# *ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!*

Του Τζόελ Σπίτζερ.

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.
Author's Disclaimers and Use Authorization

Copyright © Joel Spitzer, 2006. 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 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 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.

Σημείωση του μεταφραστή: Η μετάφραση του αναγραφόμενου κειμένου του συγγραφέα που ακολουθεί, δεν αποτελεί με κανέναν τρόπο συμπλήρωση ή επεξήγηση του περιεχομένου. Μοναδικός σκοπός της μετάφρασης είναι η ενημέρωση του αναγνώστη για τις επιθυμίες του συγγραφέα και δεν πρέπει με κανέναν τρόπο να αξιοποιηθεί νομικά. Για οποιαδήποτε πληροφορία επικοινωνήστε με τον συγγραφέα Τζόελ Σπίτζερ και το www.WhyQuit.com στις διευθύνσεις που αναγράφονται στο αυθεντικό κείμενο.

Copyright © Τζόελ Σπίτζερ, 2003. Το βιβλίο αυτό ή οποιοδήποτε δείγμα του μπορεί να διανεμηθεί ελεύθερα είτε σε ηλεκτρονική είτε σε έντυπη μορφή αρκεί να δίδεται άνευ αντιτίμου και για όσο αυτή η σημείωση παραμένει με οποιοδήποτε σημαντικό κομμάτι αυτού του έργου όταν διανέμεται.

***Η Αποκήρυξη του συγγραφέα και Άδεια Χρήσης***

Copyright © Τζόελ Σπίτζερ, 2006. Το βιβλίο αυτό ή οποιοδήποτε δείγμα του μπορεί να διανεμηθεί ελεύθερα είτε σε ηλεκτρονική είτε σε έντυπη μορφή αρκεί να δίδεται άνευ αντιτίμου και για όσο αυτή η σημείωση παραμένει με οποιοδήποτε σημαντικό κομμάτι αυτού του έργου όταν διανέμεται.

Ο Τζόελ Σπίτζερ και το www.WhyQuit.com δεν σχετίζεται με κανένα προϊόν ή υπηρεσία, ούτε υποστηρίζουν κάποια υπηρεσία ή προϊόν. Είναι πεποίθησή μας ότι ένας άνθρωπος δεν χρειάζεται να ξοδέψει καθόλου χρήματα προκειμένου να απελευθερωθεί από τη νικοτίνη. Είναι πεποίθησή μας ότι οι άνθρωποι δεν χρειάζεται να υπνωτιστούν, υποστούν βελονισμό, λέιζερ, να δεχθούν επιθέματα νικοτίνης, τσίχλες νικοτίνης, καραμέλες νικοτίνης, να πάρουν βουπροπιόνη, Βαρενικλάιν ή οποιαδήποτε βιταμίνη ή συμπλήρωμα, να χρησιμοποιήσουν οποιοδήποτε άλλο προϊόν ή διαδικασία για να κόψουν το κάπνισμα.

Ο Τζόελ Σπίτζερ και το www.WhyQuit.com παρέχουν όλες τις πληροφορίες εντελώς δωρεάν. Η δουλειά μας δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί για να υποστηρίξει οποιοδήποτε προϊόν ή υπηρεσία για το σταμάτημα του καπνίσματος. Αυτοί που εμπορεύονται τέτοια προϊόντα ή υπηρεσίες μας πλησιάζουν κατά καιρούς για την συναίνεσή μας να μοιραστούμε το υλικό μας. Επιτρέπουμε το υλικό μας να διανέμεται προς όφελος μεμονωμένα των ατόμων που το κόβουν αλλά πρέπει να διανέμεται εντελώς δωρεάν, χωρίς παρακλήσεις ή επιδιώξεις δωρεών, δεν πρέπει να γίνεται καμία αναφορά σε οποιαδήποτε υπηρεσία ή προϊόν για το κόψιμο του καπνίσματος σε καμία σελίδα του υλικού μας, οποιαδήποτε αναπαραγωγή πρέπει να περιέχει τα δικαιώματά μας (copyright), αυτή η αποκήρυξη πρέπει να συμπεριλαμβάνεται πλήρης, και η διανομή του υλικού μας δεν πρέπει με κανέναν τρόπο να ερμηνευτεί ως υποστήριξη οποιουδήποτε προϊόντος ή υπηρεσίας.

Παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στο articles@whyquit.com αν οποιαδήποτε διανομή ή δημοσίευση βρεθεί να περιέχει πληροφορίες προϊόντος ή υπηρεσίας, ή αν αυτό το υλικό χρησιμοποιήθηκε για να εμπορευτεί ή να προωθηθεί οποιοδήποτε προϊόν ή υπηρεσία με αντίτιμο. Συγκεκριμένες διαμαρτυρίες θα οδηγήσουν σε μόνιμη ανάκληση της άδειας να διανέμει το υλικό μας για την προσβλητική δουλειά.

Η λογοτεχνική μας προσπάθεια σχεδιάστηκε ως στήριγμα, όχι υποκατάστατο, της σχέσης που υπάρχει μεταξύ του αναγνώστη και του/της γιατρού του. Μην βασιστείτε σε καμία πληροφορία σε αυτή την λογοτεχνική μας προσπάθεια για να αντικαταστήσετε προσωπικές συμβουλές και συζητήσεις με το γιατρό σας ή άλλου αναγνωρισμένου παροχέα ιατρικής φροντίδας.

## Σχετικά με τον συγγραφέα

Ο Τζόελ Σπίτζερ έχει αποτελέσει ηγετική αυθεντία στην ανάπτυξη και την παροχή μέσων για την διακοπή του καπνίσματος και τα προγράμματα πρόληψης για πάνω από 30 χρόνια. Απέχοντας από το να ακολουθεί και να διδάσκει τις συνηθισμένες πεποιθήσεις του σήμερα, έχει υπάρξει ένας οραματιστής που αναγνώρισε από νωρίς ότι η νικοτίνη είναι ένας εθισμός την ώρα που η υπόλοιπη ιατρική και επιστημονική κοινότητα την πολεμούσε ως απλώς μια συνήθεια. Η μοναδική του διορατικότητα του επέτρεψε να αναπτύξει και να παρέχει τα μέσα για στρατηγικές πρόληψης και παρεμβολής σε αυτήν ως προς τη νικοτίνη, που ήταν δεκαετίες μπροστά από την εποχή του. Οι συμμετέχοντες των κλινικών του έχουν στατιστικές επιτυχίας στην παραίτηση από το κάπνισμα που ξεπερνούν κατά πολύ τον εθνικό μέσο όρο των Η.Π.Α. για τέτοιου είδους προγράμματα.

Επί του παρόντος, υπηρετεί ως σύμβουλος πρόληψης και διακοπής του καπνίσματος στο Έβανστον και το Σκόκι, Τμήματα Υγείας του Ίλλινοϊς. Διάγει ολοήμερες κλινικές των 6 ημερών καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, όπως επίσης διάγει και μηνιαία σεμινάρια. Συνδιευθύνει επίσης αυτόν τον καιρό μια ομάδα διακοπής από το τσιγάρο βασισμένη στο διαδίκτυο με πάνω από 3.000 μέλη και υπηρετεί σαν τεχνικός σύμβουλος μια άλλη ιστοσελίδα πρόληψης και διακοπής http://www.whyquit.com/ που έχει πάνω από τέσσερα εκατομμύρια επισκέψεις το χρόνο. Το υλικό του είναι ευρέως χρησιμοποιούμενο από ιστοσελίδες για την παραίτηση βασισμένες στο διαδίκτυο.

Ο κ. Σπίτζερ παρέχει υπηρεσίες διακοπής και πρόληψης του καπνίσματος από το 1972, πρώτα σαν εθελοντής ομιλητής και έπειτα ως μέλος του επαγγελματικού προσωπικού την Αμερικανικής Κοινωνίας για τον Καρκίνο, και αργότερα σαν συντονιστής προγραμμάτων για το

κάπνισμα για το πρόγραμμα Καλής Υγείας του Rush North Shore Medical Center.

Έχει διάγει πάνω από 325 κλινικές των 6 συνεδριών για το κάπνισμα σε πάνω από 4.500 συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων σε αυτές προγραμμάτων για μεγάλες εταιρίες, μεσαίες και μικρές επιχειρήσεις, πανεπιστήμια, διαμερίσματα υγείας και έναν αριθμό νοσοκομείων στην περιοχή του Σικάγο.

Εκτός από κλινικές για τη διακοπή του καπνίσματος, ανέπτυξε και παρουσίασε διδακτικά σεμινάρια για το κάπνισμα σε ενήλικες και παιδιά. Από το 1972, έχει παρουσιάσει πάνω από 570 σεμινάρια της μιας συνεδρίας σε πάνω από 92.000 ανθρώπους. Έχει υπάρξει κεντρικός ομιλητής για σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά θέματα του καπνίσματος σε πάνω από 30 μεγάλα συνέδρια για το κάπνισμα και την υγεία σε όλο το Ίλλινοϊς. Έχει εκπαιδεύσει γιατρούς και ομιλητές για την Αμερικανική Κοινωνία για τον Καρκίνο. Έχει δώσει πολλές συνεντεύξεις στο ραδιόφωνο, την τηλεόραση, τις εφημερίδες και τα περιοδικά. Έχει γράψει πάνω από 100 άρθρα που χρησιμοποιούνται ως επιπρόσθετη ενίσχυση για συμμετέχοντες στις Σταματήστε το Κάπνισμα κλινικές του.

Έχει ασχοληθεί με άλλα κομμάτια προώθησης της υγείας. Έχει μιλήσει δημόσια για τρόπο ζωής και σωματική υγεία, έλεγχο βάρους, κατάχρηση ναρκωτικών, πρόληψη καρκίνου και έγκαιρη διάγνωση καρκίνου. Σχεδίασε και κατασκεύασε ο ίδιος το μεγαλύτερο μέρος του οπτικοακουστικού υλικού που χρησιμοποιήθηκε σε συνδυασμό με αυτά τα προγράμματα.

Το Σεπτέμβριο του 2000 δημιούργησε την Τζόελ Σπίτζερ, Ltd., όπου δουλεύει ως ιδιωτικός σύμβουλος παρέχοντας προγράμματα διακοπής και πρόληψης του καπνίσματος στην περιοχή του Σικάγο.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μην ξαναπάρετε άλλη τζούρα! Φαίνεται τόσο απλό. Αν θέλετε να σταματήσετε το κάπνισμα το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να μην ξαναπάρετε άλλη τζούρα! Ορίστε - όλες οι οδηγίες που χρειάζεστε για να απαλλαχθείτε από μία από τις πιο θανατηφόρες μάστιγες που χτύπησαν ποτέ την ανθρωπότητα. Σχεδόν πέντε εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από το κάπνισμα. Πολλοί γνώριζαν τους κινδύνους και ήθελαν να το κόψουν αλλά δεν αισθάνονταν πως ήξεραν πώς να απελευθερωθούν από έναν τόσο πολύπλοκο και ισχυρό εθισμό. Για να λέμε την αλήθεια, δεν είναι πολύπλοκος, κι αν εξωτερικά φαίνεται να είναι ισχυρός, στην πραγματικότητα δεν είναι. Ναι, υπάρχουν πολλοί, πάρα πολλοί άνθρωποι που καπνίζουν μέχρι να τους σκοτώσει αλλά δεν είναι ότι δεν μπορούσαν να το κόψουν. Είναι ότι δεν διέθεταν την κατανόηση αυτού που χρειαζόταν για να το κόψουν και ακόμα πιο σημαντικά, τι χρειαζόταν για να παραμείνουν άκαπνοι. Πάλι, η απάντηση και στα δύο είναι να μην ξαναπάρεις άλλη τζούρα!

Όποιος καθίσει και διαβάσει αυτό το βιβλίο, πρόκειται να δει αυτή τη φράση πολύ. Ενώ μπορεί να ακούγεται επαναλαμβανόμενη μέχρι το σημείο της ενόχλησης, είναι η θεμελιώδης πληροφορία που θα εξασφαλίσει την απαλλαγή σας από το κάπνισμα. Αυτή η σειρά σύντομων άρθρων που εξερευνούν διαφορετικά θέματα του καπνίσματος, γράφτηκε σε μια περίοδο άνω των είκοσι δύο ετών. Δεν γράφτηκαν για να γίνουν ένα εγχειρίδιο «Πώς να κόψετε το κάπνισμα», αλλά ως μια επιπλέον ενίσχυση και υποστήριξη αυτών που είχαν ήδη κόψει το κάπνισμα μέσω των κλινικών που οργάνωσα, για να τους υπενθυμίζω τη σημασία του να παραμένεις σε επαγρύπνηση προκειμένου να παραμείνεις και ελεύθερος. Ενώ δεν γράφτηκαν με την πρόθεση να γίνουν εγχειρίδιο «Πώς να κόψετε το κάπνισμα», όταν συγκεντρωθούν όλα μαζί και οργανωθούν όπως εδώ, μπορούν πολύ καλά να αποτελέσουν ένα ισχυρό εργαλείο που θα σας βοηθήσει να μάθετε πώς να στοιχηθείτε κι εσείς στις τάξεις των εκατομμυρίων επιτυχόντων πρώην καπνιστών που ζουν σήμερα. Όσο περισσότερο διαβάζετε, τόσο περισσότερο θα καταλαβαίνετε γιατί καπνίζετε και γιατί θα έπρεπε να το κόψετε. Θα αρχίσετε ακόμα να συνειδητοποιείτε πώς μπορεί να αλλάξει η ζωή σας με το να το κόψετε. Έχοντας ξοδέψει λίγα λεπτά διαβάζοντας ένα άρθρο που αγγίζει κάποια όψη του καπνίσματος σχετιζόμενη με εσάς, θα φτάσετε σε μια πρόταση που θα καταδεικνύει αυτό που χρειάζεται να κάνετε για να παραμείνετε άκαπνοι σήμερα. Φτάστε μέχρι το τέλος και θα έχετε την πλήρη κατανόηση και τα εργαλεία στη θέση τους για να κάνετε μια δέσμευση που μπορεί να διατηρήσει την υγεία σας και πιθανότατα να σώσει τη ζωή σας. Θα καταλάβετε ότι το μόνο που χρειάζεται να κάνετε για να παραμείνετε άκαπνοι είναι να Μην Ξαναπάρετε Άλλη Τζούρα!

