

## האם הפסקה בבת-אחת היא הדרך היחידה להפסיק לעשן?

ראיתי כתוב שאמרנו שהדרך היחידה להפסיק לעשן היא להפסיק בבת-אחת. אין זו אמרה לגמרי מדויקת. לא שבבת-אחת היא הדרך היחידה להפסיק, אלא שבבת-אחת היא הדרך שמעניקה את הסיכוי הטוב ביותר להצליח. זוהי השיטה בה השתמשו כל המעשנים לשעבר, חוץ מאחוז נמוך, כשהפסיקו לעשן.

יש אנשים שהפסיקו בדרכים אחרות. יש כאלה שצמצמו בהדרגה ולמעשה הצליחו להפסיק. על כל אחד שעשה זאת כך והצליח, קיימים הרבה הרבה אחרים שניסו זאת ונכשלו. האדם שהשתמש בשיטה הזאת יחשוב שהיא נהדרת מפני שהיא עבדה עבורו, אבל היות שזה עובד למעט מאד בלבד, היא תוכר בדרך כלל כטכניקה די חסרת יעילות ע"י רוב האנשים העוסקים במחקר אמיתי על כיצד מפסיקים לעשן.

מחקר אמיתי אומר ללכת למשתמשי לשעבר לטווח ארוך בניקוטין שאתה מכיר באופן אישי, ולגלות כיצד הם הצליחו לרדת מהניקוטין. שוב, לעתים רחוקות תמצא כאלה שעשו זאת באמצעות ירידה הדרגתית. אם תמצא אדם כזה שכבר לא מעשן שנים, אל תמזער את הצלחתו. הוא הפסיק לעשן, כנראה בדרך שהקשתה עליו ללא צורך, אבל הוא בכל זאת הצליח להפסיק. העצה היחידה שהייתי רוצה לעודד אותך להתחלק בו עם אדם זה הוא שכעת, כדי להישאר לא-מעשן, עליו להבין את השורה התחתונה של השיטה שתשמר את הפסקתו. המסר הוא להישאר מודע להתמכרות, ושהשיטה המובטחת היחידה להישאר לא-מעשן כעת היא לדעת לעולם לא לספק לעצמו שוב ניקוטין.

עקרון זה מתייחס לאנשים המשתמשים במוצרי תחליף לניקוטין (NRT). יש כאלה שהפסיקו בדרך הזו. שוב, זהו אחוז נמוך מתוך המעשנים לשעבר לטווח ארוך, אבל הם קיימים. אדם שהפסיק בדרך זו גם הוא ירגיש שזוהי דרך נהדרת להפסיק לעשן. אך שוב, שיטה זו עובדת עבור אחוז נמוך של אנשים המתנסים בה, ואם תביט במעשנים לשעבר לתקופה ארוכה בעולם האמיתי, יהיה לך קשה מאד למצוא הרבה שבאמת הצליחו לרדת מניקוטין בדרך זו.

אני מרגיש צורך להשתמש במשפט "לרדת מניקוטין" לעומת "לרדת מעישון". ישנם מומחים גדולים שתומכים בכך שיש לתת תחליפי ניקוטין לעולם כדי למנוע עישון. האם זה יכול לעבוד? בוודאי שכן. אם אתה יכול לתת ניקוטין באמצעות תחליפים למספיק אנשים, תספק את הצורך שלהם בניקוטין. אחרי הכל, זוהי הסיבה העיקרית שהם עישנו בסוף – כדי להזין התמכרות לניקוטין. אם המעשן יוכל להשיג ניקוטין לשאר ימי חייו בדרך אחרת, הוא ימנע שלושה ימים של גמילה.

השאלה צריכה להיות, למה צריך לשלם מה שעשוי להיות עשרות אלפי דולרים כדי למנוע מספר ימים של גמילה? ובנוסף, אנשים אלה לעולם לא יהיו חופשיים לגמרי מהגמילה הבינונית לכך השימוש בתחליפים עשוי לגרום. אנשים אלה בעצם רואים במוצר זה עזר גדול, אך בהשוואה למה שאנשים שהם חופשיים לגמרי מניקוטין חווים, הניצחון הזה על סיגריות הוא מעט חלול. אך קיים מספר קטן של אנשים אותם תפגוש במשך חיך, שהפסיקו באמצעות NRT, כפי שהתכוונו לעשות, כשנגמלו למשך שבוע אחר שבוע ובסוף הפסיקו. אם אדם זה כבר לא מעשן שנים, הוא נמצא באותן מצב בו נמצא אדם שהפסיק בבת-אחת. הוא חופשי מניקוטין, ועליו להיות מאושר מאד מזה. במובנים מסוימים אני מביט באנשים כאלה בקצת יראת כבוד, כי הם כנראה דבקו בתהליך שהיה נסיגה די הדרגתית וממושכת, ולמרות זאת הם הצליחו.

שוב, ויכוח על יתרונות השיטה שלהם שנוי במחלוקת. זה עבד עבורם ויהיה לך קשה מאד לשכנע אותם שזוהי שיטה בלתי יעילה. אבל יש לך מסר בו תוכל להתחלק אתם, שעליהם לדעת. המסר הוא, שלמרות שהם חיים ללא ניקוטין שנים, עליהם עדיין לדעת שלא נרפאו מההתמכרות לניקוטין ולעולם לא ירפאו. לא משנה כיצד הפסיקו, עליהם להבין את השורה התחתונה, שהדרך היחידה להישאר חופשי כעת הוא ע"י מחויבות טוטאלית לעולם לא לספק ניקוטין שוב מהמקור האורגינאלי, שכנראה התחיל את כל התהליך, ע"י זה שידעו **לעולם אל ייקחו עוד שאכטה!**

#### **Author's Disclaimers and Use Authorization**

Copyright © Joel Spitzer, 2008. This book or any portion thereof may be freely distributed in either electronic or print form so long as no charge is made for it, and so long as this notice remains with any significant portion of the book when distributed.

Joel Spitzer and [www.WhyQuit.com](http://www.WhyQuit.com) are not affiliated with any product or service, nor do they endorse any service or product. It is our belief that a person does not need to spend any money in order to break free from nicotine. It is our belief that people do not need to be hypnotized, acupunctured, lasered, patched, gummed, lozenged, take bupropion, varenicline or any vitamin or supplement, or use any other product or procedure to quit smoking.

Joel Spitzer and [WhyQuit.com](http://WhyQuit.com) provide all information totally free of charge. Our work may not be used to endorse any quitting product and service. Those marketing quitting products and services do at times approach us for consent to share our materials. We allow our materials to be distributed for the benefit of individual quitters but they must be distributed totally free of charge, without solicitation or donation requests, there can be no mention of any quitting service or product on any page of our materials, any reproduction must contain our copyrights, this disclaimer must be included in full, and sharing our materials should in no way be construed as an endorsement of any product or service.

Please contact us at [articles@whyquit.com](mailto:articles@whyquit.com) if any handout or publication is found to contain product or service information, or if these materials were used to market or promote any fee based product or service. Specific complaints will result in permanent revocation of permission for the offending business to distribute our materials.

Our literature is designed to support, not replace, the relationship that exists between a reader and his/her physician. Do not rely upon any information in this quitting literature to replace individual consultations with your doctor or other qualified health care provider