

Joel Spitzer

NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA

Disclaimers/copyrights

Copyright © Joel Spitzer, 2003. 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.

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Ta książka lub dowolna jej część mogą być swobodnie dystrybuowane, w formie elektronicznej i drukowanej, pod warunkiem, że pozostaje ona całkowicie darmowa i nie pobiera sięga nią żadnych opłat oraz, że ta informacja nie zostanie usunięta przy rozpowszechnianiu jakiegokolwiek znaczącej części tej książki.

Zastrzeżenie

Joel Spitzer i www.WhyQuit.com nie są powiązani z żadnym produktem czy usługą, nie wspierają też żadnego konkretnego produktu czy usługi. Uważamy, że nie trzeba wydawać pieniędzy, by uwolnić się z nałogu nikotynowego. Wierzymy, że ludzie nie muszą poddawać się hipnozie, akupunkturze, korzystać z laserów, plastrów, gum do żucia czy tabletek. Nie potrzebują bupropionu, warenikliny, suplementów czy witamin. Nie trzeba też korzystać z żadnych produktów czy metod by rzucić palenie.

Joel Spitzer i www.WhyQuit.com dostarczają wszystkich niezbędnych informacji bez żadnych opłat. Nie wolno używać tych materiałów do promocji jakiegokolwiek produktu czy usługi. Czasami przedstawiciele produktów i usług wspomagających rzucanie palenia proszą nas o udostępnienie materiałów. Zgadzamy się na ich dystrybucję dla dobra osób rzucających palenie, jednak materiały muszą pozostać darmowe, nie będąc pretekstem do zbiórki datków lub jakiegokolwiek zakupu. Na żadnej stronie z naszymi materiałami nie mogą pojawiać się wzmianki o produktach czy usługach wspomagających rzucanie palenia. Każda kopia tych materiałów musi posiadać informację o prawach autorskich, a to zastrzeżenie musi być zamieszczone w pełnym jego brzmieniu. Dystrybucja naszych materiałów nie może mieć formy zachęty do korzystania z jakiegokolwiek produktu czy usługi. Prosimy o kontakt pod adresem articles@whyquit.com jeśli otrzymane przez Państwa materiały zawierają informacje o produktach lub usługach lub jeśli zostały one wykorzystane do ich promocji. Zgłoszenie takiej skargi będzie skutkowało całkowitym cofnięciem zgody na publikację naszych tekstów.

Te materiały mają udzielać wsparcia, nie powinny zastępować relacji pomiędzy czytelnikiem i jego lekarzem. Informacje w nich udzielone nie mogą zastąpić profesjonalnej opinii lekarskiej.

Disclaimer

Joel Spitzer and 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 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.

O autorze

Od ponad trzydziestu lat Joel Spitzer jest wiodącym autorytetem w obszarze rozwoju i realizacji programów rzucania i przeciwdziałania paleniu. Daleki od przyjmowania na wiarę powszechnie obowiązującej wiedzy, jako jeden z pierwszych zwrócił uwagę na to, że nikotyna to uzależnienie a nie po prostu nałóg jak uważała reszta społeczności medycznej i naukowej. Jego dogłębna znajomość zagadnienia pozwoliła stworzyć i wprowadzić w życie najbardziej skuteczne strategie przeciwdziałania i zapobiegania uzależnieniu od nikotyny. Rozwiązania stworzone przez Joela Spitzera wyprzedzały swoje czasy o dziesięciolecia.

Jego kliniki rzucania palenia notują wskaźniki sukcesu nieporównywalnie wyższe od jakichkolwiek innych programów. Obecnie jest konsultantem do spraw przeciwdziałania i zapobiegania uzależnieniu od nikotyny przy Departamencie Zdrowia Illinois. Przez cały rok prowadzi sześciodniowe kliniki rzucania palenia i comiesięczne seminaria. Jednocześnie współprowadzi internetową społeczność rzucających palenie zrzeszającą ponad 3000 członków i udziela wsparcia merytorycznego założycielom strony <http://www.whyquit.com/> notującej ponad cztery miliony odwiedzin rocznie. Jego materiały były wielokrotnie wykorzystywane na wielu stronach dotyczących tematu rzucania palenia.

Joel Spitzer pomaga ludziom rzucić palenie od 1972 roku. Zaczynał jako wolontariusz organizujący wykłady o paleniu dla American Cancer Society, której wkrótce został członkiem. Następnie pełnił funkcję koordynatora programów rzucania palenia dla Rush North Shore Medical Center's Good Health Program. Przeprowadził ponad 325 sześciodniowych klinik dla ponad 4500 uczestników, włączając w to programy dla dużych korporacji, średnich i małych przedsiębiorstw, uniwersytetów, departamentów zdrowia, i licznych szpitali w okręgu metropolii Chicago.

Oprócz klinik przygotował i prowadził także szkolenia na temat palenia, zarówno dla dorosłych jak i dzieci. Od 1972 roku przeprowadził ponad 570 jednodniowych seminariów dla ponad 92 000 ludzi. Omawiał psychiczne, fizyczne i społeczne aspekty palenia na ponad 30 konferencjach odbywających się na obszarze stanu Illinois.

Współpracując z American Cancer Society, szkolił lekarzy i przedstawicieli Kościoła Metodystycznego. Udzielił wielu wywiadów dla radia, prasy i telewizji. Napisał ponad sto artykułów mających być wsparciem dla uczestników jego Klinik Rzucania Palenia po ich zakończeniu. Joel Spitzer był również zaangażowany w promocję innych aspektów zdrowego trybu życia. Przemawiał publicznie na temat dbania o zdrowie, fitnessu, właściwej diety, zapobiegania zachorowaniu na raka i jego wczesnym diagnozowaniu a także narkomanii. Sam stworzył większość materiałów audiowizualnych wykorzystywanych w tych programach. W roku 2000 założył spółkę Joel Spitzer Ltd., w której pracuje jako prywatny konsultant prowadzący na obszarze Chicago kliniki rzucania palenia i szkolenia z zakresu przeciwdziałania temu nałogowi.

Wstęp

Nigdy więcej kolejnego dymka. Wydaje się to takie proste. Jeśli chcesz rzucić palenie, jedyne co musisz zrobić, to właśnie nigdy więcej nie zaciągnąć się dymem papierosowym. Oto i ona – metoda na wyrwanie się z jednej z najbardziej śmiertelnych plag, jakie kiedykolwiek nawiedziły ludzkość. Prawie pięć milionów ludzi co roku umiera z powodu nałogu nikotynowego. Wielu z nich znało zagrożenia z nim związane i chciało rzucić, jednak nie czuli się na siłach, by stoczyć walkę z tak złożonym i silnym uzależnieniem. W rzeczywistości nie jest ono tak złożone i nawet, jeśli na pierwszy rzut oka wydaje się silne, nie jest takie w istocie. To prawda, że wielu ludzi pali aż nikotyna ich zabije, jednak nieprawdą jest, że nie mieli wyboru. Brakowało im wiedzy o tym, jak skutecznie rzucić palenie lub - dokładniej rzecz biorąc - co zrobić, żeby pozostać niepalącym. Rozwiązanie w obu przypadkach jest jedno – *nigdy więcej kolejnego dymka.*

Każdy, kto zada sobie trud, by przeczytać tę książkę, napotka wyrażenie „*nigdy więcej kolejnego dymka*” wielokrotnie. Nawet jeśli powtarzanie tego hasła wyda się nużące czy irytujące, to jedyna wskazówka, jaką należy zapamiętać, by skutecznie rzucić palenie.

Książka jest zbiorem krótkich artykułów napisanych na przestrzeni dwudziestu dwóch lat, poruszających różne zagadnienia dotyczące palenia. W zamyśle nie miały one stanowić poradnika rzucania palenia: napisałem je jako listy do niepalących już uczestników prowadzonych przeze mnie klinik. Miały ich wspierać i przypominać o tym, że aby pozostać niepalącym, trzeba zawsze być czujnym. Mimo, że nie były pisane jako poradnik, mogą stanowić skuteczne narzędzie wsparcia i źródło wiedzy pomagające palaczom dołączyć do milionów ludzi, którzy skutecznie rzucili nałóg.

Im więcej przeczytasz, tym lepiej zrozumiesz dlaczego palisz i dlaczego warto rzucić. Zaczyniesz także przeczekać, jak Twoje życie może się zmienić, gdy będziesz już wolny od papierosów. Na końcu każdego artykułu z tego zbioru trafisz na zdanie opisujące w pełni, co musisz zrobić, by przeżyć ten dzień jako niepalący. Przeczytaj je wszystkie, a będziesz miał pełen zestaw narzędzi i wiadomości, aby podjąć decyzję, która ocali Ci życie. Zrozumiesz, że wszystko, co musisz zrobić by pozostać niepalącym to trzymać się zasady – **NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!**

ROZDZIAŁ I: Dlaczego ludzie nadal palą?

Ćpun, narkoman, uzależniony, lekoman, pijak, alkoholik, nikotynik

Określenie *nikotynik* można by uznać za sympatyczny eufemizm, nie mający nic wspólnego z opisem osób tak poważnie uzależnionych, jak na przykład: alkoholik, lekoman czy narkoman. Nic bardziej mylnego - nałóg nikotynowy potrafi być równie silny i zgubny, jak pozostałe. Gdyby zsumować roczną liczbę zgonów spowodowanych wszystkimi innymi uzależnieniami, nie dorównałaby ona ilości przedwczesnych zgonów, będących następstwem palenia papierosów.

Nie tak dawno temu myśli, że nikotyna jest substancją fizycznie uzależniającą, budziła kontrowersje w społeczności medycznej na całym świecie, ponieważ - by uznać ją za taką - musiałaby spełnić określone kryteria. Po pierwsze, odstawienie danej używki wywołuje fizyczne skutki. Nikotyna spełnia ten warunek - syndrom abstynencji nikotynowej jest dobrze udokumentowanym i uznanym faktem.

