1日数本しか吸わない人は心理的依存が強い人です。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の重症化にも、喫煙は大きく影響しているといわれています。**タバコは吸わない方がいい!!**

もし、すでに喫煙している方がいたら…早めの禁煙をお勧めいたします。

禁煙方法はいろいろあります。

保健室でいつでも相談対応いたします。

禁煙相談希望の方は2号館1階 専門学校保健室に来てくださいね。