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### Κεφάλαιο 1 Γιατί Οι Άνθρωποι Συνεχίζουν Να Καπνίζουν;

10 Πρεζάκι, Καμένος, Εθισμένος, Ναρκομανής, Μεθύστακας, Αλκοολικός, Καπνομανής
11 Καπνίζω Επειδή Μου Αρέσει Να Καπνίζω!
12 Καπνίζω Επειδή Είμαι Αυτοκαταστροφικός!
13 Καπνίζεις Επειδή Είσαι Καπνομανής!
14 Γιατί Καπνίζω;
16 Πώς Θα Αντιμετωπίζατε Τις Παρακάτω Καταστάσεις;
17 Πρέπει Να Καπνίζω Λόγω Του Άγχους!
18 Καπνίζω Τόσο Πολύ Και Για Τόσο Καιρό, Ποιό Είναι Το Όφελος Να Το Κόψω Τώρα;
19 Τι Ανακούφιση, Νομίζω Ότι Έχω Καρκίνο!
20 Η Δύναμη Της Διαφήμισης
21 Ένας Ασφαλέστερος Τρόπος Να Καπνίζετε
23 Καπνίζετε Περισσότερο Και Το Ευχαριστιέστε Λιγότερο;
24 «Παραίτηση Από Το Κάπνισμα»: Μια Μοίρα Χειρότερη Από Το Θάνατο;
25 Κόβοντάς Το Σταδιακά
27 Δεν Μπορώ Ή Δεν Πρόκειται Να Το Κόψω
29 Γιατί Άρχισα Το Κάπνισμα; Γιατί Το Σταμάτησα;

### Κεφάλαιο 2 Το Αληθινό Κόστος Του Καπνίσματος

32 Το Τσιγάρο Μου, Ο Φίλος Μου
33 Κάπνισμα Και Κυκλοφοριακό.
43 Επειδή Τώρα Στ' αλήθεια Πονάει
45 Ο Αντίκτυπος Του Καπνίσματος Στα Πνευμόνια
58 Η Απομόνωση Μιας Χήρας Καπνίστριας
58 Ιατρικές Επιπλοκές Του Καπνίσματος
59 Λόγοι Για Τους Οποίους Κάποιοι Θέλουν Να Κόψουν Το Κάπνισμα
61 Προσωπικές Προσεγγίσεις Που Χρησιμοποιήθηκαν Για Να Κινητοποιήσουν Καπνιστές Να Το Κόψουν
63 «Αν Τα Τσιγάρα Είναι Τόσο Θανατηφόρα Όσο Ισχυρίζεσαι, Η Κυβέρνηση Δε Θα Τα Πουλούσε»
64 Ναι, Δεν Μπορώ Να Τρέξω Μαραθώνιους, Ε Και;
65 Θα Το Κόψει Όταν «Πιάσει Πάτο»
66 «Κάπνισμα Τσιγάρων Είναι Μόνο -Δεν Είναι Δα Έγκλημα Που Τιμωρείται Με Θάνατο»
67 Οι Καπνιστές Δεν Χρειάζεται Να Κάνουν Αίτηση!
68 Το Κοινωνικό Κόστος Του Καπνίσματος
69 Περήφανοι Που Είστε Καπνιστές;
70 Ο Καπνιστής «Στα Κλεφτά»
72 Θείες Αποκαλύψεις
73 Το Γράμμα Του Θαυμαστή

## Κεφάλαιο 3 Πώς Να Παραιτηθείτε Από Το Κάπνισμα

75 Μέθοδοι Διακοπής - Ποιον Να Πιστέψετε;
76 Μια Πρόχειρη Λίστα Με Συμβουλές Κατά Τη Διακοπή
77 Κόψτε Το Μαχαίρι!
78 Θέτοντας Ημερομηνίες Κατά Τη Διακοπή
80 Πάρτε Το Μια Μέρα Τη Φορά
81 Κόβοντάς Το Για Άλλους
82 Κάθε Απόπειρα Είναι Διαφορετική
83 Δε Θα Καπνίσω Σήμερα!
84 «Ελαχιστοποιώντας Τα Πιο Κοινά Παράπλευρα Συμπτώματα Της Παραίτησης Από Το Τσιγάρο»
86 Πώς Μπορώ Να Κάνω Την Οικογένειά Και Τους Φίλους Μου Να Παρατήσουν Το Κάπνισμα;
87 Μπορεί Κάποιος Να Κόψει Το Κάπνισμα Και Να Συνεχίσει Να Πίνει Αλκοόλ;
91 Υποκατάστατα Στήριξης
92 Φαρμακευτικά Στηρίγματα
94 Φαρμακευτικά Βοηθήματα. Παρατείνοντας Το Σύνδρομο Ανάκλησης
95 Ο Εύκολος Τρόπος
96 Θα Το Κόψω Όταν...
98 Κατανοώντας Το Συναισθηματικό Κόστος Της Παραίτησης Από Το Κάπνισμα
100 Μπορούμε Να Κινητοποιήσουμε Έναν Καπνιστή Να Το Παρατήσει Αν Νομίζει Ότι Δεν Θέλει Να Το Κόψει;
102 «Ξέρεις, Το Να Καπνίζεις Δύο Ή Τρία Τσιγάρα Είναι Καλύτερο Από Δύο Ή Τρία Πακέτα!»
103 «Είχες Πει Ότι Θα Βελτιωθεί. Είναι Το Ίδιο Άσχημα Όσο Και Την Πρώτη Μέρα Που Το Έκοψα!»
104 Καπνίζω Τόσο Πολύ Και Για Τόσο Καιρό, Ποιό Είναι Το Όφελος Να Το Κόψω Τώρα;
106 «Απλώς Είμαι Πολύ Αδύναμος Για Να Το Κόψω»
107 Καταλαβαίνουμε Γιατί Υποτροπίασες
109 Η Ομάδα Υποστήριξής Μου Είναι Υπεύθυνη!
110 «Η Άλλη Κλινική Για Το Κάπνισμα Μου Άρεσε Περισσότερο!»
111 Πώς Συγκρίνεται Το Πρόγραμμά Σου Με...
113 «Πώς Θα Έπρεπε Να Αποκαλώ Τον Εαυτό Μου;»
114 «Θα Πρέπει Να Κουβαλάω Μαζί Μου Τσιγάρα Ανά Πάσα Στιγμή Αν Πρόκειται Να Κόψω Το Κάπνισμα.»
115 Διευθέτηση Του Ύπνου
117 Το Όνειρο Σχετικά Με Το Κάπνισμα
118 40 Χρόνια Προόδου;

## Κεφάλαιο 4 Πρόληψη Υποτροπιασμού

120 Ο Όρκος Του Καπνιστή
121 Ο Νόμος Του Εθισμού
122 «Μια Μικρή Τζούρα Μόνο;»
123 «Ήμουν Εθισμένος;»

124 Θείες Αποκαλύψεις
125 «Μήπως Είμαι Διαφορετικός;»
126 Είμαστε Όλοι Διαφορετικοί;
126 Αποφάσεις Της Πρωτοχρονιάς
127 Η Φαντασίωση Ενός Τσιγάρου
128 «Μην Ξαναπάρετε Άλλη Τζούρα!»
129 Δεν Μπορώ Ή Δεν Πρόκειται Να Το Κόψω
131 Οι Τυχεροί Εθίζονται!
132 Αρνητική Στήριξη Από Άλλους
134 Νιώθω 100% Καλύτερα Από Τότε Που Το Παράτησα
135 Δε Θα Καπνίσω Σήμερα!
137 Νέες Αντιδράσεις Στον Θυμό Ως Πρώην Καπνιστής
139 «Γιατί Είσαι Τόσο Αυστηρός Στο Θέμα Του «Κλεψίματος»;»
140 «Τα Πράγματα Απλώς Ήταν Τόσο Άσχημα Στη Δουλειά Που Έκανα Ένα Τσιγάρο»
141 «Αν Γιατρέψουν Ποτέ Τον Καρκίνο Του Πνεύμονα, Θα Επιστρέψω Στο Κάπνισμα.»
142 «Επέστρεψα Στο Κάπνισμα Όταν Ήμουν Στο Νοσοκομείο Με Πνευμονία»
143 Ελάτε Να Μοιραστείτε Τη Δύναμή Σας, Ελάτε Να Αναγνωρίσετε Τα Τρωτά Σας Σημεία
144 «Είχες Πει Ότι Θα Βελτιωθεί. Είναι Το Ίδιο Άσχημα Όσο Και Την Πρώτη Μέρα Που Το Έκοψα!»
145 «Η Μόνη Ώρα Που Σκέφτομαι Τα Τσιγάρα Είναι Όταν Παίρνω Ένα Από Τα Ηλίθια Γράμματά Σου!»

## Κεφάλαιο 5 Πρόσκτηση Βάρους

147 Ελαχιστοποιώντας Την Πρόσκτηση Βάρους Από Την Παραίτηση Από Το Κάπνισμα
149 «Έχω Δοκιμάσει Τα Πάντα Για Να Χάσω Βάρος Αλλά Τίποτα Δεν Πιάνει!»
150 «Θα Προτιμούσα Να Ζυγίζω Λίγο Παραπάνω Και Να Μην Καπνίζω Παρά Να Ζυγίζω Λιγότερο Και Να Είμαι Νεκρός»
152 Θα Παρατήσω Το Κάπνισμα Αφού Χάσω Βάρος

## Κεφάλαιο 6 Πρόληψη

154 Τρομακτικές Τάσεις Στο Κάπνισμα Των Εφήβων
155 Τι Μπορούμε Να Κάνουμε Για Να Σταματήσουμε Την Αύξηση Στο Κάπνισμα Των Εφήβων;
156 «Ευτυχώς Είναι Μόνο Κάπνισμα Τσιγάρων!»
158 Γιατί Δε Μιλάω Σε Περισσότερα Μέρη Για Το Πώς Να Βοηθάει Κανείς Άλλους Να Παρατήσουν Το Κάπνισμα.
160 Τα Παιδιά Απλώς Δεν Πιάνουν Το Νόημα!

## Κεφάλαιο 7 Μια Ματιά Στην Ιστορία Του Καπνίσματος

163 Όταν Το Κάπνισμα Ήταν Ένας «Εθισμός Επιλογής»
164 «Πώς Επιβιώναμε Τότε;»
166 Το Δικαίωμα Να Καπνίζεις Δημόσια
167 «Είμαι Καπνιστής!»

## Κεφάλαιο 1 *Γιατί Οι Άνθρωποι Συνεχίζουν Να Καπνίζουν;*

### Πρεζάκι, Καμένος, Εθισμένος, Ναρκομανής, Μεθύστακας, Αλκοολικός, Καπνομανής

Πολλοί θα έλεγαν ότι το καπνομανής είναι απλώς ένας χαριτωμένος ευφημισμός που δεν θα έπρεπε να συγκρίνεται με τα θεωρούμενα ως υποβιβαστικά σύνδρομα. Ενάντια σε αυτήν την πεποίθηση, ο εθισμός στην νικοτίνη μπορεί να είναι εξίσου δυνατός και θανατηφόρος όσο και οποιαδήποτε άλλη από αυτές τις καταστάσεις. Στην πραγματικότητα, αν προσθέσεις τον αριθμό των ανθρώπων που πεθαίνουν κάθε χρόνο από όλες τις άλλες καταστάσεις μαζί, δε θα έφταναν τον αριθμό των πρόωρων θανάτων που αποδίδονται στο κάπνισμα τσιγάρων.

Μέχρι προσφάτως, η ιδέα ότι η νικοτίνη αποτελεί μια σωματικώς εθιστική ουσία ήταν αμφισβητήσιμη στην παγκόσμια ιατρική κοινότητα. Για να θεωρηθεί ένα ναρκωτικό εθιστικό, πρέπει να πληροί κάποια κριτήρια. Πρώτα απ' όλα, πρέπει να είναι ικανό να προκαλεί σωματική στέρηση μετά την διακοπή του. Το σύνδρομο της στέρησης από την νικοτίνη είναι ένα σαφώς καταγεγραμμένο, αποδεδειγμένο γεγονός.

Έπειτα, η ανοχή στο ναρκωτικό συνήθως αναπτύσσεται. Ολοένα και μεγαλύτερες δόσεις καθίστανται αναγκαίες για να επιτευχθούν τα ίδια επιθυμητά αποτελέσματα. Οι καπνιστές βιώνουν αυτό το φαινόμενο, καθώς η κατανάλωση των τσιγάρων σταδιακά αυξάνεται από ότι ενδεχομένως ήταν σποραδική, περιστασιακή χρήση, σε μια απαιτούμενη ημερήσια κατανάλωση του ενός ή περισσότερων πακέτων.

Το τρίτο κριτήριο είναι ότι μια εθιστική ουσία μετατρέπεται σε μια αναγκαιότητα που καταναλώνει ολοκληρωτικά τον χρήστη, η οποία συνήθως καταλήγει σε κάτι που θεωρείται από την κοινωνία ως αντικοινωνική συμπεριφορά. Πολλοί διαφωνούν ότι το τσιγάρο δεν καταφέρνει να τηρήσει αυτήν την προϋπόθεση. Αληθινά, οι περισσότεροι καπνιστές δεν καταφεύγουν σε τέτοιες συμπεριφορές για να συντηρήσουν την εξάρτησή τους, αλλά αυτό είναι επειδή οι περισσότεροι καπνιστές καταφέρνουν εύκολα να αποκτήσουν το επαρκές συμπλήρωμα τσιγάρων που τους χρειάζεται για να ικανοποιήσουν τον εθισμό τους. Όταν οι καπνιστές στερούνται την εύκολη προσβασιμότητα στα τσιγάρα, η κατάσταση είναι τελείως διαφορετική.

Κατά τη διάρκεια του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου, στα στρατόπεδα συγκέντρωσης στη Γερμανία, δεν δινόταν αρκετό φαγητό στους φυλακισμένους για να καλύψουν την ελάχιστη απαιτούμενη θερμιδική πρόσληψη τροφής. Κυριολεκτικά πέθαιναν από την πείνα. Μια κοινή πρακτική των φυλακισμένων καπνιστών ήταν να ανταλλάσουν τις περιστασιακές προμήθειες φαγητού που θα τους κρατούσαν στη ζωή με τσιγάρα. Ακόμα και σήμερα, σε υπανάπτυκτες χώρες όπως το Μπαγκλαντές, γονείς με παιδιά που λιμοκτονούν παζαρεύουν αναγκαία τροφή για τσιγάρα. Αυτό δεν είναι φυσιολογική συμπεριφορά.

Κατά τη διάρκεια των «Σταματήστε το κάπνισμα» κλινικών που οργάνωνα, ένας αριθμός συμμετεχόντων παραδεχόταν πως έψαχνε σε τασάκια, στα σκουπίδια ή και στους υπονόμους αν χρειαζόταν, για να βρει γόπες που ίσως να είχαν μερικές τζούρες που μπορούσαν να σωθούν, αν οι δικές τους προμήθειες εξαντλούνταν λόγω απροσεξίας ή κάποιας απρόβλεπτης κατάστασης. Γι' αυτούς, είναι αρρωστημένο να σκέφτονται ότι έκαναν ποτέ τέτοιες αποτρόπαιες πράξεις, αλλά

πολλοί συνειδητοποιούν πως αν τώρα κάπνιζαν και έρχονταν πάλι αντιμέτωποι με μια παρόμοια κατάσταση, θα ήταν σίγουρα σε θέση να επαναλάβουν ένα τέτοιο απεχθές πράγμα.

Η νικοτίνη είναι ναρκωτικό. Είναι εθιστική. Και αν την αφήσετε, μπορεί να σκοτώσει. Αναλογιστείτε το αυτό όταν σας έρχεται η επιθυμία για ένα τσιγάρο. Μια τζούρα μπορεί να, και κατά πάσα πιθανότητα θα, ενισχύσει τον εθισμό. Μην δοκιμάσετε την τύχη σας. Θυμηθείτε - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Καπνίζω Επειδή Μου Αρέσει Να Καπνίζω!

Ρωτήστε οποιονδήποτε νυν καπνιστή γιατί συνεχίζει να επιδίδεται σε μια τόσο επικίνδυνη δραστηριότητα και λογικά θα απαντήσει «Γιατί μου αρέσει να καπνίζω.» Ενώ μπορεί να το λέει αυτό με απόλυτη ειλικρίνεια, είναι μια πολύ παραπλανητική δήλωση, ταυτόχρονα και για τον ακροατή αλλά και για τον ίδιο τον καπνιστή. Δεν καπνίζει επειδή ευχαριστιέται το κάπνισμα, πιο πολύ καπνίζει επειδή δεν ευχαριστιέται το να μην καπνίζει.

Η νικοτίνη είναι ένα πανίσχυρο εθιστικό ναρκωτικό. Ο καπνιστής βρίσκεται σε μια μόνιμη μάχη για να διατηρήσει ένα στενό εύρος νικοτίνης στο αίμα του (επίπεδο ορρού νικοτίνης). Κάθε φορά που το επίπεδο ορρού νικοτίνης του καπνιστή πέφτει κάτω από το ελάχιστο όριο, αυτός βιώνει ανάκληση του ναρκωτικού. Εκνευρίζεται, γίνεται ευερέθιστος, αγχώδης και σε κάποιες περιπτώσεις, έχει ακόμα και σωματικά συμπτώματα. Δεν ευχαριστιέται που νιώθει αυτές τις ανακλήσεις. Το μόνο πράγμα που θα ανακουφίσει αυτά τα σφοδρά συμπτώματα είναι ένα τσιγάρο. Η απώλεια της νικοτίνης τότε αναπληρώνεται και επομένως, ο καπνιστής αισθάνεται καλύτερα. Ευχαριστήθηκε το κάπνισμα.

Ο καπνιστής πρέπει επίσης να προσέχει να μην ξεπεράσει το ανώτερο όριο ανοχής του στη νικοτίνη, αλλιώς θα υποφέρει δηλητηρίαση από νικοτίνη ποικίλων διαβαθμίσεων. Πολλοί καπνιστές μπορούν να το επιβεβαιώσουν αυτό. Συνήθως συμβαίνει μετά από γιορτές ή καταστάσεις εξαιρετικής νευρικότητας οπότε οι καπνιστές βρέθηκαν να ξεπερνούν το συνηθισμένο επίπεδο κατανάλωσής τους. Αισθάνονται άρρωστοι, ζαλισμένοι, έχουν τάσεις για εμετό και γενικά νιώθουν πολύ άσχημα.

Το να είσαι ένας επιτυχημένος καπνιστής είναι σαν να είσαι ένας καταξιωμένος ισορροπιστής. Ο καπνιστής πρέπει μονίμως να διατηρεί μια ισορροπία ανάμεσα στα δύο επώδυνα άκρα πολλής ή λίγης νικοτίνης. Ο φόβος που συνοδεύει αρχικά την διακοπή του καπνίσματος είναι ότι η υπόλοιπη ζωή του πρώην καπνιστή θα είναι τόσο τρομερή όσο και οι πρώτες λίγες μέρες χωρίς τσιγάρα. Ο πρώην καπνιστής θα μάθει ότι μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα, η σωματική στέρηση θα αρχίσει να εξασθενεί. Στην αρχή, οι παρορμήσεις θα ελαττωθούν σε ένταση και μετά θα γίνουν μικρότερες σε διάρκεια. Θα μεγαλώσουν τα χρονικά διαλείμματα ανάμεσα στις παρορμήσεις. Τελικά θα φτάσει στο σημείο όπου ο πρώην καπνιστής θα επιθυμεί ένα τσιγάρο μία στο τόσο και αν. Αυτοί που εξακολουθούν να καπνίζουν θα συνεχίσουν να βρίσκονται σε μια μόνιμη μάχη για τη διατήρηση του επιπέδου ορρού νικοτίνης.

Συμπεριλαμβανόμενο σε αυτή τη μάχη είναι το μεγάλο έξοδο του να αγοράζεις το ένα πακέτο μετά το άλλο και η επικίνδυνη επίθεση στο σώμα του καπνιστή από το εισπνεόμενο δηλητήριο της νικοτίνης μαζί με πάνω από 4.000 άλλα τοξικά χημικά που συνιστούν την πίσσα και τα αέρια που παράγονται από την καύση του καπνού. Αυτά τα χημικά είναι θανατηφόρα από

μόνα τους και ακόμα περισσότερο σε συνδυασμό.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα σκεφτείτε πόσο πολύ φαινόταν κάποτε να ευχαριστιόσαστε τα τσιγάρα, καθίστε και ρίξτε μια σοβαρή, αντικειμενική ματιά στο γιατί είχατε αυτή την εξιδανικευμένη εικόνα γι' αυτό το επικίνδυνο προϊόν. Σκεφτείτε όλες τις συνέπειες. Πιθανότατα θα συνειδητοποιήσετε ότι νιώθετε σωματικά και πνευματικά καλύτερα τώρα από ότι είχατε νιώσει ποτέ σαν καπνιστής.

Αναλογιστείτε τα όλα αυτά και -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Καπνίζω Επειδή Είμαι Αυτοκαταστροφικός!

Πολλοί καπνιστές πιστεύουν ότι συνεχίζουν να καπνίζουν επειδή έχουν αυτοκαταστροφικές τάσεις. Θέλουν στ' αλήθεια να αρρωστήσουν. Μερικοί λένε ότι φοβούνται να γεράσουν. Άλλοι ορκίζονται με υπεροψία ότι θα συνεχίσουν να καπνίζουν μέχρι να τους σκοτώσει.

Ενώ κάποιοι άνθρωποι όντως έχουν συναισθηματικά προβλήματα που οδηγούν σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, πιστεύω ότι η πλειοψηφία των καπνιστών με αυτή την στάση δεν ανήκουν σε αυτή την κατηγορία. Οι περισσότεροι κάνουν αυτές τις δηλώσεις για να κρύψουν τους φόβους τους για την αδυναμία τους να παρατήσουν το κάπνισμα.

Όλα αυτά τα χρόνια, έχουν έρθει πολλοί άνθρωποι στις κλινικές μου που έχουν καταβληθεί από αρρώστιες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Συχνά εξηγούν ότι λέγανε τέτοιες δικαιολογίες, όμως συνταράχθηκαν όταν τελικά αρρωστήσανε. Συμμετέχοντες στην κλινική που αποτυγχάνουν, καμιά φορά δηλώνουν πως απλώς δεν ενδιαφέρονταν αρκετά για τους εαυτούς τους ώστε να παρατήσουν τα τσιγάρα. Δυστυχώς, σε μερικούς αργότερα διαγιγνώσκουν καρκίνο. Άλλοι παθαίνουν καρδιακές προσβολές, εγκεφαλικά ή άλλα προβλήματα του κυκλοφοριακού. Πολλοί ανακαλύπτουν ότι έχουν μέγιστες αναπνευστικές επιδεινώσεις από εμφύσημα. Κανείς από αυτούς δεν με πήρε ποτέ να μου πει με ενθουσιασμό, «Πραγματικά πιάνει, με σκοτώνει!» Αντιθέτως, συνήθως ήταν αναστατωμένοι, φοβισμένοι και αποκαρδιωμένοι. Όχι μόνο έχουν μια εν δυνάμει θανατηφόρα ασθένεια, αλλά και ξέρουν ότι σε ένα μεγάλο βαθμό, είναι υπεύθυνοι γι' αυτήν την εξέλιξη.

Μια εξίσου τραγική κατάσταση βιώνουν και οι κοντινοί άνθρωποι αυτών που πεθαίνουν από αρρώστιες σχετικές με το κάπνισμα. Πολλοί πρώην καπνιστές επιστρέφουν στο κάπνισμα μέσω της ενθάρρυνσης από την οικογένεια και τους φίλους τους. Αυτό συνήθως συμβαίνει σε κάποιον που δεν είναι άρρωστος και το κόβει για να παραμείνει υγιής. Αρχικά είναι νευρικοί και δύστροποι (θυμάστε εκείνες τις μέρες;). Σύντομα η σύζυγος, τα παιδιά και άλλοι λένε «Αν αυτό σημαίνει να είσαι μη καπνιστής, για το όνομα του Θεού, κάπνισε!» Ενώ εκείνη την ώρα αυτό ίσως μοιάζει με καλή ιδέα, αναλογιστείτε πώς θα νιώσει ο συγγενής όταν ο καπνιστής αναπτύξει καρκίνο ή πάθει καρδιακή προσβολή και πεθάνει. Η ενοχή είναι τρομερή.

Κάποιες πεποιθήσεις, ή δηλώσεις που κάνουν οι καπνιστές ακούγονται παράλογες, σαν να επιθυμούν στ' αλήθεια να πεθάνουν. Συχνά, δεν τρέχει τίποτα απολύτως με το άτομο -είναι απλά μια επίδραση του ναρκωτικού. Ο φόβος της ανάκλησης ή της αδυναμίας της αντιμετώπισης της ζωής χωρίς τα τσιγάρα οδηγεί σε έναν μηχανισμό άμυνας για την δικαιολόγηση της εξάρτησης. Αφού απαλλαχθεί από το κάπνισμα οι δικαιολογίες αυτές απλώς εξαφανίζονται,

αφήνοντας ένα σωματικά και ψυχολογικά υγιέστερο άτομο που θα έχει μια καλή ευκαιρία να παραμείνει έτσι ακολουθώντας μια απλή διαδικασία. - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Καπνίζεις Επειδή Είσαι Καπνομανής!

Μερικοί καπνιστές λένε ότι καπνίζουν επειδή είναι νευρικοί. Άλλοι λένε ότι καπνίζουν για να γιορτάσουν. Μερικοί νομίζουν ότι καπνίζουν για να πάρουν ενέργεια. Πολλοί καπνίζουν για να δείχνουν πιο θελκτικοί. Κι όμως, άλλοι καπνίζουν για να παραμείνουν ξύπνιοι ή για να αποκοιμηθούν. Μερικοί νομίζουν ότι καπνίζουν για να σκεφτούν. Ένας πραγματικά μοναδικός καπνιστής μου είπε κάποτε ότι κάπνιζε για να αναπνέει καλύτερα. Ένας άλλος είπε ότι επέστρεψε στο κάπνισμα όταν βίωσε πόνους στο στήθος. Πίστευε ότι ο φόβος μια καρδιακής προσβολής είναι αρκετός για να κάνει τον οποιονδήποτε να καπνίσει. Κανείς από αυτούς τους λόγους δεν εξηγεί ικανοποιητικά γιατί οι άνθρωποι εξακολουθούν να καπνίζουν. Εντούτοις, η απάντηση στην πραγματικότητα είναι, αρκετά απλή. Οι καπνιστές καπνίζουν τσιγάρα επειδή είναι καπνιστές. Ή, για την ακρίβεια, οι καπνιστές καπνίζουν τσιγάρα επειδή είναι καπνομανείς.

Ένας καπνομανής, όπως και οποιοσδήποτε άλλος εθισμένος στα ναρκωτικά, έχει εθιστεί από μια χημική ουσία. Στην περίπτωση του καπνιστή τσιγάρων, η νικοτίνη είναι ο ένοχος. Βρίσκεται στο σημείο όπου η αποτυχία να διατηρήσει ένα ελάχιστο επίπεδο νικοτίνης στο αίμα του οδηγεί στο σύνδρομο στέρησης από τη νικοτίνη, αλλιώς γνωστό και ως ανάκληση ναρκωτικού. Οτιδήποτε τον κάνει να χάνει νικοτίνη, τον κάνει να καπνίζει.

Αυτή η ιδέα εξηγεί γιατί τόσο πολλοί καπνιστές αισθάνονται ότι καπνίζουν υπό την επήρεια του άγχους. Το άγχος έχει ένα φυσιολογικό αποτέλεσμα στο σώμα που κάνει τα ούρα όξινα. Οποτεδήποτε τα ούρα γίνονται όξινα, το σώμα εκκρίνει νικοτίνη με επιταχυνόμενο ρυθμό. Έτσι, όταν ο καπνιστής αντιμετωπίζει μια αγχώδη κατάσταση, χάνει νικοτίνη και εισέρχεται σε κατάσταση ανάκλησης του ναρκωτικού. Οι περισσότεροι καπνιστές νιώθουν ότι όταν είναι νευρικοί ή αναστατωμένοι τα τσιγάρα τους βοηθούν να ηρεμήσουν. Η ηρεμία που προκαλείται, εντούτοις, δεν είναι απαλλαγή από την συναισθηματική ένταση της κατάστασης, αλλά, κατά βάση, το αποτέλεσμα της αναπλήρωσης του αποθέματος νικοτίνης και του τέλους της ανάκλησης. Είναι εύκολο να καταλάβει κανείς γιατί οι καπνιστές που στερούνται αυτή τη βασική γνώση για το άγχος και τα αποτελέσματα στη νικοτίνη, φοβούνται να παρατήσουν το κάπνισμα. Νιώθουν ότι θα παρατήσουν μια πολύ αποτελεσματική τεχνική ελέγχου του άγχους. Αλλά αφού παρατήσουν το κάπνισμα για ένα μικρό χρονικό διάστημα, θα είναι πιο ήρεμοι από ότι όταν ήταν καπνιστές, ακόμα και υπό την επήρεια άγχους.

Η εξήγηση για το πώς φυσικές αλλαγές στο σώμα κάνουν τους καπνιστές να καπνίζουν, είναι κάτι δύσκολο για μερικούς καπνιστές να πιστέψουν. Αλλά σχεδόν όλοι οι καπνιστές μπορούν εύκολα να συσχετισθούν με άλλες καταστάσεις που επίσης αλλάζουν τον ρυθμό έκκρισης της νικοτίνης. Ρωτήστε έναν καπνιστή τι συμβαίνει στην κατανάλωση των τσιγάρων μετά την πόση αλκοόλ και να είστε σίγουροι ότι θα απαντήσουν ότι αυξάνεται. Αν ρωτηθούν πόσο αυξάνεται η κατανάλωσή τους, λογικά θα απαντήσουν ότι διπλασιάζεται ή και τριπλασιάζεται όταν πίνουν. Συνήθως είναι πεπεισμένοι ότι αυτό συμβαίνει επειδή όλοι γύρω τους καπνίζουν. Αλλά αν θυμηθούν τότε που ήταν οι μοναδικοί καπνιστές στο δωμάτιο, θα συνειδητοποιήσουν ότι το να

πίνουν τους έκανε και τότε να καπνίζουν περισσότερο. Η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί στην ίδια φυσιολογική επίδραση που έχει και το άγχος -την όξυνση των ούρων. Η νικοτίνη μειώνεται δραματικά και ο καπνιστής πρέπει να ανάβει το ένα τσιγάρο μετά το άλλο ή να υποφέρει ανάκληση του ναρκωτικού.

Είναι σημαντικό για τους καπνιστές που σκέφτονται να το κόψουν να καταλάβουν αυτές τις ιδέες, επειδή από τη στιγμή που πραγματικά θα καταλάβουν γιατί καπνίζουν, θα καταστούν ικανοί να εκτιμήσουν περισσότερο πόσο απλούστερη θα γίνει η ζωή τους ως πρώην καπνιστές.

Από τη στιγμή που ο καπνιστής σταματάει, η νικοτίνη αρχίζει να εγκαταλείπει το σώμα του και μέσα σε δύο εβδομάδες όλη η νικοτίνη θα έχει φύγει. Όταν η νικοτίνη θα έχει φύγει εντελώς από το σώμα, κάθε ανάκληση θα πάψει. Δεν θα βιώνουν πια ανάκληση ναρκωτικού κάθε φορά που θα βιώνουν άγχος, που θα πίνουν ή απλά θα έχουν πολύ ώρα να καπνίσουν. Με λίγα λόγια, σύντομα θα συνειδητοποιήσουν ότι όλα τα προτερήματα που νόμιζαν ότι προέρχονταν από το κάπνισμα ήταν ψεύτικες επιδράσεις. Δεν χρειάζονταν να καπνίσουν για να αντιπαρέλθουν το άγχος, ή για να πιουν, να κοινωνικοποιηθούν, ή να δουλέψουν. Οτιδήποτε έκαναν ως καπνιστές, θα το κάνουν και ως μη καπνιστές, και στις περισσότερες περιπτώσεις θα κάνουν αυτές τις δραστηριότητες πιο αποτελεσματικά και θα αισθάνονται καλύτερα κατά τη διάρκειά τους.

Θα γίνουν πιο ανεξάρτητα άτομα. Είναι ένα καλό συναίσθημα και ένα μέγιστο επίτευγμα το να απελευθερωθείς από αυτόν τον εθισμό. Αλλά, ανεξάρτητα από το πόσο καιρό είναι απαλλαγμένοι από το τσιγάρο και το πόση αυτοπεποίθηση έχουν, ένας πρώην καπνιστής πρέπει πάντα να θυμάται ότι είναι ένας καπνομανής.

Το να είσαι καπνομανής σημαίνει ότι όσο δεν κάνεις την παραμικρή τζούρα από κάποιο τσιγάρο, πούρο ή πίπα, όσο αποφεύγεις να μασήσεις καπνό ή να σου την εμβολιάσουν στο αίμα σου με μια σύριγγα, δε θα εθιστείς ποτέ ξανά στην νικοτίνη. Αν, από την άλλη, κάνεις το τραγικό λάθος να πειραματιστείς με οποιοδήποτε προϊόν της νικοτίνης, θα ενισχύσεις εκ νέου τον εθισμό σου. Αυτό θα οδηγήσει είτε στην επιστροφή στο προηγούμενο επίπεδο κατανάλωσης ή στην βίωση μια αναπτερωμένης ανακλητικής διαδικασίας. Καμία κατάσταση δεν είναι διασκεδαστική να περάσεις.

Οπότε, από τη στιγμή που απαλλαγεί από το κάπνισμα, ένας πρώην καπνιστής πρέπει πάντα να θυμάται ποιός και τί είναι -ένας καπνομανής για την υπόλοιπη ζωή του. Με το να το θυμάστε αυτό, μπορείτε να παραμείνετε πραγματικά ανεξάρτητοι από τη νικοτίνη ακολουθώντας μια απλή πρακτική – ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Γιατί Καπνίζω;

Οι περισσότεροι καπνιστές ξοδεύουν αμέτρητες ώρες κατά τη διάρκεια της καπνιστικής σταδιοδρομίας τους προσπαθώντας να απαντήσουν ικανοποιητικά αυτό το πολύ περίπλοκο ερώτημα. Συνήθως, οι απαντήσεις τις οποίες σκαρφίζονται είναι ότι καπνίζουν επειδή είναι δυστυχείς, ανικανοποίητοι, νευρικοί, βαριούνται, νιώθουν άγχος, μοναξιά, κούραση ή απλά σύγχυση χωρίς τα τσιγάρα. Άλλοι λόγοι που συχνά παρατίθενται είναι ότι τα τσιγάρα τους διατηρούν λεπτούς, τους βοηθούν να σκέφτονται, ή ότι είναι περισσότερο κοινωνικοί όταν καπνίζουν. Μερικοί ισχυρίζονται ότι καπνίζουν για να γιορτάσουν τις όμορφες στιγμές της ζωής.

Το φαγητό, το ποτό, η διασκέδαση και τα παιχνίδια, ακόμα και το σεξ μοιάζουν να χάνουν τη θελκτικότητά τους χωρίς ένα τσιγάρο να τα συνοδεύει. Έχοντας ακούσει όλα αυτά τα υπέροχα προτερήματα που αποδίδονται στο κάπνισμα τσιγάρων, πιάνω τον εαυτό μου να εκπλήσσεται που πάνω από ένα δισεκατομμύριο των κατοίκων της γης έχουν παρατήσει επιτυχώς το κάπνισμα.

Τι στο καλό πάει στραβά με αυτούς τους πρώην καπνιστές; Μπορώ να καταλάβω τους ανθρώπους που δεν κάπνισαν ποτέ. Δεν ήξεραν ή δεν πίστεψαν ποτέ όλα αυτά τα υπέροχα προτερήματα που προέρχονται από το κάπνισμα. Δε σου λείπει ότι δεν είχες ποτέ. Αλλά αυτοί οι πρώην καπνιστές, που παράτησαν έναν τέτοιο φανταστικό χημικό εθισμό με τόσα προτερήματα, πρέπει να είναι τρελοί.

Η αλήθεια είναι ότι οι πρώην καπνιστές δεν είναι τρελοί. Αντιθέτως, ήταν η ικανότητά τους να είναι λογικοί που τους κατέστησε ικανούς να απελευθερωθούν επιτυχώς από τα τσιγάρα. Είχαν την διορατικότητα να θέσουν εαυτούς στον πόνο και την αγωνία που βιώνεται κατά τη διάρκεια της αρχικής ανάκλησης από τον εθισμό της νικοτίνης. Είναι ταυτόχρονα ένας πανίσχυρος σωματικός και ψυχολογικός εθισμός που δημιουργεί πολλές παράλογες πεποιθήσεις σαν μηχανισμούς άμυνας, προκειμένου να διατηρηθεί η καπνιστική συμπεριφορά. Οι περισσότεροι λόγοι που αναφέρονται παραπάνω σχετικά με το γιατί οι καπνιστές ισχυρίζονται ότι καπνίζουν είναι τέτοιες παρακινημένες από το ναρκωτικό πεποιθήσεις.

Όλοι οι πρώην καπνιστές πρέπει να επικροτηθούν για το σπουδαίο επίτευγμα τους να ξεπεράσουν τα πολλά εμπόδια που δημιουργούνται από τον εθισμό τους. Το να έρθεις αντιμέτωπος με την αρχική διαδικασία της παραίτησης από τα τσιγάρα, δημιουργεί μια κατάσταση συναισθηματικής ανασφάλειας και αυτοαμφισβήτησης. Θα καταφέρουν ποτέ να επιβιώσουν στον πολύπλοκο κόσμο μας χωρίς τα τσιγάρα τους; Όταν ελευθερωθούν εντελώς από την λαβή των τσιγάρων, θα αποκτήσουν την ικανότητα να δουν καθαρά πόσο πολλές παρανοήσεις είχαν για τα προτερήματα που νόμιζαν ότι προέρχονταν από το κάπνισμα. Το να είσαι ελευθερωμένος από ένα ναρκωτικό μετά από χρόνιας σκλαβιάς δίνει μια αίσθηση ανακούφισης και επιτυχίας την οποία ο καπνιστής ποτέ δεν περίμενε. Προς ευχάριστη έκπληξή τους, ανακαλύπτουν το φανταστικό γεγονός ότι υπάρχει ζωή μετά το κάπνισμα. Είναι μια υγιέστερη, ηρεμότερη και περισσότερο ευχάριστη ζωή. Τώρα έχουν την επιλογή να θέλουν ή όχι να καπνίσουν ξανά. Αν κοιτάξουν με ειλικρίνεια και αντικειμενικότητα τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα, η λογική επιλογή είναι να παραμείνουν πρώην καπνιστές.

Δυστυχώς, μερικοί δεν θυμούνται όλες τις συνέπειες που συνδέονται με την εξάρτησή τους, που πλέον έχει πάψει, αλλά αναπολούν τις όχι και τόσο συχνές καλές στιγμές που νόμιζαν ότι είχαν με τα τσιγάρα τους. Νομίζουν ότι μπορούν και πάλι να ευχαριστηθούν λίγα σε αριθμό τσιγάρα. Αυτό που πρέπει να γίνει κατανοητό από όλους τους πρώην καπνιστές είναι ότι έχουν μόνο δύο επιλογές. Μπορούν να μην καπνίσουν καθόλου ή μπορούν να καπνίσουν στο προηγούμενο επίπεδο κατανάλωσής τους. Δεν υπάρχει ενδιάμεσο. Χάνουν τον καιρό τους με το να σκέφτονται πόσο ωραία θα ήταν να είναι περιστασιακοί κοινωνικοί καπνιστές. Δεν μπορούν ποτέ ξανά να έχουν αυτήν την πολυτέλεια.

Όλοι οι πρώην καπνιστές πρέπει να αναλογιστούν και τις δύο επιλογές. Αν επιλέξουν να καπνίσουν, το μόνο που χρειάζεται να κάνουν είναι να καπνίσουν το πρώτο τσιγάρο και ξανά να παγιδευτούν στον εθισμό της νικοτίνης. Αν επιλέξουν να παραμείνουν ελεύθεροι, το μόνο που χρειάζεται είναι να ακολουθήσουν την απλή πρακτική - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Πώς Θα Αντιμετωπίζατε Τις Παρακάτω Καταστάσεις;

Το 2 ετών παιδί σας είναι θυμωμένο επειδή θέλει ένα καινούριο παιχνίδι. Εσείς:

1.Το αφήνετε ήσυχο μέχρι να ηρεμήσει.
2.Υποκύπτετε στις απαιτήσεις του.
3.Του δίνετε ένα ηρεμιστικό.

Το 7 ετών παιδί σας έχει αγχωθεί για τις δοκιμές της επόμενης εβδομάδας για την ομάδα άθλησης που θέλει να μπει. Εσείς:

1.Το βεβαιώνετε ότι θα τα καταφέρει.
2.Εξασκείστε μαζί του και του λέτε να βάλει τα δυνατά του.
3.Του δίνετε ένα Βάλιουμ κάθε τρεις ώρες μέχρι το παιχνίδι.

Το 14 ετών παιδί σας έχει συντριβεί επειδή κανείς δεν του πρότεινε να το συνοδεύσει στον χορό του σχολείου. Εσείς:

1.Κανονίζετε να πάει με το παιδί ενός φίλου σας.
2.Του λέτε πάραυτα να πάει.
3.Του δίνετε κοκαΐνη για να ανεβάσετε τη διάθεσή του.

Το 15 ετών παιδί σας νιώθει άσχημα για τον εαυτό του επειδή πήρε 3 κιλά. Εσείς:

1.Μαγειρεύετε χαμηλά σε θερμίδες γεύματα.
2.Το βάζετε σε δίαιτα ή πρόγραμμα γυμναστικής.
3.Του δίνετε φάρμακα που καταστέλλουν την όρεξη.

Όλα αυτά τα παιδιά βιώνουν αυτό που οι ενήλικες θα θεωρούσαν «πόνους ωρίμανσης». Λίγος χρόνος, υπομονή και θετική επιβεβαίωση θα τα βοηθήσει να ξεπεράσουν όλες αυτές τις δύσκολες καταστάσεις.

Το γεγονός είναι ότι, για όσο ο οποιοσδήποτε συνεχίζει να αναπτύσσεται σωματικά, συναισθηματικά, εγκεφαλικά, επαγγελματικά ή πνευματικά, θα βιώνει κι αυτός πόνους ωρίμανσης. Οι ενήλικες ρέπουν προς τον πόνο, σωματικό ή ψυχικό, την θλίψη, την αθυμία και το άγχος ακριβώς όπως και τα παιδιά. Αυτά τα συναισθήματα είναι αναγκαία αν επιθυμούμε να συνεχίσουμε να αναπτύσσουμε τα μυαλά και τα σώματά μας. Χωρίς αυτήν την ανάπτυξη, δε θα βιώναμε την ευτυχία, την ικανοποίηση, την ευχαρίστηση ή την έννοια του σκοπού στο πλήρες μέγεθός τους.

Η τρίτη επιλογή σε κάθε μία από τις παραπάνω περιπτώσεις ήταν φυσικά γελοία. Δεν θα εκθέταμε τα παιδιά μας σε χημικούς κινδύνους για να ξεπεράσουν τέτοια μηδαμινά προβλήματα. Εντούτοις, ως ενήλικες είμαστε πλήρως ικανοί να επιδοθούμε σε τέτοιες επικίνδυνες συμπεριφορές για την δική μας ανακούφιση. Πάρτε για παράδειγμα το κάπνισμα τσιγάρων.

Όταν ήσασταν ακόμα καπνιστής, πόσες φορές λέγατε ότι έπρεπε να καπνίσετε επειδή νιώθατε μοναξιά και θλίψη χωρίς τα φιλικά τσιγάρα σας; Πόσες φορές είπατε ότι έπρεπε να καπνίζετε εξαιτίας όλου του άγχους στη ζωή σας; Πόσες φορές είπατε στον εαυτό σας ότι πολλές κοινωνικές δραστηριότητες απλά δεν είχαν πλάκα χωρίς τα τσιγάρα; Πόσες φορές είπατε ότι θα πάρετε πολύ βάρος αν κόψετε το κάπνισμα; Το μόνο που λέγατε ήταν ότι είχατε ανάγκη την νικοτίνη, ένα φάρμακο, για να ξεπεράσετε κάποια προβλήματα της ζωής.

Δεν ήταν προτού απαλλαχθείτε από τα τσιγάρα όταν συνειδητοποιήσατε ότι μπορείτε να ξεπεράσετε τέτοια προβλήματα χωρίς να καπνίζετε και στις περισσότερες περιπτώσεις πιο αποτελεσματικά από ότι όταν ήσασταν καπνιστής. Από τη στιγμή που το κόψατε συνειδητοποιήσατε πόσο πολύ η εξάρτηση της νικοτίνης αποτελούσε πηγή άγχους για σας. Σας είχε γραπώσει ένας κοινωνικά μη αποδεκτός και σωματικά θανατηφόρος εθισμός και αρκετά συχνά το συνειδητοποιούσατε. Τότε ήταν που αποκτήσατε την επιθυμία να το παρατήσετε, αλλά πιστεύατε ότι οι δυσκολίες της διακοπής ήταν πολύ μεγάλες ακόμα και για να το προσπαθήσετε.

Ακόμα και σήμερα πιθανώς να επιθυμείτε ακόμα ένα περιστασιακό τσιγάρο. Ίσως είναι σε μια αγχωτική κατάσταση, σε μια γιορτή μετά από μερικά ποτά, ή κάποια στιγμή που βρεθήκατε μόνοι σας και δεν είχατε τίποτα καλύτερο να κάνετε. Το γεγονός είναι ότι δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να κάνετε ένα τσιγάρο. Ένα τσιγάρο δε θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε το πρόβλημα. Στην πραγματικότητα, θα δημιουργήσει ένα καινούριο πρόβλημα, μια καταστροφική κατάσταση ενός αναστημένου και ενισχυμένου εθισμού, με όλους τους φυσικούς κινδύνους και τους βρωμερούς τρόπους διανομής που τον συνοδεύουν.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα αποκτήσετε την επιθυμία για ένα τσιγάρο, καθίστε, πάρτε λίγο χρόνο να συλλογιστείτε σε τι θέτετε τον εαυτό σας. Έχετε ανάγκη αυτό το ναρκωτικό; Τον θέλετε αυτόν τον εθισμό; Αν όχι, απλώς θυμηθείτε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Πρέπει Να Καπνίζω Λόγω Του Άγχους!

Το άγχος θεωρείται από πολλούς ανθρώπους ως αιτία καπνίσματος. Στην πραγματικότητα, το κάπνισμα είναι μια αιτία άγχους. Πρόσφατη αλληλογραφία μου είχε να κάνει με λόγους που οι άνθρωποι ενδίδουν στο να επιστρέψουν στο κάπνισμα: κοινωνικές καταστάσεις, γιορτές, κατανάλωση αλκοόλ και άγχος. Αυτό το μήνα θέλω να επικεντρωθώ στο άγχος.

Τον Ιανουάριο του 1979, το Σικάγο και οι γύρω περιοχές ερημώθηκαν από έναν πολύ μεγάλο χιονοστρόβιλο. Σφοδρές χιονοπτώσεις έπληξαν την περιοχή ακριβώς μετά την Πρωτοχρονιά, απομονώνοντάς την από την υπόλοιπη χώρα. Επιπρόσθετες χιονοπτώσεις συνεχίστηκαν όλη την εβδομάδα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου έσπασαν τα τηλέφωνα από κλήσεις συμμετεχόντων των κλινικών μου του Νοεμβρίου του 1978, που έλεγαν ότι είναι φοβερά νευρικοί, αναστατωμένοι και αγχωμένοι επειδή δεν κάπνιζαν. Όλως περιέργως, οι περισσότεροι από αυτούς νιώθανε μια χαρά κατά τη διάρκεια του Δεκεμβρίου. Είχαν περιστασιακές παρορμήσεις που κρατούσαν δευτερόλεπτα μόνο, τις οποίες ήταν αρκετά εύκολο να αντιπαρέλθουν. Αυτό που βίωναν τον Ιανουάριο ήταν διαφορετικό. Πολλοί ένιωθαν πως ήταν πολύ κοντά στο να «σπάσουν». Γι' αυτούς η ζωή «απλά δεν ήταν καλή» χωρίς τα τσιγάρα τους. Ήταν το άγχος που βίωναν τώρα στ' αλήθεια ένα παράπλευρο αποτέλεσμα της παραίτησης από το κάπνισμα;

Σε οποιονδήποτε εξωτερικό παρατηρητή η απάντηση σε αυτήν την μυστηριώδη αύξηση της έντασης της αντιληπτής ανάκλησης ήταν προφανής. Στην πραγματικότητα, αν ο πρώην καπνιστής μας άκουγε το ράδιο ή την τηλεόραση, ή διάβαζε το πρωτοσέλιδο οποιασδήποτε εφημερίδας, θα έπεφτε πάνω σε μια ιστορία κλειστοφοβίας. Συγκρίνοντας απλώς τα συμπτώματά

του με αυτά της κλειστοφοβίας θα καταλάβαινε τι συνέβαινε.

Η απόδοση του άγχους στην διακοπή του καπνίσματος ήταν απλώς μεταφορά ευθυνών. Στην πραγματικότητα, είχαν μια φυσιολογική αντίδραση σε μια μη φυσιολογική κατάσταση - περιορισμό εξαιτίας του χιονοστρόβιλου. Θα είχαν το ίδιο άγχος είτε είχαν παρατήσει τα τσιγάρα είτε όχι.

Η παραπάνω ιστορία επεξηγεί μια παράτυπη χρονική περίοδο κατά την οποία ένας μεγάλος αριθμός ανθρώπων βίωνε παρόμοια πράγματα και διατύπωνε παρόμοια παράπονα. Στην ζωή της καθημερινότητας σύμφυτα προβλήματα υπάρχουν. Η δουλειά, η οικογένεια, οι φίλοι και τα χρήματα όλα μαζί συνεισφέρουν στο άγχος της ημέρας. Οι πρώην καπνιστές συχνά νομίζουν ότι αν απλώς κάνουν ένα τσιγάρο κατά τη διάρκεια ενός αγχωτικού επεισοδίου η κατάσταση θα λυθεί. Για παράδειγμα, αναλογιστείτε ένα άτομο που ανακαλύπτει ότι έχει σκασμένο λάστιχο σε χώρο στάθμευσης στην εθνική οδό κατά τη διάρκεια μιας βροχερής, παγωμένης μέρας. Όταν αντιμετωπίζει μια τέτοιου είδους ατυχία ένας πρώην καπνιστής, η πρώτη του αντίδραση συχνά είναι «Χρειάζομαι ένα τσιγάρο». Αυτό όμως που θα λύσει το πρόβλημα είναι να αλλάξει το λάστιχο και να συνεχίσει να ταξιδεύει μέσα στο ζεστό του αμάξι. Τι θα έκανε ένα τσιγάρο για να βοηθήσει την κατάσταση; Το μόνο που κάνει είναι να βάζει τον άνθρωπο να κοιτάει το σκασμένο λάστιχο περισσότερη ώρα και να παγώνει από το κρύο. Αυτό προσθέτει τελικώς και συντελεί σε μεγαλύτερη σύγχυση. Η πρώτη τζούρα κατά πάσα πιθανότητα θα ενισχύσει τον εθισμό στα τσιγάρα που είναι ένα πολύ μεγαλύτερο πρόβλημα από ότι ήταν ποτέ το σκασμένο λάστιχο. Στην πραγματικότητα, το να πάρει αυτή την πρώτη τζούρα σχεδόν πάντα καταλήγει σε ένα μεγαλύτερο πρόβλημα από αυτό που ήταν η αιτία για αυτή τη τζούρα. Ακόμα και σε μια αληθινή καταστροφή, όπως ένας θάνατος στην οικογένεια, τραυματισμοί, ασθένειες, ένας κατακλυσμός που οδηγεί σε σημαντική απώλεια περιουσίας, μια χρεοκοπία και ούτε καθεξής, ένα τσιγάρο δεν θα λύσει το πρόβλημα. Θα προσθέσει απλώς άλλο ένα μέγιστο πρόβλημα στην αρχική άσχημη κατάσταση.

Θυμηθείτε, το κάπνισμα δεν μπορεί να λύσει προβλήματα της καθημερινής ζωής. Όποιο κι αν είναι το πρόβλημα, υπάρχει ένας πολύ πιο αποτελεσματικός τρόπος για να το λύσετε από το κάπνισμα. Στην πραγματικότητα, οι κίνδυνοι για την υγεία ενός καπνιστή είναι ένα αληθινό πρόβλημα που λύνεται μόνο με το να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Καπνίζω Τόσο Πολύ Και Για Τόσο Καιρό, Ποιό Είναι Το Όφελος Να Το Κόψω Τώρα;

Πρόσφατα, την τρίτη μέρα μιας κλινικής, μια γυναίκα κοντά στα εξήντα που συμμετείχε και που είχε κόψει το κάπνισμα για λίγο πάνω από 48 ώρες μου έκανε μια από αυτές τις ερωτήσεις που έχω ακούσει εκατοντάδες φορές σε παλιότερα προγράμματα. «Καπνίζω τόσο καιρό και τόσο βαριά, ποιό είναι το όφελος που θα μου αποδώσει το κόψιμο του καπνίσματος τώρα;». Λίγα λεπτά εξήγησης της διαπραγματευτικής φάσης που περνούν οι άνθρωποι στα αρχικά στάδια της παραίτησης από το κάπνισμα, φάνηκαν να ξεκαθαρίζουν γιατί είχε τέτοιες σκέψεις που εκλογικεύουν το γιατί δεν χρειαζόταν στ' αλήθεια να το κόψει.

Λίγα λεπτά αργότερα, μου είπε μια ιστορία για το προσωπικό της οικογενειακό ιστορικό, η οποία αρκετά απλά έδινε μια καλύτερη απάντηση στο αρχικό της ερώτημα από αυτήν που θα σκαρφιζόμουν εγώ. «Ο πατέρας μου ήταν μανιώδης καπνιστής,» είπε. «Το έκοψε όταν ήταν στα 60 επειδή έπαθε καρδιακό επεισόδιο. Δεν ξανακάπνισε ούτε ένα μετά από αυτό. Παρότι ήταν

θύμα καρδιακού επεισοδίου, αφού έκοψε το κάπνισμα ένιωσε καλύτερα από ότι είχε νιώσει για χρόνια. Πολύ περισσότερη αντοχή, μεγαλύτερη ζωτικότητα. Έζησε μέχρι την ηλικία των 95, διαυγής και με ζωντάνια μέχρι το τέλος.»

Την έκτη νύχτα την κάλεσα στο τηλέφωνο να δω αν κατάφερε να βγάλει το σαββατοκύριακο εντάξει. «Νιώθω τόσο άσχημα,» μου απάντησε. «Είχα ένα απαίσιο απόγευμα χθες και δυσκολεύτηκα πάρα πολύ στο να αντιμετωπίσω ένα πελάτη στη δουλειά αυτό το πρωί. Ήμουν τόσο αναστατωμένη από την έλλειψη ύπνου και την σύγχυση, που «έσπασα» τελικά και έκανα ένα τσιγάρο. Τα βάζω με τον εαυτό μου πολύ έντονα από εκείνη την ώρα. Έχω αποκαρδιωθεί πολύ περισσότερο τώρα από ότι πριν. Γιατί τα βάζω τόσο πολύ με τον εαυτό μου και τι θα έπρεπε να κάνω τώρα;»

Της είπα ότι είχε δύο επιλογές, να το κόψει επιτόπου και να αντιμετωπίσει ενδεχομένως τρεις μέρες ανάκλησης ή να επιστρέψει ξανά ολοκληρωτικά στο κάπνισμα. Αν δεν έπαιρνε αυτήν την απόφαση, το σώμα της αυτόματα θα έπαιρνε την απόφαση γι' αυτήν. Πάλι, εξέφρασε το συναίσθημα ότι τα βάζει με τον εαυτό της τόσο άσχημα και ήθελε να της εξηγήσω γιατί ήταν τόσο συγχυσμένη με τον εαυτό της. Δεν μπορούσε απλά να πιστέψει ότι ένα τσιγάρο μπορούσε να είναι τόσο σημαντικό για να το κάνει τόσο μεγάλο θέμα.

Λίγα λεπτά αργότερα, μου είπε μια ιστορία για το πώς ο άντρας της το είχε κόψει για τρία χρόνια. Μια μέρα καθώς βρίσκονταν στο αμάξι μαζί, για τον έναν ή τον άλλο λόγο της έκανε τράκα ένα τσιγάρο. Εκείνη το έκανε θέμα για το τί θα του προσέφερε ένα τσιγάρο μετά από τόσο καιρό, αλλά την έπεισε ότι δεν έτρεχε και τίποτα. Στο κάτω-κάτω, τι δικαίωμα είχε να διαμαρτύρεται ενώ αυτή ήταν μανιώδης καπνίστρια; Τελικά πέρασε το δικό του. Δεν σταμάτησε να καπνίζει από εκείνη τη μέρα. Τέσσερα χρόνια αργότερα έλαβε ένα τηλεφώνημα στη δουλειά που της έλεγε ότι ο άντρας της είχε καταρρεύσει στο σπίτι της πεθεράς της. Μέχρι να φτάσουν σε αυτόν ήταν πολύ αργά. Είχε πεθάνει από μια ξαφνική και εντελώς απρόσμενη καρδιακή προσβολή. Έχει πολύ λίγες αμφιβολίες για το ότι τα τελευταία τέσσερα χρόνια καπνίσματος είχαν συνεισφέρει τα μέγιστα για αυτόν τον ξαφνικό και πρόωρο θάνατο.

Οπότε γιατί έκανε τόσο μεγάλο θέμα το ένα τσιγάρο της; Για άλλη μια φορά, η δική της προσωπική ιστορία της έδινε μια πολύ πιο ισχυρή απάντηση από αυτήν που θα μπορούσα ποτέ εγώ να εκφράσω. Ένα τσιγάρο, σε ένα αμάξι κάποια χρόνια νωρίτερα βοήθησε στο να τερματιστεί η ζωή του άντρα της. Αν ήξερε τις επιπλοκές που θα είχε ένα τσιγάρο, δεν θα είχε φιλοσοφήσει την σκέψη για πάνω από ένα δευτερόλεπτο. Ανασκοπητικά, είχε την ευκαιρία να θυμηθεί εκείνη τη μέρα και να συνειδητοποιήσει πώς μια περαστική παρόρμηση που ακολουθήθηκε από φτωχή κρίση βοήθησε στο να τερματιστεί ή να λιγοστέψει η ζωή του άντρα της.

Με του είδους των προσωπικών εμπειριών που είχε βιώσει, οι οποίες σχετίζονταν με το κάπνισμα, είναι αρκετά εύκολο να δούμε γιατί ήταν τόσο σκληρή με τον εαυτό της για αυτό που είχε συμβεί νωρίτερα εκείνη τη μέρα. Έχει προσωπική μαρτυρία του πώς το κάπνισμα ελάττωνε την ποιότητα ζωής του άντρα της και σχεδόν έφερε ένα πρόωρο θάνατο. Εξίσου σημαντικά, είδε πώς το κόψιμο του καπνίσματος βελτίωσε εξαιρετικά την υγεία και το γενικότερο αίσθημα της καλοζωίας. Είδε, επίσης, με τα μάτια της πώς η στιγμιαία έλλειψη ορθής κρίσης του άντρα της κατέληξαν στο να βιώσει αυτόν τον πόνο της τεράστιας απώλειας μόλις λίγα χρόνια πριν. Αν είχε την ευκαιρία ο άντρας της, σίγουρα θα είχε καταραστεί τη μέρα που άναψε τσιγάρο. Αυτή είχε το πλεονέκτημα της πρότερης εμπειρίας, που τώρα την στοίχειωνε επειδή είχε κάνει το ίδιο λάθος που είχε κάνει και άντρας της λίγα χρόνια νωρίτερα. Εκείνος δεν ξαναείχε ποτέ την ευκαιρία να το παρατήσει. Εκείνη όμως είχε τον χρόνο να πάρει μια απόφαση -και με ρωτούσε τι θα έπρεπε να κάνει.

Πάλι, νομίζω ότι η προσωπική της εμπειρία και οι άμεσες συναισθηματικές αντιδράσεις που βίωνε τώρα της έδιναν μια πολύ ισχυρότερη απάντηση στην ερώτηση από ότι θα μπορούσα εγώ. Αν άκουγε την καρδιά της, είμαι σίγουρος ότι της έλεγε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΙΣ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Τι Ανακούφιση, Νομίζω Ότι Έχω Καρκίνο!

«Χθες το βράδυ είχα μια φλεγόμενη αίσθηση στα πνευμόνια μου. Κατά βάση πίστευα ότι είχα καρκίνο του πνεύμονα. Δεν φοβήθηκα, δεν ένιωσα έκπληξη, ούτε καν αναστατώθηκα. Βασικά ήμουν χαρούμενη. Δεν θυμάμαι ποτέ να αποβλέπω τόσο πολύ στο να μου διαγνώσουν μια θανατηφόρα αρρώστια.» Αυτή την ασυνήθιστη δήλωση μου την έκανε μια συμμετέχουσα στην κλινική μου την τέταρτη μέρα μακριά από το κάπνισμα. Ενώ ακούγεται σαν το παραλήρημα ενός σοβαρά αποκαρδιωμένου ή ψυχικά άρρωστου ατόμου, στην πραγματικότητα δεν ήταν τίποτα τέτοιο. Αντιθέτως, η κοπέλα χαμογελούσε και γελούσε όταν το έλεγε.

Ποιό ήταν το αστείο που έβλεπε σε αυτή τη δήλωση; Με το που το είπε στον εαυτό της την προηγούμενη νύχτα, συνειδητοποίησε ότι ο πόνος που βίωνε ήταν τα ίδια παράπονα που είχε ακούσει τρεις άλλους ανθρώπους να εκφράζουν κι αυτοί νωρίτερα την ίδια μέρα στην κλινική. Ήταν ένα φυσιολογικό κομμάτι της διαδικασίας ίασης από την παραίτηση από το κάπνισμα. Επίσης αναγνώριζε το γεγονός ότι δεν απέβλεπε σε μια αρρώστια που θα την εξασθενίσει και έναν πρόωρο θάνατο. Απέβλεπε στο να κάνει ένα τσιγάρο. Όταν την έπιασε ο πόνος, σκέφτηκε πως από τη στιγμή που ήδη είχε καρκίνο του πνεύμονα, ε μπορούσε και να καπνίσει. Μετά συνειδητοποίησε πως απέβλεπε στον καρκίνο. Σε εκείνο το σημείο αναγνώρισε πόσο νοσηρός είχε γίνει ο τρόπος σκέψης της. Όχι επειδή είχε παραιτηθεί από το κάπνισμα, αλλά επειδή ήταν εθισμένη και γι' αυτό ικανή να σκέφτεται με τόσο διεφθαρμένους τρόπους. Μόλις αναγνώρισε το παράλογο της υπόθεσης, χλεύασε την παρόρμηση και ξάπλωσε στο κρεβάτι.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ακριβώς πόσο παράλογες ήταν οι σκέψεις σας όταν ήσασταν κι εσείς καπνιστές. Ως καπνιστής σας προειδοποιούσαν συνεχώς για τους κινδύνους μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης, των γιατρών, της οικογένειας, των φίλων που το είχαν κόψει και το πιο σημαντικό, του ίδιου του σώματος σας. Δεν πέρασε μια εβδομάδα από τότε που βομβαρδιζόσασταν από το επίμονο ενοχλητικό μήνυμα ότι το κάπνισμα σας έβλαπτε και σας σκότωνε. Αλλά όντας ο υπάκουος εθισμένος που ήσασταν, αφορίζατε τις ενοχλητικές εξωτερικές επιρροές για να υπακούσετε στον αληθινό δεσπότη σας -το τσιγάρο σας. Όπως ο Βικ, ένας συμμετέχοντας στην πρώτη μου κλινική δήλωσε κάποτε, «Οπουδήποτε κι αν στρεφόμουν με προειδοποιούσαν για τα τσιγάρα. Αναφορές σε εφημερίδες και άρθρα σε περιοδικά μονίμως ενίσχυαν την άποψη ότι τα τσιγάρα είναι θανατηφόρα. Ακόμα και οι διαφημίσεις τσιγάρων στο δρόμο φέρανε το μήνυμα του Υπουργείου Υγείας. Κάθε φορά που έπιανα το πακέτο μου, μια προειδοποιητική επιγραφή με κοίταζε καταπρόσωπο. Ήταν μόνο θέμα χρόνου πριν καταλήξω στο μοναδικό λογικό συμπέρασμα. Να σταματήσω να διαβάζω!»

Ο έλεγχος που ασκούν τα τσιγάρα πάνω σας όταν είστε υπό την λαβή του εθισμού είναι ολοκληρωτικός. Σας κάνει να λέτε και να κάνετε πράγματα που όταν παρατηρούνται από

εξωτερικούς παρατηρητές σας κάνουν να φαίνεστε αδύναμοι, ανόητοι ή αποτρελαμένοι. Την ίδια ώρα σας κλέβουν τα λεφτά, την υγεία και τελικά τη ζωή σας. Αφού έχετε ελευθερωθεί από τα τσιγάρα, μπορείτε πια να αναγνωρίσετε όλα αυτά τα συμπτώματα του πρότερου εθισμού σας. Για να αποφύγετε να ζήσετε ξανά μια τόσο άθλια ζωή -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Η Δύναμη Της Διαφήμισης

Ο πατέρας αναλογίστηκε πόσο μεγάλη χαρά του είχαν δώσει οι δύο γιοι του κατά τη διάρκεια του έτους. Αποφάσισε να αγοράσει και στους δύο ένα δώρο της επιλογής τους για τις καλοκαιρινές διακοπές. Όταν ρώτησε τον μεγαλύτερο γιο τι δώρο θα ήθελε, αυτός απάντησε, «Ω πατέρα, θα μου άρεσαν τόσο πολλά πράγματα. Ίσως ένα ποδήλατο, ή καινούρια χιονοπέδιλα, ή στολή κατάδυσης. Θα ήθελα να τα έχω όλα, αλλά οποιοδήποτε από αυτά θα με ευχαριστούσε.»

Ο πατέρας ήταν εντάξει με αυτό, είχε τώρα μερικές καλές επιλογές. Έπειτα, στράφηκε στο νεότερο αγόρι του, που ήταν μόλις οχτώ ετών. Το αγόρι φθονούσε τον αδερφό του για όλα τα παιχνίδια που μπορούσε να παίξει και όλα τα αθλήματα τα οποία μπορούσε να κάνει τόσο καλά. «Θα ήθελα ένα κουτί ταμπόν Τάμπαξ.» Ο πατέρας συνταράχθηκε, «Τι στο καλό θέλεις να το κάνεις ένα κουτί με ταμπόν;» απαίτησε να μάθει θυμωμένα. Το καημένο αγόρι, μη γνωρίζοντας ότι έχει πει κάτι κακό, απάντησε, «Με τα Τάμπαξ, μπορείς να κολυμπήσεις, να κάνεις σκι, καταδύσεις, να ιππεύσεις άλογο και να παίξεις όποιο άθλημα θέλεις.»

Αυτή η εύθυμη ιστορία καταδεικνύει ένα σοβαρό θέμα. Οι υποσχέσεις των διαφημίσεων μπορούν να επηρεάσουν τις επιθυμίες μας για τα υλικά προϊόντα. Όσο πιο αφελείς είμαστε, τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι η διαφήμιση. Αυτά που υποστηρίζουν οι διαφημίσεις είναι συχνά παραπλανητικά ή υπερβολές της αλήθειας. Κανένα προϊόν δεν καταχράται την αλήθεια περισσότερο από τα τσιγάρα.

Ακριβώς όπως το νεαρό αγόρι στην ιστορία μας περίμενε μεγάλα οφέλη από αυτό το φανταστικό άγνωστο προϊόν, οι καπνιστές έχουν μεγάλη αυτοπεποίθηση για τα συναισθηματικά προτερήματα που προσκτώνται από την εισπνοή καιγόμενων χόρτων. Το να πεις την αλήθεια σε έναν καπνιστή για τα τσιγάρα του ενώ βρίσκεται ακόμα στην ψυχολογία του καπνιστή οδηγεί σε μια κατάσταση άρνησης και αψηφισιάς. Δεν μπορεί να πιστέψει ότι τα τσιγάρα, οι φίλοι και σύμμαχοί του, θα του έκαναν με οποιονδήποτε τρόπο κακό. Τον βοηθούν να ξεπεράσει μια τραυματική κατάσταση, τον βοηθούν να απολαμβάνει την ζωή στο έπακρο. Σκεφτείτε όλα τα πράγματα που κάνει με τα τσιγάρα του. Ξυπνάει το πρωί με αυτά, δουλεύει με αυτά, παίζει με αυτά, τρώει και πίνει, πηγαίνει στο μπάνιο, διαβάζει την εφημερίδα, παρακολουθεί την τηλεόραση, κοινωνικοποιείται με όλους τους φίλους του και ακόμα και κατά τη διάρκεια του σεξ τα έχει στο μυαλό του. Αν οποιοδήποτε άτομο ήταν κοντά στον καπνιστή τόσο πολύ, θα τον τρέλαινε. Αλλά όχι τα φιλικά τσιγάρα του –αυτά καλυτερεύουν τα πάντα. Το λένε οι διαφημίσεις.

Όντως, οι διαφημίσεις το ισχυρίζονται αυτό, αλλά ο ισχυρισμός είναι αναληθής. Δεν καπνίζει κατά τη διάρκεια όλων αυτών των δραστηριοτήτων επειδή το επιλέγει. Πρέπει να το κάνει. Οι καπνιστές είναι ναρκομανείς. Δεν μπορούν να ευχαριστηθούν φυσικές απολαύσεις, όσο καλές κι αν είναι, μέχρι το επίπεδου ορρού νικοτίνης τους να ανέλθει. Τους ελέγχει αυτό το προϊόν. Τα τσιγάρα δεν είναι φίλοι, είναι ανεπιθύμητες γνωριμίες. Αφού τα ξεφορτωθείτε, παραμείνετε μακριά τους. Ναι, ίσως σας καλέσουν, και οι διαφημίσεις μπορεί να σας βάλλουν. Αλλά ξέρετε την αλήθεια για τα τσιγάρα. Μην αφήσετε κανέναν καπνιστή που νιώθει κατώτερος,

ή βιομηχανία καπνού ή πρακτορείο διαφημίσεων που επιθυμεί να διατηρήσει τον τεράστιο οικονομικό πλούτο του σε βάρος της ζωής σας να σας πείσει για οτιδήποτε διαφορετικό. Η ζωή μπορεί να είναι μεγαλύτερη σας πρώην καπνιστής, και η ζωή είναι καλύτερη σαν πρώην καπνιστής. Αναλογιστείτε το αυτό κάθε φορά που εξωτερικές ή εσωτερικές δυνάμεις σας καλούν. Θυμηθείτε το και -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Ένας Ασφαλέστερος Τρόπος Να Καπνίζετε

Οι καπνιστές πάντοτε αναζητούν τρόπους για να μειώσουν τους κινδύνους για την υγεία τους από το κάπνισμα. Δυστυχώς, οι περισσότερες τεχνικές που χρησιμοποιούνται για να μειώσουν τον κίνδυνο δεν πιάνουν και σε πολλές περιπτώσεις στην πραγματικότητα αυξάνουν τους κινδύνους του καπνίσματος.

Πιθανότατα η πιο δημοφιλής μέθοδος για μείωση του κινδύνου είναι να αλλάζεις σε χαμηλότερης σε περιεκτικότητα πίσσας και νικοτίνης τσιγάρα. Αν οι άνθρωποι κάπνιζαν επειδή διατηρούν μια απλή συνήθεια, τα τσιγάρα λιγότερης πίσσας και νικοτίνης ενδεχομένως να μείωναν τους κινδύνους του καπνίσματος. Δυστυχώς, η αναγκαιότητα να καπνίζεις δεν είναι η διατήρηση μιας συνήθειας αλλά μάλλον η συντήρηση ενός εθισμού. Το να αλλάζει σε λιγότερης πίσσας και νικοτίνης τσιγάρα καθιστά για έναν καπνιστή δύσκολο το να φτάσει και να διατηρήσει το κανονικά απαιτούμενο επίπεδο νικοτίνης. Ο καπνιστής κατά πάσα πιθανότητα θα αναπτύξει κάποιου είδους αντισταθμιστικής καπνιστικής συμπεριφοράς. Σε τέτοιες συμπεριφορές συμπεριλαμβάνονται το κάπνισμα περισσότερων τσιγάρων, το κάπνισμα αυτών μέχρι πιο κάτω, η βαθύτερη εισπνοή τους, ή η κατακράτηση του καπνού στα πνευμόνια τους για περισσότερη ώρα.

Με τον να αποκτά ο καπνιστής μία από αυτές τις συμπεριφορές ή κάποιο συνδυασμό τους, θα φτάσει την πίσσα και τη νικοτίνη μέσα στο σύστημά του σε παρόμοια επίπεδα, όπως όταν κάπνιζε την παλιά του μάρκα, αλλά, με αυτή τη διαδικασία, ίσως αυξήσει την ποσότητα άλλων ικανών δηλητηρίων σε μεγαλύτερο επίπεδο από ότι διένειμαν τα παλιά του τσιγάρα. Τα τσιγάρα λιγότερης πίσσας και νικοτίνης συχνά έχουν υψηλότερες συγκεντρώσεις άλλως επικίνδυνων δηλητηρίων. Με το να αυξάνουν την κατανάλωση, ουσιαστικά μεγαλύτερες ποσότητες αυτών των δηλητηρίων προσλαμβάνονται από το σύστημα, και επομένως αυξάνεται ο κίνδυνος ασθενειών που σχετίζονται με αυτά τα χημικά. Ένα τέτοιο δηλητήριο που βρίσκεται σε υψηλότερες ποσότητες σε πολλά χαμηλότερης σε περιεκτικότητα πίσσας και νικοτίνης τσιγάρα, είναι το μονοξείδιο του άνθρακα. Το μονοξείδιο του άνθρακα είναι ένας από τους μεγαλύτερους παράγοντες που συνεισφέρουν στις υψηλές πιθανότητες καρδιακών ή κυκλοφοριακών παθήσεων στους καπνιστές. Επίσης, για να δώσουν άρωμα στα λιγότερης πίσσας και νικοτίνης τσιγάρα, χρησιμοποιούνται πολλά επιπλέον πρόσθετα και βελτιωτικά αρώματος. Δεν απαιτείται από τις καπνοβιομηχανίες να αναγράφουν ποια είναι αυτά τα χημικά πρόσθετα, αλλά η ιατρική κοινότητα υποψιάζεται ότι πολλά από αυτά τα πρόσθετα είναι καρκινογόνα (δημιουργούν καρκίνο) και μπορεί στην πραγματικότητα να αυξάνουν τον κίνδυνο του καπνιστή για σχετιζόμενο με τον καπνό καρκίνο.

Τα φίλτρα στο τέλος των τσιγάρων επίσης κάνουν διαφορά στο πόσο δηλητήριο προσλαμβάνει ένας καπνιστής μέσα του. Μερικά φίλτρα είναι πιο αποτελεσματικά από άλλα, αλλά

πάλι, ένας καπνιστής γενικά θα αλλάξει τον τρόπο που καπνίζει καθιστώντας πολλά από τα προστατευτικά μέτρα των φίλτρων άχρηστα. Μερικά τσιγάρα έχουν τρύπες εντεθειμένες γύρα από την περίμετρο του φίλτρου επιτρέποντας περισσότερο αέρα να εισπνέεται μαζί με την πίσσα και τα αέρια του τσιγάρου. Θεωρητικά, αυτό μειώνει την ποσότητα του πραγματικού καπνού που εισπνέεται. Όμως, ένας καπνιστής κανονικά θα βρει αυτά τα τσιγάρα δύσκολα να τα ρουφήξει και δεν θα μπορεί να λάβει την ποσότητα νικοτίνης που χρειάζεται για να ικανοποιήσει την σφοδρή του επιθυμία. Ως εκ τούτου, ίσως καπνίσει περισσότερα ή ίσως ανακαλύψει έναν ακόμα πιο πρωτοποριακό τρόπο να παρεμβληθεί στα προστατευτικά μέτρα του φίλτρου. Πολλές φορές ένας καπνιστής θα μάθει πώς να βάζει τα τσιγάρα λίγο πιο βαθιά μέσα στο στόμα του και να σφραγίσει τα χείλη του γύρω από της τρύπες εξαερισμού, τοιουτοτρόπως μειώνοντας την αποτελεσματικότητα του φίλτρου. Έχω συναντήσει καπνιστές σε κλινικές που βάζουν ταινία γύρω από αυτές τις τρύπες επειδή έβρισκαν το τσιγάρο ευκολότερο να το ρουφήξουν και γενικότερα να έχει καλύτερη γεύση. Με αυτή τη διαδικασία, απενεργοποιούσαν τον ημιπροστατευτικό μηχανισμό του φίλτρου. Οι απόπειρές τους να κάνουν το κάπνισμα ασφαλέστερο ήταν απλά άβολες και χάσιμο χρόνου. Θα μπορούσαν να κατασκευαστούν φίλτρα που θα αφαιρούσαν όλη την νικοτίνη, αλλά δυστυχώς, προκειμένου να ικανοποιήσουν τον εθισμό τους, οι περισσότεροι καπνιστές θα αποκτούσαν κήλη στην προσπάθεια τους να ρουφήξουν.