Po drugie, z czasem wzrasta odporność na przyjmowaną substancję. Coraz większe dawki stają się niezbędne, by osiągnąć pożądany efekt. Palacze doświadczają tego zjawiska - poziom konsumpcji stopniowo rośnie: od wypalania kilku okolicznościowych papierosów do paczki lub więcej dziennie.

Trzecim kryterium jest to, czy zażywanie substancji staje się absolutną koniecznością, przeważnie skutkującą zachowaniami uznawanymi powszechnie jako aspołeczne. Wielokrotnie argumentowano, że palenie papierosów nie spełnia tego wymogu. To prawda, że większość palaczy nie ucieka się do patologicznych zachowań, by podtrzymać swoje uzależnienie. Jednak powodem tego jest fakt, że większość palaczy nie ma problemu z zaopatrzeniem się w ilość papierosów niezbędną do podtrzymania nałogu. Gdy palacze zostają pozbawieni łatwego dostępu do papierosów, sytuacja drastycznie się zmienia. W czasie drugiej wojny światowej, więźniowie obozów koncentracyjnych dostawali racje żywnościowe, które nie były wystarczające do zaspokojenia minimalnych potrzeb organizmu. Więźniowie przymierali głodem, jednak powszechną praktyką wśród palących było wymienianie tych żałośnie małych porcji jedzenia na papierosy. Jeszcze dzisiaj w słabo rozwiniętych krajach, takich jak Bangladesz, rodzice głodujących dzieci wymieniają niezbędne pożywienie na papierosy. Nie można nazwać tego zdrowym, normalnym zachowaniem. W czasie prowadzonych przeze mnie seminariów rzucania palenia, wielu uczestników przyznaje się, że zdarzyło im się przeszukiwać popielniczki czy kosze na śmieci w poszukiwaniu niedopałków lub nawet podnoszenie ich z ulicy. Wszystko to, by kilka razy zaciągnąć się dymem, gdy wyczerpali własny zapas papierosów. Z perspektywy czasu takie zachowanie wydawało się moim kursantom nie do pomyślenia. Jednak wielu z nich zdaje sobie sprawę, że gdyby nadal palili i znów znaleźli się w takiej sytuacji, byłiby w stanie ponownie zrobić to samo.

Nikotyna to narkotyk i jest uzależniająca. Jeśli jej na to pozwolisz, może być zabójcza. Pomyśl o tym, kiedy czujesz potrzebę, by zapalić. Wystarczy jedno zaciągnięcie się dymem, żeby

powrócić do pełnego uzależnienia. Nie podejmuj tego ryzyka. Pamiętaj – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Palę bo lubię!

Każdy palący, spytany o to czemu nadal tkwi w nałogu, odpowie zazwyczaj: „Ponieważ lubię palić”. Prawdopodobnie mówi to szczerze. Jednak jest to bardzo mylące stwierdzenie, zarówno dla pytającego jak i dla samego palacza.

Nałogowiec nie pali dlatego, że lubi, raczej pali dlatego, że nie lubi nie palić. Nikotyna to silnie uzależniający narkotyk. Palący prowadzi ciągłą walkę by utrzymać odpowiednie stężenie nikotyny we krwi. Za każdym razem kiedy to stężenie spada poniżej pewnego poziomu, palacz odczuwa skutki odstawienia nikotyny. Osoba ta odczuwa napięcie, staje się nerwowa i niespokojna. W niektórych przypadkach doświadcza nawet fizycznych objawów odstawienia. Są to nieprzyjemne doznania, a jedyne co potrafi je uśmierzyć to dostarczenie organizmowi nikotyny. Jej poziom zostanie wtedy wyrównany i dzięki temu, palacz poczuje się lepiej. Może on odnieść dzięki temu wrażenie, że palenie sprawiło mu przyjemność.

Palący musi też uważać by nie przekroczyć górnego limitu stężenia nikotyny we krwi, bowiem będzie miał do czynienia z zatruciem nikotynowym. Wielu palaczy zna ten stan i jego różne stopnie. Przeważnie pojawia się on po imprezach lub wyjątkowo stresujących okazjach, kiedy palacz przekracza swój normalny poziom konsumpcji nikotyny. Odczuwa wtedy mdłości, kręci mu się w głowie i generalnie czuje się fatalnie. Bycie skutecznym palaczem jest jak bycie utalentowanym linoskoczkiem. Palący musi bez ustanku utrzymywać balans pomiędzy dwiema skrajnościami – zbyt dużą lub zbyt małą ilością nikotyny.

Początkowym chwilom rzucania palenia towarzyszy strach, że cała reszta życia będzie tak straszna jak te kilka pierwszych dni bez papierosa. Jednak ci, którzy rzucili palenie przekonają się, że w krótkim okresie czasu uzależnienie fizyczne zacznie zanikać. Przymus zapalenia będzie stopniowo słabnąć i trwać coraz krócej. Odstępy czasu pomiędzy kolejnymi atakami głodu nikotynowego będą coraz dłuższe, aż w końcu ataki ustaną zupełnie. Ci, którzy zostaną przy nałogu będą nadal walczyć o zachowanie odpowiedniego stężenia nikotyny we krwi. Na tę walkę składają się również koszty kolejnych paczek papierosów oraz ciągłe nadwyrężanie organizmu wdychaniem trującej nikotyny wraz z czterema tysiącami innych toksycznych chemikaliów, będących efektem spalania tytoniu.

Zatem, kiedy następnym razem pomyślisz jak bardzo lubieś palić, spróbuj się obiektywnie zastanowić dlaczego tak idealizujesz ten niebezpieczny nałóg? Weź pod uwagę wszystkie konsekwencje pozostawania w nim. Przypuszczalnie zdasz sobie sprawę z tego, że czujesz się - zarówno fizycznie jak i psychicznie - o wiele lepiej teraz, niż kiedykolwiek będąc palaczem. Weź to wszystko pod uwagę i zdecyduj – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Palę bo mam skłonność do autodestrukcji!

Wielu palaczy wierzy, że palą nadal z powodu swojej autodestruktywnej natury. To ci palacze, którzy twierdzą, że właściwie chcieliby zachorować. Niektórzy mówią, że boją się starości i nie chcą jej dożyć. Jeszcze inni odważnie deklarują, że będą palić aż ich to wykończy.

Pomimo, że są ludzie, którzy rzeczywiście mają problemy emocjonalne, a te czasem skutkują autodestruktywnym zachowaniem, uważam, że większość palaczy się do nich nie zalicza. Większość z nich mówi te rzeczy by ukryć strach, że nie będą w stanie rzucić palenia.

W ciągu wielu lat prowadzenia seminariów rzucania palenia, pracowałem z wieloma ludźmi, cierpiącymi na schorzenia przypisywane temu nałogowi. Wielu z nich wspominało, że w przeszłości sami używali takich wymówek jak te opisane. Ci sami ludzie byli jednak w głębokim szoku kiedy naprawdę zachorowali. Uczestnicy klinik, którym nie udało się rzucić nałogu, często dochodzili do wniosku, że najwidoczniej nie zależało im wystarczająco na sobie by rzucić. Niestety, u niektórych z nich zdiagnozowano później raka. Innych czekał zawał serca, wylew lub inna choroba układu krążenia. U wielu odkryto poważne upośledzenie układu oddechowego spowodowane odma. Nie zdarzyło się by któryś z nich zadzwonił do mnie oświadczając z entuzjazmem: "Zadziało! Palenie mnie zabija!". Wręcz przeciwnie, zazwyczaj byli źli, przestraszeni i przygnębieni. Nie tylko musieli stawić czoła potencjalnie śmiertelne schorzenie, do tego mieli świadomość, że w ogromnym stopniu sami się przyczynili do jej wystąpienia.

Równie ciężkie wyrzuty sumienia mają bliscy osoby, która umarła z powodu choroby wywołanej paleniem. Wielu byłych palaczy wraca do palenia za zachętą swojej rodziny i przyjaciół. Przeważnie przytrafia się to osobom, które nie są jeszcze na nic chore i rzucają żeby pozostać zdrowymi. W początkowych dniach są nerwowe i rozdrażnione. Wkrótce żona, dzieci i inni bliscy zaczynają mówić: „Jeśli taki jesteś jako niepalący to, na Boga, pal!” Być może takie rozwiązanie wydaje się sensowne kiedy emocje sięgają zenitu ale warto pomyśleć jak bliscy będą się czuć kiedy palacz zachoruje na raka albo dostanie ataku serca i w efekcie umrze. Poczucie winy jest wtedy ogromne.

Palacze mówią czasem rzeczy, które mogą brzmieć irracjonalnie, tak jak gdyby życzyli oni sobie śmierci. Przeważnie są to całkiem normalni ludzie, wszystko jest z nimi w porządku – to wynik uzależnienia od narkotyku. Strach przed odstawieniem nikotyny lub przed radzeniem sobie z życiem bez papierosów skutkuje u nich mechanizmem obronnym, który ma usprawiedliwiać uzależnienie. Kiedy już przestaną palić, te wymówki po prostu znikną. To, co zostanie to zdrowsi psychicznie i fizycznie ludzie. Mają oni szansę takimi pozostać jeśli tylko będą przestrzegać jednej, prostej zasady – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Palisz bo jesteś nikotynikiem!

Niektórzy palacze mówią, że palą bo są nerwowi. Inni twierdzą, że palą by się rozerwać. Niektórym wydaje się, że palą żeby się ożywić. Jeszcze inni palą by nie zasnąć, albo wręcz przeciwnie – by zasnąć. Niektórzy myślą, że palą by myśleć. Wielu pali by wyglądać seksownie. Pewna naprawdę oryginalna palaczka powiedziała mi kiedyś, że pali by móc lepiej oddychać. Jeszcze inna stwierdziła, że wróciła do palenia kiedy zaczęła odczuwać bóle w klatce piersiowej. Doszła do wniosku, że każdy by zapalił ze strachu przed zawałem serca. Żaden z tych powodów nie wyjaśnia w zadowalający sposób dlaczego ludzie palą. Mimo, że odpowiedź jest tak naprawdę bardzo prosta. Palacze palą ponieważ są palaczami. Dokładnie rzecz biorąc, palacze palą papierosy ponieważ są nikotynikami.

