

금연으로 인해 생긴 스트레스를 관리하는 방법

(Korean: How Do You Manage Stress When Quitting Smoking?)

당신은 금연을 할 수 있다 강한 중독성을 지닌 니코틴

만일 당신이 금연을 하려한다면 그것이 얼마나 힘든지를 알 것이다. 이는 니코틴이 매우 강한 중독성을 가지고 있기 때문이다. 어떤 사람에게든 니코틴이 코카인이나 헤로인만큼의 중독성을 가지고 있다. 담배연기를 흡입 후 몇초안에 니코틴은 뇌로 전달된다.

금연은 힘든 것이다. 사람들은 완전히 담배를 끊기전에 사람들은 두번에서 세번 또는 그이상 금연을 시도한다. 많은 연구들은 당신이 금연을 하려고 할 때마다 당신에게 도움이 되는 것과 해가 되는 것에 대해 좀더 많이 알게 되고 당신은 금연에 있어서 더 강해질 것이라고 보여준다.

모든 사람이 금연을 할 수 있다. 금연에 있어서 나이, 건강, 삶의 방식은 문제가 되지 않는다. 금연을하기로 한 결정과 금연에 성공하는 것은 당신이 얼마나 금연을 하려고 하는지에 달려 있다.

흡연 욕구를 줄이는 방법

당신이 흡연을 하게 만드는 것들을 인식하고 있어야 한다. 예:

- 다른 흡연자들과 함께 지내는 것
- 시간에 쫓기는 생활
- 논쟁
- 슬프거나 좌절을 느끼는 상황
- 음주

당신이 금연하려고 할 때에 힘든 상황을 피해라. 스트레스를 줄이도록 노력하고 즐길 수 있는 것에 시간을 투자해라. 걷기, 조깅, 또는 자전거 타는 것이 도움이 될 수 있다.

흡연 욕구를 줄일 수 있는 방법은 당신 자신을 흡연생각에서 벗어나게 하는 것이다.

- 다른 사람과 얘기하는 것
- 바쁘게 지내는 것
- 독서

우울함. 금연후 이런 증상이 계속된다면 당신 의사와 상담하라. 당신은 우울증에 대한 치료를 받을 필요가 있을 것이다.

Asian American Anti-Smoking Foundation
亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시아인 아메리칸 흡연 방지 협회

Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene
Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention
With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund

