

# 誰かの禁煙を手伝いたいですか？

誰かが完全に禁煙できるよう支援する上で、あなたは重要な役割を果たすことができます

## 知っておくべきこと



- たとえあなたが助けたいと思っても、禁煙するのはタバコ使用者の責任です
- タバコをやめるのは時間とエネルギーがかかるプロセスです。人は、完全に辞める前に失敗を経験しなければならない場合があります
- 誘因と離脱症状は正常です
- 失敗や再開はよくあることですが、将来の成功につながる可能性があります
- 愛する人と一緒に、このリスクの高い時期にどのようにサポートできるか計画を立てましょう
- タバコ使用者は、どのようなサポートが必要かを伝える必要があります

## サポートする方法

- 禁煙に向けたあらゆる努力を称えます
- 励ましの言葉やその他の報酬を与えます
- 愛する人に、必要なときにあなたがサポートしていることを伝えましょう
- 喫煙の再開時でもサポートを行ってください。禁煙は難しいことを忘れないでください



医師または看護師に相談して、禁煙のプロセスの理解を支援してもらいましょう。これは、禁煙に至るまでの過程全体をサポートするときに役立ちます。

詳細については、[njhealth.org/quittobaccohelp](https://njhealth.org/quittobaccohelp) または [michigan.quitlogix.org](https://michigan.quitlogix.org) をご覧ください。