Nikotynik, jak każdy inny narkoman, uzależnił się od substancji chemicznej. W przypadku palacza papierosów winowajcą jest nikotyna. Palacz znalazł się w sytuacji, w której każde niepowodzenie w zachowaniu odpowiedniego stężenia nikotyny we krwi skutkuje syndromem odstawienia nikotyny, innymi słowy - zespołu abstynencyjnego. Cokolwiek sprawia, że nikotyna wydziela się z organizmu, sprawia również, że musi zapalić.

To wyjaśnia czemu tak wielu palaczy uważa, że palą kiedy są nerwowi. Stres wpływa na działanie organizmu powodując zakwaszenie moczu. Zawsze kiedy mocz się zakwasza, ciało wydalą nikotynę o wiele szybciej niż normalnie. Dlatego też, gdy palacz znajdzie się w stresującej sytuacji, traci nikotynę i włącza się zespół abstynencyjny. Większość palaczy wierzy, że gdy są nerwowi lub źli, papierosy pozwalają im się uspokoić. Jednak to nie wyzwolenie od napięcia emocjonalnego związanego z sytuacją daje efekt uspokojenia, lecz uzupełnienie poziomu nikotyny i zakończenie stanu abstynencji. Łatwo zrozumieć dlaczego palacze, którzy nie mają podstawowej wiedzy o związku pomiędzy stresem i nikotyną boją się rzucić palenie. Obawiają się, że pozbywają się bardzo efektywnej metody zarządzania stresem. Jednak jeśli rzucą palenie wkrótce poczują się spokojniejsi niż kiedykolwiek, nawet w sytuacjach stresowych. Niektórym palaczom trudno jest przyjąć wyjaśnienia tego, jak fizjologiczne zmiany w organizmie sprawiają, że palą. Ale prawie wszyscy palacze znają przykłady sytuacji, które przyspieszają wydalanie nikotyny z organizmu. Wystarczy spytać jakiegokolwiek palacza jak spożywanie alkoholu wpływa na ilość wypalanych papierosów i na pewno odpowie, że wzrasta. Jeśli spytać jak bardzo wzrasta, odpowie zapewne, że podwaja się lub nawet potraja kiedy paleniu towarzyszy spożycie alkoholu. Większość palaczy uważa, że dzieje się tak dlatego, że wszyscy dookoła palą. Lecz jeśli przypomną sobie imprezę, na której byli jedynym palaczem, zdadzą sobie sprawę, że alkohol nadal sprawiał, że palili więcej. Spożycie alkoholu daje ten sam efekt co stres – zakwaszenie moczu. Poziom nikotyny drastycznie spada i palacz musi odpalić jednego papierosa za drugim jeśli nie chce cierpieć objawów zespołu abstynencyjnego.

To ważne by palący, którzy rozważają rzucenie nałogu zrozumieli te zależności. Kiedy będą wiedzieć dlaczego palą, o wiele łatwiej będzie im dostrzec i docenić o ile prostsze stanie się ich życie jako byłych palaczy.

Kiedy palacz rzuca, nikotyna zaczyna się wydzielać się z jego organizmu i po dwóch tygodniach będzie on zupełnie wolny od tej substancji. Kiedy w ciele nie będzie już nikotyny ustaną objawy odstawienia. Rzucający nie będą już odczuwać negatywnych skutków odstawienia podczas sytuacji stresowych, w trakcie picia alkoholu, albo po prostu niepalenia przez dłuższy czas. Krótco mówiąc, wkrótce odkryją, że wszystkie korzyści jakie wydawało im się, że odnoszą z palenia są nieprawdziwe. Nie musieli palić by radzić sobie ze stresem, albo żeby spożywać alkohol, spędzać czas ze znajomymi czy pracować. Wszystko, co robili jako

palacze, mogą robić jako niepalący. A w większości wypadków będą robić te rzeczy wydajniej i czerpać z nich więcej przyjemności niż wcześniej. Staną się bardziej niezależnymi ludźmi. Wyzwolenie się z tego nałogu to ogromny sukces i powód do świetnego samopoczucia. Jednak nieważne jak długo nie palą i jak pewnie się czują, byli palacze muszą zawsze pamiętać, że są nikotynikami. Bycie nikotynikiem oznacza, że tak długo jak nie zaciągną się dymem z papierosa, cygara czy fajki, nie będą żuli tytoniu ani wstrzykiwali go sobie za pomocą strzykawki, już nigdy nie uzależnią się od nikotyny. Jeśli jednak popełnią tę tragiczną pomyłkę i spróbują jakiegokolwiek produktu z nikotyną, czeka ich powrót do pełnego uzależnienia. W efekcie albo wrócą do swojego starego poziomu spożycia nikotyny albo będą musieli jeszcze raz przechodzić przez okres odstawienia. Żadna z tych sytuacji nie jest szczególnie kusząca. Tak więc, kiedy już pozbędziesz się uzależnienia, musisz zawsze pamiętać kim jest – nikotynikiem do końca życia. Pamiętając o tym możesz pozostać wolny od nikotyny pamiętając o jednej prostej praktyce – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Dlaczego palę?

Większość palaczy spędza niezliczone godziny, w trakcie swojego związku z nikotyną, próbując znaleźć zadowalającą odpowiedź na to najbardziej nurtujące pytanie. Zazwyczaj dochodzą do wniosku, że palą ponieważ są: nieszczęśliwi, niezadowoleni, nerwowi, znudzeni, niespokojni, samotni, zmęczeni lub po prostu sfrustrowani bez papierosów. Inne często podawane powody to: papierosy pozwalają utrzymać wagę, pozwalają się skupić, palący czują się bardziej towarzyscy. Niektórzy twierdzą, że palą by uczcić radosne chwile życia. Jedzenie, picie, zabawa i gry, a nawet seks wydają się tracić swój urok bez papierosa. Kiedy słyszę o wszystkich tych niesamowitych cechach palenia, zadziwia mnie, że ponad miliard mieszkańców Ziemi skutecznie rzuciło ten nałóg.

Co strzeliło do głowy tym ludziom? Rozumiem tych, którzy nigdy nie palili. Oni nie poznali tych wszystkich cudownych zalet palenia. Trudno tęsknić za czymś, czego się nie poznało. Ale byli palacze, którzy pozbyli się uzależnienia od substancji chemicznej dającej tyle korzyści muszą być szaleni.

Tak naprawdę byli palacze nie są szaleni. Wręcz przeciwnie, to ich umiejętność racjonalnego myślenia pozwoliła im uwolnić się z nałogu. Potrafili być na tyle przewidujący by uznać, że warto przejść przez okres bólu i agonii początkowej fazy uzależnienia od nikotyny. To bardzo silne fizyczne i psychiczne uzależnienie tworzy wiele irracjonalnych przekonań, które mają na celu utrzymanie Cię w nałogu.

Większość wymienionych wyżej powodów palenia to takie właśnie przekonania wywołane działaniem narkotyku. Wszyscy, którzy rzucili zasługują na podziw. Pokonanie wielu trudności na drodze do wolności jest bowiem wielkim osiągnięciem. Stawianie czoła początkowemu okresowi rzucania prowadzi do poczucia niepewności i utraty pewności siebie. Palacze zastanawiają się czy dadzą sobie radę w tym skomplikowanym świecie bez papierosów? Kiedy już uwolnią się z uścisku w jakim trzymał ich nałóg, będą w stanie zobaczyć wyraźnie jak bardzo się oszukiwali co do korzyści płynących z palenia.

Bycie wolnym od uzależnień po latach zniewolenia przynosi niebywałe poczucie ulgi i zwycięstwa. Byli palacze odkryją ku swej wielkiej uciechu, cudowny fakt, że istnieje życie bez papierosa. Czekają na zdrowsze, spokojniejsze i przyjemniejsze życie. Byli palacze będą mieli

wybór czy chcą palić czy nie. Jeśli przyjrzą się uczciwie plusom i minusom palenia, logiczną decyzją będzie pozostać niepalącymi. Niestety, niektórzy zapominają o konsekwencjach ich, obecnie uśpionego, nałogu. Przypominają sobie jedynie te rzadkie przyjemne doznania jakie rzekomo dawano im palenie. Wydaje im się, że mogliby znów zapalić od czasu do czasu dla czystej przyjemności. Każdy, kto rzucił palenie musi pamiętać, że istnieją tylko dwie opcje – nie palić w ogóle albo palić tyle, ile paliło się w dniu podjęcia decyzji o rzuceniu. Nie istnieje nic pomiędzy. Rozmyślanie o tym jak miło byłoby palić tylko dla towarzystwa to strata czasu. Nigdy nie będzie im dany ten przywilej.

Każdy byłby palacz musi wziąć pod uwagę obie opcje. Jeśli dojdzie do wniosku, że woli palić, wystarczy by sięgnął po papierosa i znajdzie się ponownie w pułapce nałogu. Jeśli jednak zdecyduje się pozostać wolnym, wystarczy przestrzegać jednej prostej zasady – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Jak poradziłbyś sobie z następującymi sytuacjami?

Twoje dwuletnie dziecko wpada w szał bo chce nową zabawkę.

Co robisz?

1. Nie robisz nic i czekasz aż dziecko się uspokoi
2. Spełniasz jego żądania
3. Podajesz mu środek uspokajający

Twój siedmioletni syn denerwuje się z powodu eliminacji do szkolnej drużyny piłkarskiej.

Co robisz?

1. Zapewniasz go, że świetnie da sobie radę
2. Trenujesz z nim i mówisz by dał z siebie wszystko
3. Podajesz mu Valium co trzy godziny aż do dnia meczu

Twoja czternastoletnia córka ma złamane serce. Nie została zaproszona przez pewnego chłopaka na imprezę.

Co robisz?

1. Wyprawiasz ją na imprezę z synem Twoich znajomych
2. Mówisz jej żeby poszła mimo to
3. Podajesz jej kokainę by podnieść ją na duchu

Twoja piętnastoletnia córka źle się czuje z powodu kilku kilogramów nadwagi.

Co robisz?

1. Gotujesz niskokaloryczne posiłki
2. Zapisujesz ją program odchudzający
3. Podajesz jej leki zmniejszające łaknienie

Wszyscy Ci młodzi ludzie doświadczają tego, co dorośli nazywają problemami okresu dojrzewania. Trochę uwagi, cierpliwości i pozytywnego wsparcia pozwoli im pokonać te trudne sytuacje.

Jak długo ktoś rozwija się fizycznie, emocjonalnie czy intelektualnie ale też zawodowo i duchowo, tak długo będzie doświadczal bólów dojrzewania. Dorośli są podatni na zranienia, ból, smutek, depresje i niepokój tak samo jak dzieci. Te uczucia są nam potrzebne jeśli

pragniemy rozwijać umysł i ciało. Bez takiego rozwoju nie doznawalibyśmy w pełni radości, satysfakcji, zadowolenia i poczucia celu. Trzecie rozwiązanie w każdym z powyższych przykładów jest oczywiście niepoważne. Nie narażalibyśmy naszych dzieci na działanie niebezpiecznych substancji chemicznych, by rozwiązać tak prozaiczne problemy. Jednak jako dorośli jesteśmy gotowi testować na sobie takie dające chwilowe poczucie ulgi, rozwiązania. Przykładem niech będzie palenie papierosów. Jak często kiedy byłeś palaczem musiałeś zapalić bo czułeś się samotny czy smutny. Jak często musiałeś zapalić z powodu stresu? Jak często mówiłeś sobie, że spotkania towarzyskie zwyczajnie nie są tak przyjemne bez papierosa? Jak często powtarzałeś sobie, że nie możesz rzucić bo przybierzesz na wadze?

Tak naprawdę mówiłeś wtedy, że potrzebujesz nikotyny - narkotyku, by poradzić sobie z codziennymi problemami. Dopiero kiedy przestałeś palić, zdałeś sobie sprawę, że potrafisz radzić sobie z nimi bez papierosów. I to lepiej niż kiedyś. Dopiero kiedy rzuciłeś, zrozumiałeś jak wielkim źródłem stresu było dla Ciebie uzależnienie od nikotyny. Byłeś więźniem społecznie nieakceptowanego, fizycznie wyniszczającego nałogu i często byłeś tego aż nadto świadomy. W tych chwilach przejrzystości umysłu chciałeś rzucić, lecz sama myśl o trudnościach z tym związanych wystarczyła by Cię odstraszyć.

Nawet obecnie miewasz pewnie sporadyczną ochotę na papierosa. Być może dzieje się tak w stresującej sytuacji, na imprezie po paru drinkach, albo kiedy jesteś sam i nie masz co ze sobą zrobić. Nie ma tak naprawdę gorszego rozwiązania niż zapalić papierosa. On nie rozwiąże twojego problemu. Jedyne co robi, to stworzy tylko następny – odnowi uzależnienie ze wszystkimi niebezpieczeństwami i nieprzyjemnościami z nim związanymi. Zatem następnym razem kiedy najdzie Cię ochota by zapalić, zatrzymaj się i pomyśl przez chwilę w co się ładujesz. Czy potrzebujesz tego narkotyku? Czy chcesz być uzależniony? Jeśli nie, po prostu pamiętaj – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Muszę palić przez ten cały stres!

Przez wiele osób stres jest uważany za powód palenia papierosów. Lecz tak naprawdę, to palenie jest powodem stresu. Poprzednio pisałem o usprawiedliwieniach jakie podają palacze wracając do palenia: sytuacje towarzyskie, imprezy, alkohol i stres. W tym miesiącu chciałbym się skupić na zagadnieniu stresu.

W styczniu 1979, Chicago i jego okolice nawiedziła silna śnieżycą. Obfite, paraliżujące całą okolicę, opady śniegu nastąpiły zaraz po Nowym Roku. Przez resztę tygodnia napadało jeszcze więcej. W czasie tego tygodnia zostałem zasypany telefonami od uczestników listopadowej kliniki, którzy skarżyli się, że są niezwykle podenerwowani, źli i niespokojni „z powodu niepalenia”. Co ciekawe, większość z nich czuła się dobrze jeszcze w grudniu. Czasem zdarzało im się zapragnąć papierosa, ale tylko przez chwilę i łatwo było tę chęć powstrzymać. To, czego doświadczyli w styczniu było zupełnie inne. Wielu miało wrażenie, że są na skraju załamania. Życie wydawało im się beznadziejne bez papierosa. Czy niepokój, który odczuwali naprawdę był skutkiem ubocznym rzucenia palenia?

Dla patrzących z zewnątrz, powód zagadkowego nasilenia się odczuwanych skutków niepalenia był oczywisty. Gdyby nasi byli palacze posłuchali radia lub telewizji, czy przeczytali pierwszą stronę jakiegokolwiek gazety, napotkaliby wzmianki o tzw. *Cabin fever* – objawach wywołanych długotrwałą izolacją i brakiem kontaktu z ludźmi. Wystarczyłoby porównać swoje objawy z tymi, jakie towarzyszą tej przypadłości, by zrozumieć co się dzieło.

Przypisywanie niepokoju odstawieniu nikotyny było przeniesieniem winy. Uczestnicy tamtej kliniki reagowali bardzo typowo na nietypową sytuację – uwięzienie w domu z powodu śnieżyca. Odczuwaliby ten sam niepokój niezależnie czy rzucili palenie czy nie. To przykład nietypowego okresu, w którym wielu ludzi doświadcza podobnych dolegliwości. W życiu codzienne nieuchronnie wpisane są pewne problemy. Praca, rodzina, przyjaciele czy pieniądze mogą stanowić źródło stresu. Byli palacze często ulegają złudzeniu, że gdyby tylko zapalili papierosa w stresującej sytuacji, ta od razu by zniknęła. Wyobraźmy sobie na przykład kogoś, kto w mroźną, ulewną noc odkrywa, że ma przebitą oponę w stojącym na parkingu aucie. Pierwszą reakcją byłego palacza na tego typu nieprzyjemną sytuację jest myśl o papierosie. Najlepszym rozwiązaniem byłoby jednak wymienienie opony i odjechanie w ciepłym samochodzie. W jaki sposób papieros pomógłby w tej sytuacji? Co najwyżej sprawiłby, że palacz byłby zmuszony dłużej moknąć i oglądać tę sflaczałą oponę. To powodowałoby jeszcze większą frustrację. Pierwsze zaciągnięcie się dymem odnowiłoby uzależnienie od nikotyny, co jest o wiele większym problemem niż przebita opona. Zapalenie tego pierwszego papierosa zawsze pociąga za sobą większy kryzys niż ten, który miał być powodem zapalenia. Nawet w obliczu prawdziwej tragedii, takiej jak śmierć w rodzinie, wypadek, choroba, powódź zalewająca dom, bankructwo i tak dalej, papieros nie jest w stanie pomóc. Co najwyżej doda kolejny problem do i tak już złej sytuacji. Pamiętaj, palenie nie może rozwiązać problemów życia codziennego. Obojętnie jaki problem napotkasz, zawsze jest lepsze rozwiązanie niż papieros. Zdrowie to jedna z ważniejszych spraw w życiu, można o nie zadbać pamiętając zasadę – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Palłam tak długo i tak dużo, teraz już jest za późno żeby rzucić.

Trzeciego dnia prowadzonej przeze mnie niedawno kliniki, kobieta po pięćdziesiątce, która nie paliła dopiero 48 godzin zadała jedno z tych pytań, które słyszałem już setki razy. „Palłam tak długo i tak dużo. Co dobrego mi przyjdzie z rzucania teraz?” Po kilku minutach tłumaczenia na czym polega etap targowania się w procesie straty, kobieta zrozumiała skąd biorą się tego typu próby usprawiedliwienia nałogu.

Jakiś czas później opowiedziała historię swojej rodziny, która była lepszą odpowiedzią na jej pytania niż wszystkie moje próby. „Mój ojciec palił jednego za drugim. Rzucił, w wieku 60 lat kiedy dostał zawału serca. Nigdy więcej nie wziął papierosa do ust. Pomimo, że był po zawale serca, nigdy nie czuł się lepiej. Miał o wiele więcej siły i żywotności niż kiedyś. Dożył 95 lat, zachowując bystry umysł do samego końca.”

Szóstego dnia od startu kliniki zadzwoniłem do niej by dowiedzieć się jak poradziła sobie z weekendem. „Czuję się fatalnie,” odpowiedziała. „Miałam wczoraj straszny wieczór. Dziś rano musiałam poradzić sobie z ciężką rozmową z klientem. Byłam wkurzona z powodu braku snu i frustracji. W końcu się zламаłam i zapaliłam. Od tego momentu cały czas to sobie wyrzucam. Czuję się teraz gorzej niż wcześniej. Czemu tak bardzo się winię za tego papierosa i co mam teraz zrobić?”

Odpowiedziałem, że ma dwie opcje - rzucić od razu i stawić czoła trzydniowemu procesowi odstawienia, lub wrócić do palenia w pełnym wymiarze. Jeśli nie podejmie decyzji, jej ciało podejmie ją za nią. Wróciła do opowiadania o swoim poczuciu winy i prosiła żebym

wytłumaczył jej dlaczego ma do siebie tyle pretensji. Nie mogła uwierzyć, że jeden papieros może sprawić by tak się czuła.

Kilka minut później opowiedziała mi o swoim mężu, który swego czasu rzucił i nie palił przez trzy lata. Kiedyś, w samochodzie, z tego czy innego powodu, mąż wydebił od niej papierosa. Żona argumentowała, że po tak długiej przerwie, zapalenie jednego nic mu przecież nie da. Lecz on przekonywał ją, że to żaden problem. Zresztą, jakie prawo miała ona by to oceniać, w końcu sama paliła jednego za drugim. Mąż postawił na swoim i zapalił. Nigdy już nie udało mu się rzucić.

Cztery lata później odebrała w pracy telefon - mąż przewrócił się nagle w domu swojej matki. Zanim przyjechała karetka było już za późno. Zmarł na skutek nagłego, nieoczekiwanego ataku serca. Nie miała wątpliwości, że ostatnie cztery lata palenia przyczyniły się do jego przedwczesnej śmierci.

Dlaczego robiła teraz takie zamieszanie wokół jednego papierosa? Znowu, jej własna historia dawała odpowiedź o wiele celniejszą niż ja. Jeden papieros kilka lat wcześniej przyczynił się do śmierci jej męża. Gdyby wtedy znał konsekwencje tego jednego papierosa, nie rozważałby zapalenia go nawet przez chwilę. Patrząc wstecz, kobieta miała okazję zobaczyć jak przelotna chęć i zła ocena sytuacji przyczyniły się do skrócenia życia jej męża. Nic dziwnego, że mając takie doświadczenia życiowe czuła się fatalnie po zapaleniu tego jednego papierosa. Kiedyś była świadkiem tego, jak palenie upośledza życie jej ojca i niemal przyczyniło się do jego przedwczesnej śmierci. Później, widziała jak rzucenie nałogu poprawiło jego zdrowie i samopoczucie. Widziała także jak chwilowa słabość jej męża przyczyniła się do żałoby kilka lat później. Gdyby mąż miał taką możliwość, na pewno przeklinałby dzień, w którym zapalił tego jednego. Kobieta miała szansę przyjrzeć się konsekwencjom decyzji mężczyzn w jej rodzinie. Wnioski jakie nieświadomie wysnuła były przyczyną jej złego samopoczucia. Teraz popełniała te same błędy. Jej mąż nie miał szansy ponownie rzucić. Ona nadal miała czas by podjąć tę decyzję – a jednak pytała co ma zrobić. Po raz kolejny odniosłem wrażenie, że jej własne doświadczenia udzielą lepszej odpowiedzi niż ja. Jeśli wsłuchałaby się w swoje serce, jestem pewien, że powiedziałaoby jej – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Co za ulga - chyba mam raka!

„Wczoraj wieczorem poczułam pieczenie w płucach. Pomyślałam, że mam raka. Nie byłam zaskoczona czy przestraszona. Nie byłam nawet zła. Właściwie to byłam szczęśliwa. Nie pamiętam żebym kiedykolwiek odczuwała taką radość na myśl o zdiagnozowanej śmiertelnej chorobie.” To niecodzienne oświadczenie usłyszałem od pewnej uczestniczki seminarium, w jej czwarty dzień bez papierosa. Pomimo, że brzmi to jak majaczenia chorej psychicznie osoby, nie był to taki przypadek. Przeciwnie, kobieta śmiała się i cieszyła mówiąc te słowa. Co budziło radość w tym oświadczeniu?

Poprzedniej nocy, kiedy myślała, że ma raka, od razu przypomniała sobie trzech uczestników kliniki, którzy opisywali takie same doznania. Był to normalny objaw zdrowienia organizmu po rzuceniu. Zdała sobie też sprawę z tego, że jej radość nie brała się z tego, że jest chora. Cieszyła się na myśl o tym, że teraz może już palić. Kiedy zaczął się ból pomyślała, że skoro już ma raka płuc, nic nie stoi na przeszkodzie żeby sobie zapalić. W pewnym sensie zatem cieszyła się na myśl o raku. Zdała sobie sprawę jak chorobliwe stały się jej myśli. Uzależnienie

od nikotyny sprawiło, że myślała w tak pokrętny sposób. Kiedy absurdalność tych myśli stała się jasna, obśmiała chęć zapalenia i poszła spać.

Ważne by pamiętać jak irracjonalny bywał twój proces myślowy kiedy byłeś palaczem. Jako palacz byłeś stale ostrzegany przed niebezpieczeństwami palenia przez media, lekarzy, rodzinę, przyjaciół, którzy rzucili, i przede wszystkim, przez swój organizm. Każdego dnia byłeś bombardowany informacjami o tym jak niebezpieczne i śmiertelne w skutkach jest palenie. Lecz jako prawdziwy sługa nałogu, ignorowałeś te natarczywe nawoływania pozostając wiernym swojemu prawdziwemu władcy – papierosowi. Jak powiedział kiedyś Vic, uczestnik mojego pierwszego seminarium, „Wszędzie, gdzie spojrzałem ostrzegano mnie przed papierosami. Reportaże w gazetach, artykuły w czasopismach, bezustannie trąbiły o tym jak złe są papierosy. Nawet reklamy na billboardach miały ramki z ostrzeżeniem Ministra Zdrowia. Za każdym razem, kiedy sięgałem po papierosa, z paczki gapiło się na mnie kolejne ostrzeżenie. Szybko doszedłem do jedyne go słusznego wniosku – przestałem czytać!”

Papierosy mają nad Tobą całkowitą władzę kiedy jesteś w nałogu. Sprawiają, że mówisz i robisz rzeczy, które dla patrzących z zewnątrz wydają się głupie i szalone. Jednocześnie papierosy okradają cię z pieniędzy, zdrowia, a w końcu zabierają też życie. Kiedy już uwolnisz się z nałogu, będziesz mógł dostrzec wszystkie symptomy tego uzależnienia. Aby nigdy więcej nie żyć tak upokarzającym życiem, pamiętaj – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Siła reklamy

Ojciec siedział rozmyślając o tym, jak bardzo był dumny ze swoich dwóch synów w minionym roku. Zdecydował, że na gwiazdkę kupi każdemu z nich to, co ten sobie zażyczy. Starszy syn, spytany co chciałby dostać, odpowiedział: „Rany! Tyle rzeczy! Może rower... albo nowe narty, albo zestaw do nurkowania. Chciałbym mieć wszystkie te rzeczy ale każda z nich sprawi mi radość”

Ta odpowiedź spodobała się ojcu, miał bowiem z czego wybierać. Następnie zwrócił się z tym samym pytaniem do młodszego, ośmioletniego syna. Chłopiec zazdrościł starszemu bratu tego jak świetnie radził sobie w różnych aktywnościach sportowych. Zapytany o wymarzony prezent podał szybko tylko jedną rzecz: „Chciałbym dostać opakowanie tamponów Tampax.” Ojciec był zaskoczony, „Na co ci są potrzebne tampony?” zapytał poirytowany. Syn, nie rozumiejąc reakcji ojca odparł „Z Tampaxem możesz pływać, jeździć na nartach, jeździć konno i uprawiać każdy inny sport na jaki masz ochotę.”

Ta zabawna historyjka zwraca uwagę na to, że obietnice składane w reklamach mogą wpływać na nasze oczekiwania wobec życia. Im bardziej łatwowierni jesteśmy, tym silniej reklamy będą na nas wpływały. Informacje podawane w reklamach są często mylące lub przesadzone. Żaden produkt nie był reklamowany w bardziej naginający prawdę sposób niż papierosy.

Chłopiec w opowieści pokładał ogromne nadzieje w tajemniczym produkcie. Tak samo palacze mają niezwykłą wiarę w emocjonalne korzyści jakie przyniesie im wdychanie dymu z palonych roślin. Powiedzenie prawdy o nałogu palaczowi skutkuje buntem i próbami zaprzeczania faktom. Palacz nie chce uwierzyć, że jego ukochane papierosy - przyjaciele i towarzysze, mogłyby mu w jakikolwiek sposób szkodzić. Pomagają przecież przeżyć ciężkie chwile, umożliwiają cieszenie się pełnią życia. Towarzyszą palaczowi niemal w każdej chwili.

Budzi się w ich towarzystwie, razem pracują, bawią się, jedzą i piją. Nawet do toalety nie chodzą oddzielnie. Razem czytają gazetę, oglądają telewizję, wspólnie spędzają czas z przyjaciółmi, a nawet myślą o sobie w czasie seksu. Gdyby ktokolwiek inny łąził wszędzie i przez cały czas za palaczem, szybko trafiłby go szlag. Ale nie w przypadku papierosów – one sprawiają, że wszystko wydaje się lepsze. Nawet reklamy mówią, że tak jest.

Rzeczywiście, reklamy budują taki obraz rzeczywistości, ale jest on fałszywy. Palacz nie pali w trakcie tych wszystkich czynności z własnej woli. On musi to robić. Palacze to narkomani. Jeśli nie mają we krwi odpowiedniego stężenia nikotyny, nawet najmilsze chwile nie przynoszą im radości. Są kontrolowani przez ten produkt. Papierosy nie są przyjaciółmi. Bardzo kiepscy z nich towarzysze. Kiedy już się ich pozbędziesz, trzymaj się z daleka. Mogą się do Ciebie dobijać lub nawoływać Cię z reklam, lecz znasz już prawdę o nich. Nie daj się zwieść żadnemu palaczowi, ani firmie tytoniowej czy agencji reklamowej. Życie jest lepsze i może być dłuższe kiedy jest się niepalącym. Weź to pod uwagę kiedy zewnętrzne lub wewnętrzne siły próbują cię sprowadzić z właściwego kursu. Pamiętaj – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Bezpieczniejszy sposób palenia

Palacze ciągle szukają sposobu na zmniejszenie szkodliwości palenia. Niestety, większość tych zabiegów nie działa, a niektóre mogą nawet zwiększyć ryzyko problemów zdrowotnych. Najpopularniejszą chyba metodą jest palenie papierosów z mniejszą ilością nikotyny i substancji smolistych. Gdyby palenie było po prostu nawykiem, takie papierosy rzeczywiście mogłyby zmniejszyć ryzyko utraty zdrowia. Niestety palenie to nie nawyk lecz uzależnienie. Przejście na papierosy z mniejszą ilością nikotyny utrudnia utrzymanie odpowiedniego poziomu nikotyny we krwi. W związku z tym palacz znajdzie, nawet nieświadomie, sposób by zrekompensować sobie ten niedobór. Może to polegać na paleniu większej ilości papierosów, paleniu ich do samego filtra, głębszym zaciąganiu się czy trzymaniu dymu dłużej w płucach.

Stosując te zabiegi palacz osiągnie podobny poziom wdychanej nikotyny i substancji smolistych co przy poprzednim rodzaju papierosów. Jednak przy okazji może zwiększyć ilość innych wdychanych trujących substancji. Papierosy z niską zawartością nikotyny i substancji smolistych mają przeważnie większe ilości innych trujących chemikaliów. Ponieważ więcej ich wypalamy, więcej z tych substancji dostaje się do organizmu, zwiększając tym samym ryzyko powstania wielu schorzeń i powikłań. Przykładem substancji, których jest więcej w papierosach light, jest tlenek węgla. Tlenek węgla jest jednym z głównych czynników odpowiedzialnych za dużą liczbę chorób serca i krążenia wśród palaczy. By lepiej smakowały, do papierosów typu light używa się wielu dodatków i wzmacniaczy smaku. Firmy tytoniowe nie mają obowiązku podawać jakie to są substancje, lecz środowisko medyczne podejrzewa, że wiele z nich ma działanie rakotwórcze i mogą zwiększać ryzyko zachorowań na raka.

Filtr na końcu papierosa również może wpływać na ilość trujących substancji wdychanych przez palacza. Niektóre z nich są bardziej skuteczne od innych, lecz zadziała tu ten sam mechanizm, co w przypadku papierosów light - palacz zmieni sposób palenia, tak, że ochronne funkcje filtra staną się bezużyteczne. Niektóre papierosy mają perforacje w okolicy filtra, które pozwalają by więcej powietrza dostawało się wraz z dymem z papierosa.

Teoretycznie powinno to obniżyć poziom wdychanych trujących substancji chemicznych. Nie dzieje się tak ponieważ palacz zaciąga się dymem mocniej, próbując osiągnąć swój normalny

poziom nikotyny we krwi. W związku z tym będzie palił więcej lub wymyśli inny sposób by obejść system ochronny papierosa, na przykład poprzez wkładanie papierosa głębiej do ust i zatykanie w ten sposób otworów wentylacyjnych. Na seminariach spotkałem nawet palaczy, którzy zaklejali te otwory taśmą ponieważ lepiej się wtedy zaciągało. W efekcie po prostu zniwelowali działanie filtra ochronnego. Próby uczynienia papierosów mniej szkodliwymi niestety spełzły na niczym. Nawet jeśli wynaleziono by filtry, które pochłaniają całą nikotynę, palacze pewnie nabawiliby się przepukliny wdychając dym coraz głębiej i mocniej. Zrobiliby wszystko, byle tylko otrzymać swoją dawkę nikotyny.

Ostatnią wartą wspomnienia metodą niwelowania ryzyka zdrowotnego są suplementy witamin. Z powodu palenia, organizm nie jest w stanie skutecznie przetwarzać witaminy C i ulega ona zniszczeniu. Palacze, którzy się o tym dowiadują starają się uzupełnić te niedobory dodatkowymi ilościami witaminy C. Lecz witamina C zwiększa kwaśność moczu, sprawiając, że nikotyna jest szybciej wydalana z organizmu. W efekcie palacz będzie palił więcej, niszcząc witaminę C i zwiększając ilość wdychanych substancji chemicznych.

Prawie każdy sposób uczynienia palenia mniej szkodliwym jest pozbawiony sensu. Jest tylko jedna metoda całkowitego zredukowania negatywnych skutków palenia i jest nią po prostu rzucenie palenia. Tylko wtedy zmniejszysz ryzyko zachorowania na choroby serca, raka czy odmě, do poziomu ludzi niepalących. Aby pozostać na tym niskim poziomie ryzyka wystarczy pamiętać tylko o jednej metodzie zmniejszenia szkodliwości palenia – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Czy palisz więcej i czerpiesz z tego mniej przyjemności?

Ten pomysłowy slogan był kiedyś używany przez producenta papierosów, który pragnął zachęcić palaczy innych marek do przejścia na jego produkt. Slogan był doskonałym zagranem marketingowym. Prawie każdy palacz, który palił już od jakiegoś czasu identyfikował się z tym hasłem. W poszukiwaniu utraconej przyjemności z palenia, mógł już wcześniej próbować innych marek. Lecz ku jego frustracji nawet papierosy nowej marki nie dawały tego, co kiedyś.

Dlaczego papierosy wydają się tracić swój pierwotny urok dla długoterminowych palaczy? Czy zmieniają się tak bardzo przez lata? Nie, to nie tu leży problem. To nie papierosy się zmieniły lecz palacze. Ponieważ im dłużej ktoś pali tym bardziej jest uzależniony od nikotyny. W początkowym okresie nałogu, palacz czerpie dużo przyjemności z farmakologicznego działania nikotyny. Sprawia ona, że jest bardziej aktywny, czujny i energiczny. W innych sytuacjach ma wrażenie, że nikotyna go uspokaja i wycisza. Pomaga w nauce i studiach, pozwala poczuć się bardziej dojrzałe. Kiedy trzeba, dodaje pewności siebie i ułatwia kontakty z ludźmi. Właściwie to działała tak, jak tego pragnie palacz. W tym wczesnym okresie wypala on najwyżej 5 do 10 papierosów dziennie, zazwyczaj wtedy, gdy potrzebuje tych doznań, które przypisuje papierosom.

Lecz stopniowo coś się dzieje z palaczem. Staje się bardziej zależny od papierosów. Nie pali już by rozwiązać problem, by świętować czy lepiej się poczuć. Pali ponieważ POTRZEBUJE papierosa. W skrócie, pali ponieważ jest palaczem, lub, jeszcze dokładniej rzecz biorąc - pali

ponieważ jest nikotynikiem. Teraz nie odczuwa już tych wyjątkowych, nikotynowych uniesień. Teraz pali ponieważ niepalenie sprawia, że źle się czuje. Niepalenie oznacza irytację, smutek, złość, strach, mdłości, bóle głowy, by wymienić tylko kilka objawów. Palacz sięga po papierosa by złagodzić te objawy, cały czas mając nadzieję, że wróci to ciepłe, miłe uczucie z nim związane. Lecz ku jego rozczarowaniu, po papierosie czuje się co najwyżej normalnie. A 20 minut później cały proces zaczyna się od nowa. Kiedy rzuci palenie, życie znowu stanie się przyjemne. Nie będzie już odczuwał efektu odstawienia 20 do 80 razy dziennie. Będzie mógł chodzić gdzie chce i kiedy chce, nie martwiąc się czy będzie mógł tam zapalić. Kiedy będzie go boleć głowa i poczuje się źle, zamiast zakładać, że wypalił za dużo lub za mało, od razu dojdzie do wniosku, że złapała go jakaś infekcja. Myśląc o swoim życiu bez zastanowienia zauważy o ile lepiej czuje się jako były palacz.

Lecz któregoś dnia pojawi się zdradziecka myśl. Eks palacz przypomni sobie najlepszego papierosa jakiego wypalił w swoim życiu. To może być papieros, którego wypalił 10, 20 lub nawet 40 lat temu. Przypomni sobie to niezwykle uczucie, którego doznał paląc go. Jeśli będzie bawił się tą myślą wystarczająco długo, może w końcu sięgnąć po papierosa by odzyskać to utracone uczucie. Niestety, stanie się inaczej - to nałóg odzyska jego. Znowu znajdzie się w jego szponach, znowu będzie palił więcej i czerpał z tego mniej przyjemności. Tym razem może mu już nie udać się rzucić. Ten jeden „cudowny” papieros będzie kosztował go wolność, zdrowie i w końcu, życie.

Nie popełniaj tego błędu kiedy już rzucisz. Pamiętaj papierosy jakimi były w dniu kiedy zdecydowałeś się rzucić, bo takie właśnie będą każdego dnia jeśli do nich wrócisz. Zobacz je jakimi naprawdę były i pamiętaj – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Rzucenie palenia – Los gorszy od śmierci?

Ludzie odwiedzający seminaria dla palaczy są zaskoczeni tym jak bardzo palacze opierają się rzuceniu nałogu. Z drugiej strony, nawet samym palaczom trudno jest uwierzyć w przerażające historie opowiadane przez uczestników seminarium na temat skutków palenia. Niektórzy palacze mieli raka, odmę, wielokrotne zawały serca, problemy z krążeniem skutkujące amputacjami i mnóstwo innych ciężkich, a czasem śmiertelnych chorób. Jak to możliwe, że ci ludzie nadal palili po przejściu przez taki dramat? Niektórzy z nich są w pełni świadomi tego, że palenie okalecza ich i z czasem zabija. Mimo to palą nadal. Na miejscu wydaje się zatem pytanie „dlaczego?”

Odpowiedź na to kluczowe pytanie jest tak naprawdę bardzo prosta. Papierosy potrafią bardzo silnie wtargnąć w życie palacza. Odnosi on wrażenie, że jeśli z nich zrezygnuje będzie musiał też zrezygnować ze wszystkiego, z czym je utożsamia. Biorąc pod uwagę, że jest to większość czynności jakie wykonuje, od przebudzenia się aż do zaśnięcia, łatwo dojść do wniosku, że życie po rzuceniu palenia nie będzie nic warte. Palacz obawia się także, że będzie już do końca życia czuł się tak, jak w ciągu trzech pierwszych dni od rzucenia. To dlatego rzucenie palenia wywołuje często większy strach niż śmierć spowodowana tym nałogiem.

Gdyby obawy palaczy się spełniały, to może rzeczywiście gra nie byłaby warta świeczki. Lecz wszystkie te wyobrażenia są błędne. Istnieje życie po rzuceniu palenia a objawy odstawienia nikotyny nie trwają wiecznie. Próba przekonania o tym palacza to jednak ciężka walka. Te wyobrażenia są głęboko zakorzenione i podtrzymywane przez chemiczne doznania jakie wywołuje zaspokojenie głodu nikotynowego kolejną dawką. Palacz często uważa, że potrzebuje papierosa by wstać rano z łóżka. Zazwyczaj kiedy się budzi odczuwa lekki ból głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, przygnębienie i dezorientację. Wydaje mu się, że wszyscy budzą się w ten właśnie sposób. Palacz uważa jednak, że jest w lepszej sytuacji niż reszta ludzkości - ma sposób uśmierzający te nieprzyjemne dolegliwości. Wypala papierosa lub dwa, rozbudza się i zaczyna znowu czuć się jak człowiek. Kiedy już się obudzi, ma wrażenie, że potrzebuje papierosów by dały mu energię na przejście tego dnia. Kiedy się denerwuje lub jest poirytowany, zapala by się uspokoić. Pozbycie się tego magicznego środka wydaje się palaczowi idiotyczne.

Lecz kiedy już rzuci palenie, będzie miło zaskoczony. Okaże się, że każdego dnia będzie czuł się lepiej. Będzie też sprawniej radził sobie z życiem niż kiedykolwiek wcześniej. Budząc się rano będzie pełen energii. Nie będzie już wyczołgiwał się z łóżka czując się fatalnie. Zamiast tego, poczuje się wypoczęty i świeży. Będzie spokojniejszy, bardziej wyciszony i nawet w stresującej sytuacji nie wpadnie w panikę wywoływaną wcześniej ucieczką nikotyny z organizmu. To, że papierosy dają człowiekowi energię jest jednym z bardziej zwodniczych przekonań dotyczących palenia. Praktycznie każdy był palacz potwierdzi, że ma więcej siły, energii i jest bardziej wytrzymały niż wcześniej. Strach przed długotrwałymi objawami odstawienia również jest bezpodstawny. Objawy odstawienia nikotyny osiągają swoje maksimum w ciągu trzech dni od ostatniego papierosa i całkowicie znikają po dwóch tygodniach.

Jeśli palacz da sobie szansę sprawdzenia jakie to przyjemne uczucie być wolnym od nałogu, nie będzie już podtrzymywał nieuzasadnionych lęków, które utrzymują go w stanie uzależnienia. Zobaczy, że życie stanie się prostsze, weselsze, czystsze, i przede wszystkim zdrowsze, niż kiedy był palaczem. Jedyne czego będzie się teraz bał to powrót do nałogu, a jedyne co musi pamiętać by tak się nie stało to – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Czy można rzucić stopniowo ograniczając palenie?

Omawiam metodę stopniowego ograniczania palenia dość szeroko na seminariach. Zawsze mówię, że jeśli ktoś szczególnie nienawidzi jakiegoś palacza, powinien go gorąco zachęcać do tej metody. Wystarczy dzwonić do niego codziennie i przekonywać by palił jednego mniej tego dnia. To znaczy, że jeśli normalnie ktoś wypala czterdzieści dziennie, niech pali trzydzieści dziewięć pierwszego dnia rzucania. Następnego dnia należy go zachęcić by wypalił trzydzieści osiem, potem trzydzieści siedem kolejnego dnia i tak dalej. Każdego dnia należy też dzwonić z gratulacjami i zachęcać do dalszych wysiłków. Muszę podkreślić, że wolno to zrobić tylko komuś, kogo się głęboko nienawidzi.

Dowcip polega na tym, że większość palaczy chętnie zgodziłoby się na tę metodę. Palenie jednego mniej dziennie wydaje się całkiem proste. Trzydzieści dziewięć papierosów w porównaniu do dwóch paczek to z pozoru żadna różnica. Aby plan zemsty był skuteczny, musimy przekonać naszą ofiarę, że naprawdę chcemy jej pomóc. W związku z tym, musimy przez pierwsze dwa tygodnie być przy niej każdego dnia, udając przyjaźń i rozmawiając – to minus tej metody. Na domiar złego w tym okresie nie będziemy mieli przyjemności wysłuchiwania narzekań i skarg z jej strony. Kiedy zejdziesz z czterdziestu do trzydziestu papierosów dziennie, może zacząć trochę marudzić lecz na pełnię satysfakcji przyjdzie nam jeszcze poczekać. Ukoronowanie naszych wysiłków przyjdzie w trzecim tygodniu. Ofiara będzie palić wtedy mniej niż połowę swojej normalnej dziennej ilości. Przez cały czas odczuwa lekkie objawy odstawienia. Po miesiącu objawy staną się już silniejsze. Ale bądźmy wytrwali. Dzwonimy do niej i przekonujemy jak bardzo jesteśmy dumni z jej wyczynu. Jeśli dotrwa do trzydziestego ósmego lub trzydziestego dziewiątego dnia udało nam się. Doprowadziliśmy swoją ofiarę do stanu, w którym odczuwa stale, każdego dnia, bardzo silne objawy odstawienia nikotyny. Na domiar złego, z każdym wypalonym papierosem odnawia ona swoje uzależnienie i skazuje się na ponowne cierpienie objawów odstawienia. Minęło ciężkie półtora miesiąca a nasza ofiara nie posunęła się ani o krok w rzucaniu palenia. Jest w stanie ciągłego głodu nikotynowego a zapalając papierosa, odnawia uzależnienie. Teraz, kiedy pali tylko ułamek tego, co normalnie, można powiedzieć, że nie tyle pozwala sobie na wypalenie jednego czy dwóch papierosów, co każdego dnia pozbawia się trzydziestu czy czterdziestu.

Jeśli chcemy całkowicie rozłożyć tę osobę na łopatki, powiedzmy jej kiedy już dojdzie do zera, że jeśli kiedykolwiek poczuje się źle, nic nie stoi na przeszkodzie, by zapaliła sobie jednego. Wypalając co trzy dni papierosa, będzie trwać w stanie odstawienia nikotyny do końca życia. Czy wspominałem już, że musimy komuś naprawdę źle życzyć żeby tak go torturować? To być może najokrutniejszy żart jaki można komuś zrobić. Zniwelujemy jego szanse na rzucenie, sprawimy, że będzie strasznie cierpieć i najprawdopodobniej w którymś momencie się podda wracając do palenia. Wywołamy też w tej osobie taki lęk przed rzucaniem, że już nigdy nie podejmie kolejnej próby. Powtarzam, lepiej żebyśmy naprawdę nienawidzili tej osoby.

Mam jednak nadzieję, że nie ma w twoim życiu nikogo, komu życzylibyście tak źle. Rzucenie od razu być może jest trudne ale rzucenie przez stopniowe ograniczanie jest praktycznie niemożliwe. Jeśli masz wybór pomiędzy trudnym i niemożliwym wybierz trudne. Będziesz mógł pochwalić się tym, że poradziłeś sobie z trudną sytuacją. Jeśli wybierzesz niemożliwe podejście, nie czeka cię nic poza cierpieniem. Rzuć od razu i po 72 godzinach objawy zaczną stopniowo maleć. Zmniejszaj stopniowo ilość papierosów a objawy będą się stawać coraz gorsze z każdym tygodniem, miesiącem a nawet rokiem jeśli do tego dopuścisz.

Powinienem nadmienić, że nie jest to nowa metoda. Jest znana od dziesięcioleci a mimo to, trudno znaleźć kogoś, kto dzięki niej pozbył się nałogu. Porozmawiaj z byłymi palaczami,

których znasz i spróbuj znaleźć choć jednego, który rzucił tą metodą. Można wykazać nieskuteczność tej metody jeszcze inaczej. Porozmawiaj z osobami, które rzuciwszy nie paliły przez parę miesięcy lub lat, lecz potem wróciły do nałogu. Pewnego dnia, po tak długim czasie wolności, zaciągnęli się papierosem i znowu są palaczami. Jeśli jedno zaciągnięcie się jest w stanie tego dokonać po latach niepalenia, co się stanie jeśli zapalisz po paru dniach czy godzinach abstynencji? Wrócisz do punktu wyjścia. Jedyne o czym musi pamiętać były palacz by nigdy już nie zapalić to – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Nie potrafię rzucić czy nie zamierzam rzucić?

„ Nie chcę by mnie proszono o zabieranie głosu w czasie seminarium. Rzucam palenie ale nie chcę o tym rozmawiać. Proszę mnie o nic nie pytać.” Tę prośbę usłyszałem od pewnej pani, która zapisała się na moje seminarium ponad dwadzieścia lat temu. Powiedziałem: „Nie ma problemu. Nie będę Pani zmuszał do mówienia, ale jeśli kiedykolwiek będzie Pani miała ochotę się wtrącić, to bardzo proszę.” Kobieta zdenerwowała się i odpowiedziała: „Może nie wyrażam się jasno – nie chcę się odzywać! Jeśli spróbuje mnie Pan zmusić, po prostu wstanę i wyjdę. Jeśli nawet spojrzy Pan na mnie z pytającym wyrazem twarzy, wstanę i wyjdę! Czy wyrażam się jasno?” Jej zdecydowanie trochę mnie zaskoczyło ale uszanowałem jej życzenie. Miałem nadzieję, że w trakcie seminarium zmieni zdanie i podzieli się swoimi doświadczeniami ale szczerze mówiąc, nie liczyłem na to.

W programie uczestniczyło wtedy około dwudziestu osób. Była to dobra grupa, z wyjątkiem dwóch kobiet siedzących z tyłu sali i gadających bez przerwy. Pozostali uczestnicy odwracali się próbując je uciszyć. Wtedy przestawały na chwilę i zaczynały znowu z takim samym entuzjazmem. Zdarzało się, że kiedy ktoś dzielił się jakąś smutną, osobistą refleksją, one śmiały się z czegoś co sobie opowiadały, zupełnie niewrażliwe na otoczenie.

Trzeciego dnia programu nastąpił przełom. Dwie plotkary paplały jak zwykle. Młoda kobieta, na oko niewiele po dwadzieście, zapytała czy może mówić pierwsza ponieważ musi wyjść wcześniej tego dnia. Kobiety z tyłu nadal nie zwracały uwagi na otoczenie i rozmawiały. Młoda kobieta, która miała wyjść powiedziała: „ Nie mogę zostać. Zdarzyła się straszna tragedia w mojej rodzinie. Mój brat zginął w wypadku.” Walcząc z emocjami ciągnęła dalej: ”W ogóle miało mnie tu dzisiaj nie być. Miałam pomagać mamie przy pogrzebie. Ale wiedziałam, że muszę przyjść choćby na chwilę jeśli mam nadal nie palić.” Nie paliła dopiero dwa dni ale rzucenie było dla niej ważne. Pozostali członkowie grupy czuli się strasznie, lecz byli z niej dumni. Jej historia sprawiała, że to co im się przydarzyło tego dnia wydawało się mało ważne. Czuli tak wszyscy, poza dwiema paniami z tyłu sali. One, jak zwykle, nie usłyszały nic z tego, co się działo. Kiedy młoda kobieta opowiadała jak blisko była żyta ze swoim bratem, one akurat wybuchły śmiechem. Śmiały się oczywiście z czegoś zupełnie innego, nieświadome tego, co dzieje się dookoła. Tak czy inaczej, młoda kobieta, która straciła brata wkrótce przeprosiła i wróciła do swojej rodziny. Powiedziała, że zostanie w kontakcie i podziękowała grupie za okazane wsparcie.

Kilka minut później opowiadałem jakąś historię grupie, kiedy nagle kobieta, która wcześniej prosiła o anonimowość wstała i przemówiła. „Przepraszam Panie Joelu,” powiedziała głośno, przerywając mi w środku historii. „Miałam zamiar nie odzywać się przez całe seminarium. Pierwszego dnia poprosiłam Joela żeby mnie nie prosił o zabranie głosu. Powiedziałam mu, że wyjdę jeśli będzie próbował mnie zmusić. Nie chciałam nikogo obciążać swoimi problemami. Ale dzisiaj czuję, że nie mogę dłużej milczeć. Muszę opowiedzieć swoją historię.” Na sali zapadła cisza.

„Mam nieuleczalnego raka płuc. Umrę za dwa miesiące. Jestem tu by rzucić palenie. Chcę, żeby było jasne, że nie oszukuję się. Nie ocaleń swojego życia rzucając. Dla mnie jest już za późno. Umrę i za cholerę nic na to nie poradzę. Ale zamierzam rzucić palenie.

Może zastanawiacie się czemu rzucam skoro i tak umrę. Cóż, mam swoje powody. Kiedy moje dzieci były małe, zawsze męczyły mnie bym przestała palić. Mówiłam im raz po raz żeby dały mi spokój, że chciałam rzucić ale nie potrafiłam. Powtarzałam to tak często, że w końcu przestały prosić. Ale teraz moje dzieci mają po dwadzieścia, trzydzieści lat i dwoje z nich pali. Kiedy dowiedziałam się, że mam raka, błagałam je by przestały. Odpowiedziały mi z bólem, że chcą ale nie potrafią. Wiem gdzie się tego nauczyły i jestem na siebie wściekła! Tak więc teraz rzucam by pokazać im, że się myliłam. To wcale nie tak, że nie potrafiłam rzucić - po prostu nie podjęłam takiej decyzji! Nie palę od dwóch dni i jestem pewna, że nie zapalę już nigdy. Nie wiem, czy to komuś pomoże ale musiałam udowodnić sobie i swoim dzieciom, że to możliwe. A jeśli ja potrafię, to oni też potrafią, każdy potrafi.

Zapisałam się do tego programu żeby usłyszeć porady, które mogą ułatwić rzucanie, byłam też bardzo ciekawa jak radzą sobie z rzucaniem ludzie, którzy są naprawdę świadomi niebezpieczeństw nałogu. Gdybym wcześniej wiedziała to, co wiem teraz... tak czy inaczej, słuchałam was wszystkich bardzo uważnie. Rozumiem was i modlę się żeby każdemu z was się udało. Pomimo, że nie powiedziałam do was słowa, czuje się z wami bardzo związana. To, że się dzieliliście swoimi historiami bardzo mi pomogło. Jak wspomniałam, nie miałam zamiaru zabierać głosu, lecz dzisiaj muszę. Pozwólcie, że powiem dlaczego.” Odwróciła się do dwóch pań z tyłu sali, które siedziały wyjątkowo cicho w trakcie jej opowieści. Nagle zapętała gniewem: „Jedyny powód, z jakiego dziś zabieram głos to ten, że wy dwa przekłete babsztyłe, doprowadzacie mnie do wściekłości! Bawicie się w najlepsze z tyłu, w czasie kiedy ludzie dzielą się osobistymi przeżyciami, próbując uratować sobie życie nawzajem!” Potem streściła historię o młodej kobiecie i jej zmarłym bracie, i o tym jak one śmiały się w jej trakcie. „Czy możecie to dla mnie zrobić i po prostu wynieść się stąd? Idźcie stąd, palcie i umrzyjcie jeśli chcecie. Nie uczycie się tu niczego i nic nie wnosicie do grupy!” Kobiety z tyłu siedziały porażone. Musiałem uspokoić grupę bo atmosfera była naprawdę napięta. Dwie kobiety zostały na seminarium i, jak łatwo się domyślić, to był ostatni raz kiedy przeszkadzały w trakcie programu.

Wszyscy, którzy tego dnia byli na zajęciach skutecznie rzucili palenie. Na zakończeniu programu, dwie kobiety z tyłu sali, które wcześniej rozmawiały tylko ze sobą, otrzymały

brawa od całej grupy, nawet od umierającej kobiety. Wszystko zostało wybaczone. Dziewczyna, która straciła brata również pojawiła się na zakończeniu, niepaląca i dumna. A pani cierpiąca na raka przyjęła dyplom i przyprowadziła syna, który nie palił wtedy od tygodnia. W czasie, kiedy kobieta opowiadała o swoim raku na grupie, nie powiedziała jeszcze swojej rodzinie o tym, że rzuciła. Zrobiła to kilka dni później, kiedy nie paliła już tydzień. Syn, pod wielkim wrażeniem jej wyczynu, zrozumiał, że też jest w stanie rzucić. Była przeszczęśliwa. Sześć tygodni później poddała się chorobie. Dowiedziałem się o tym, kiedy zadzwoniłem by dowiedzieć się jak się ma i odebrał jej syn. Podziękował mi za to, że pomogłem jej rzucić w tych ostatnich dniach. Powiedział mi jak bardzo była dumna z tego, że rzuciła i jak bardzo on był z niej dumny. „Nie wróciła do palenia i ja też już nigdy nie wrócę” rzekł na koniec rozmowy. Oboje dali sobie coś wspaniałego. Pokazali sobie, że mogą zerwać z nałogiem i być wiernym zasadzie – NIGDY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Czemu zacząłem palić? Dlaczego rzuciłem?

Zabawne, że ludzie rozpamiętują okoliczności, w których zaczęli palić, tak jakby ta wiedza miała im pomóc zrozumieć dlaczego nadal palą. W rzeczywistości, powód, dla którego zacząłeś palić i powód, dla którego nadal palisz są zupełnie różne.

Niektórzy zaczynają z powodu presji społecznej. Lecz gdyby presja była znaczącym czynnikiem to, we współczesnym społeczeństwie, raczej skłaniałaby do rzucenia palenia niż jego kontynuowania.

Część ludzi zaczyna palić by wydawać się starszymi i dojrzałszymi. Ilu ludzi w wieku trzydziestu, czterdziestu, pięćdziesięciu czy sześćdziesięciu lat chce zrobić wszystko, co w ich mocy by wyglądać starzej niż obecnie?

Dla innych palenie było wyrazem buntu. Rodzice, nauczyciele, lekarze i reszta „dorosłych” dookoła odradzała im kontynuowanie tego nałogu. Zatem, by pokazać im kto tu rządzi, palili mimo to. Ilu znacie sześćdziesięciolatków, którzy palą by utrzymać nosa swoim osiemdziesięcio- czy dziewięćdziesięcioletnim rodzicom?

Ludzie zaczynają z wielu powodów ale pozostają w nałogu tylko z jednego – uzależnili się od nikotyny, zostali narkomanami. Co ciekawe tak samo jest z rzucaniem palenia. Powód, dla którego rzucili palenie stał się z czasem drugorzędny wobec powodów, dla których pozostają niepalący.

Pewni ludzie rzucają by uszczęśliwić swoich bliskich, lub z powodu nowych przepisów w ich miejscu pracy. Lecz kiedy już rzucą okazuje się, że czują się lepiej niż kiedykolwiek. Są spokojniejsi, mają więcej energii i pieniędzy. Są szczęśliwsi i mają większą kontrolę nad swoim życiem. Nowe powody mogą nie mieć wiele wspólnego z pierwotną decyzją o rzuceniu. W wielu wypadkach są one lepsze niż ten pierwszy. Ci, którzy rzucili z powodów zdrowotnych często odkrywają, że niepalenie jest po prostu lepszym sposobem na życie. Często jakość życia staje się dla nich ważniejsza niż idea długiego życia.

Z jakichkolwiek powodów rzuciłeś, są one nadal aktualne. Do tego dochodzą korzyści, o których wcześniej nie myślałeś, a jeszcze inne nadal czekają na to, byś je odkrył. Niektóre nigdy nie przyszły Ci do głowy mimo, że są jak najbardziej prawdziwe. Przypominaj sobie wszystkie zalety pozostawania niepalącym. To będzie Twoją motywacją by pozostać na właściwym kursie i pokonać pojawiającą się czasem chęć zapalenia.

Nieważne czy pamiętasz dokładnie czemu zacząłeś palić. Jeśli tylko pamiętasz dlaczego rzuciłeś i dlaczego chcesz żeby tak zostało - uda Ci się. Bądź tylko wierny zasadzie – NIDGY WIĘCEJ KOLEJNEGO DYMKA!

Copyright © Joel Spitzer, 2003. 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.

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Ta książka lub dowolna jej część mogą być swobodnie dystrybuowane, w formie elektronicznej i drukowanej, pod warunkiem, że pozostaje ona całkowicie darmowa i nie pobiera sięga nią żadnych opłat oraz, że ta informacja nie zostanie usunięta przy rozpowszechnianiu jakiegokolwiek znaczącej części tej książki.