Μια τελευταία μέθοδος μείωσης του κινδύνου που αξίζει να αναφερθεί είναι τα συμπληρώματα βιταμινών. Η ικανότητα του σώματος να αξιοποιεί την βιταμίνη C εξασθενεί με το κάπνισμα. Όταν το μαθαίνουν αυτό οι καπνιστές, αρχίζουν να παίρνουν συμπληρώματα βιταμίνης C. Όμως η βιταμίνη C κάνει τα ούρα όξινα, με αποτέλεσμα το σώμα να επιταχύνει τον ρυθμό έκκρισης της νικοτίνης. Σε απάντηση, ο καπνιστής ίσως καπνίσει επιπλέον τσιγάρα. Με αυτή τη διαδικασία, κατά πάσα πιθανότητα θα καταστρέψει την επιπλέον βιταμίνη C και θα αυξήσει την έκθεσή του σε όλα τα δηλητηριώδη χημικά που εντοπίζονται στον καπνό.

Σχεδόν κάθε μέθοδος που κάνουν το κάπνισμα ασφαλέστερο είναι μια φάρσα. Υπάρχει μόνο ένας τρόπος για να μειώσετε εντελώς τις θανατηφόρες επιπτώσεις του καπνίσματος και αυτός είναι απλώς να μην καπνίζετε. Μόνο τότε οι πιθανότητες σας για αρρώστιες όπως κάποιο καρδιακό νόσημα, ο καρκίνος και το εμφύσημα θα μειωθούν στο επίπεδο των μη καπνιστών. Και για να κρατήσετε τον κίνδυνο σε αυτά τα χαμηλά επίπεδα, μόνο μία μέθοδος είναι απαραίτητη, να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Καπνίζετε Περισσότερο Και Το Ευχαριστιέστε Λιγότερο;

Αυτό το ευφυές σύνθημα χρησιμοποιούταν κάποτε από έναν διαφημιστή τσιγάρων που προσπαθούσε να προσελκύσει καπνιστές άλλων μαρκών να αλλάξουν στο δικό του προϊόν. Το σύνθημα ήταν μια πανέξυπνα συλημένη διαφημιστική τακτική. Σχεδόν κάθε καπνιστής που είχε παραδοθεί στο κάπνισμα για ένα σημαντικό χρονικό διάστημα θα αναγνώριζε άμεσα τον εαυτό του στο σύνθημα. Ίσως κιόλας να προσπάθησε να καπνίσει την άλλη μάρκα για να ξαναζήσει την χαρά και την ευχαρίστηση των πρώτων ημερών του καπνίσματος. Αλλά προς απογοήτευσή του, ακόμα κι αυτό το τσιγάρο αποτύγχανε να του δώσει εκείνο το ειδικό συναίσθημα που κάποτε προερχόταν από το κάπνισμα.

Γιατί φαίνεται τα τσιγάρα να χάνουν εκείνη την ξεχωριστή έλξη για τον πολύπειρο καπνιστή; Έχουν αλλάξει τόσο δραματικά τα τσιγάρα με την πάροδο των χρόνων; Όχι, δεν είναι καθόλου αυτό το πρόβλημα. Δεν έχουν αλλάξει τα τσιγάρα, οι καπνιστές έχουν αλλάξει. Γιατί όσο περισσότερο καπνίζει ένα άτομο, τόσο πιο εξαρτημένο καθίσταται από την δόση της νικοτίνης του. Τις πρώτες μέρες του καπνίσματος, ο καπνιστής έβγαζε πολλή ευχαρίστηση από την φαρμακολογική δράση της νικοτίνης. Τον έκανε να νιώθει ξύπνιος, γεμάτος ενέργεια, ή ίσως είχε μια ηρεμιστική, ξεκουραστική επίδραση. Τον βοηθούσε να μελετήσει και να μάθει. Μερικές φορές τον έκανε να νιώθει πιο ώριμος, σίγουρος και περισσότερο κοινωνικός. Πάνω κάτω έκανε οτιδήποτε ήθελε αυτός να κάνει, ανάλογα με τις περιστάσεις που τον περιέβαλαν ενώ την κάπνιζε. Σε αυτές τις πρώτες μέρες, κάπνιζε ίσως 5 έως 10 την ημέρα, συνήθως όταν ήθελε την επιθυμητή επίδραση.

Σταδιακά όμως, κάτι συμβαίνει στον καπνιστή. Η εξάρτηση του στα τσιγάρα μεγαλώνει. Δεν καπνίζει πια για να λύσει ένα πρόβλημα, για να γιορτάσει ή για να νιώσει υπέροχα. Καπνίζει επειδή έχει ΑΝΑΓΚΗ ένα τσιγάρο. Κατ' αυτόν τον τρόπο, καπνίζει επειδή είναι καπνιστής ή, για την ακρίβεια, καπνομανής. Δεν έχει πια εκείνες τις ξεχωριστές ανατάσεις του καπνιστή -τώρα καπνίζει επειδή το να μην καπνίζει τον κάνει να νιώθει την ανάκληση. Το να μην καπνίζει σημαίνει να αισθάνεται νευρικός, ευερέθιστος, μελαγχολικός, θυμωμένος, φοβισμένος, ζαλισμένος, ή να έχει πονοκέφαλο απλώς για να αναφέρουμε μερικές επιδράσεις. Αρπάζει ένα τσιγάρο για να ανακουφίσει αυτά τα συμπτώματα, όλη την ώρα ελπίζοντας να λάβει αυτό το ξεχωριστό ζεστό συναίσθημα που τα τσιγάρα του έδιναν κάποτε. Αλλά, προς απογοήτευσή του, το μόνο που συμβαίνει είναι να νιώθει σχεδόν κανονικά έχοντας καπνίσει ένα τσιγάρο. Και 20 λεπτά αργότερα η όλη διαδικασία ξεκινά και πάλι.

Από τη στιγμή που παραιτείται από το κάπνισμα, η ζωή γίνεται ωραία και πάλι. Δεν εισέρχεται σε κατάσταση ανάκλησης 20 με 80 φορές τη μέρα πια. Μπορεί να πάει όπου θέλει, όποια ώρα το επιθυμεί και να μην έχει να σκεφτεί αν θα μπορέσει να καπνίσει στα απαιτούμενα διαστήματα. Όταν νιώθει πονοκέφαλο ή ζαλάδα, ξέρει ότι τον περιτριγυρίζει κάποια ίωση με το να μη νιώθει αυτό που ένιωθε κάθε μέρα σαν καπνιστής από το πολύ ή λίγο κάπνισμα. Σε αντίθεση με τη ζωή ως καπνιστής, αισθάνεται υπέροχα. Αλλά μετά κάτι ύπουλο αρχίζει να συμβαίνει.

Αρχίζει να θυμάται το καλύτερο τσιγάρο που είχε κάνει ποτέ στη ζωή του. Ίσως είναι κάποιο που κάπνισε 10, 20 ή μπορεί και 40 χρόνια νωρίτερα. Θυμάται εκείνο το ξεχωριστό ζεστό συναίσθημα εκείνου του υπέροχου τσιγάρου. Αν καθίσει και το σκεφτεί για αρκετή ώρα, ίσως ακόμα προσπαθήσει να αιχμαλωτίσει εκείνη τη στιγμή. Δυστυχώς όμως, η στιγμή είναι αυτή που θα τον αιχμαλωτίσει ξανά. Για άλλη μια φορά θα βρεθεί υπό τη λαβή ενός εθισμού που θα τον κάνει να καπνίζει περισσότερο και να το ευχαριστιέται λιγότερο. Αυτή τη φορά ίσως να μην τα καταφέρει. Αυτό το υπέροχο τσιγάρο θα του κοστίσει την ελευθερία του, την υγεία του και τελικά τη ζωή του.

Μην κάνετε αυτό το λάθος όταν το κόψετε. Θυμηθείτε πώς ήταν τα τσιγάρα τη μέρα που το σταματήσατε, γιατί έτσι θα είναι τη μέρα που θα το ξαναρχίσετε, ανεξάρτητα από το πόση χρονική απόσταση υπάρχει ανάμεσα σε αυτές τις δύο μέρες. Θυμηθείτε το πώς ήταν και -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Παραίτηση Από Το Κάπνισμα»: Μια Μοίρα Χειρότερη Από Το Θάνατο;

Άνθρωποι που παρακολουθούν τις καπνιστικές κλινικές μου εντυπωσιάζονται από το πόσο πολύ αντιστέκονται οι καπνιστές στο να παρατήσουν τα τσιγάρα. Ακόμα και οι καπνιστές κάθονται και ακούν τρομακτικές ιστορίες άλλων συμμετεχόντων με ξεκάθαρη δυσπιστία. Μερικοί καπνιστές είχαν πολλαπλά καρδιακά επεισόδια, κυκλοφοριακά προβλήματα που καταλήγουν σε ακρωτηριασμό, καρκίνους, εμφύσημα και μια ομάδα άλλων θανατηφόρων ασθενειών που τους καθιστούν ανίκανους σε διάφορα επίπεδα. Πώς στο καλό μπορούσαν αυτοί οι άνθρωποι να συνεχίζουν να καπνίζουν μετά από όλα αυτά; Μερικοί καπνιστές είναι πλήρως ενήμεροι για το ότι το κάπνισμα τους σακατεύει και τους σκοτώνει, αλλά συνεχίζουν να καπνίζουν όπως και να 'χει. Μια λογική ερώτηση που θα έκανε ένας σώφρων καπνιστής ή μη καπνιστής είναι «γιατί;»

Η απάντηση σε ένα τέτοιο πολύπλοκο θέμα είναι στην πραγματικότητα αρκετά απλή. Ο καπνιστής συχνά έχει συνδέσει τα τσιγάρα τόσο πολύ με τον τρόπο ζωής του που αισθάνεται πως όταν κόψει το κάπνισμα θα παραιτηθεί και από όλες τις δραστηριότητες συνδεδεμένες με τα τσιγάρα. Αν αναλογιστούμε ότι αυτές οι δραστηριότητες συμπεριλαμβάνουν σχεδόν όλα όσα κάνει από τη στιγμή που ξυπνάει μέχρι την ώρα που πέφτει πάλι για ύπνο, η ζωή δεν μοιάζει να αξίζει να τη ζεις σαν πρώην καπνιστής. Ο καπνιστής επίσης φοβάται ότι θα βιώνει τα επώδυνα συμπτώματα ανάκλησης από την αποχή από το κάπνισμα για όσο καιρό στερεί από τον εαυτό του τα τσιγάρα. Αν τα αναλογιστούμε όλα αυτά, το να παρατήσεις το κάπνισμα προκαλεί μεγαλύτερο φόβο από το να πεθάνεις από το κάπνισμα.

Αν ο καπνιστής είχε δίκιο σε όλες τις υποθέσεις του για το πώς θα ήταν η ζωή σαν πρώην καπνιστής, τότε ίσως να μην άξιζε να το κόψεις. Όμως όλες αυτές οι υποθέσεις είναι λανθασμένες. Υπάρχει ζωή μετά το κάπνισμα, και η ανάκληση δεν διαρκεί για πάντα. Το να προσπαθήσεις όμως να πείσεις ένα καπνιστή γι' αυτό είναι μια μάχη σε μια δύσβατη ανηφόρα. Αυτές οι πεποιθήσεις είναι βαθιά εμβαπτισμένες μέσα του και συντηρούνται από τα ψευδή θετικά αποτελέσματα που βιώνονται από τα τσιγάρα.

Ο καπνιστής συχνά νιώθει πως χρειάζεται ένα τσιγάρο προκειμένου να σηκωθεί από το κρεβάτι το πρωί. Τυπικά, όταν ξυπνάει αισθάνεται έναν ελαφρύ πονοκέφαλο, λίγο κουρασμένος, ευερέθιστος, μελαγχολικός και αποπροσανατολισμένος. Έχει την πεποίθηση ότι όλοι οι άνθρωποι ξυπνούν το πρωί και νιώθουν έτσι. Είναι τυχερός όμως, γιατί έχει έναν τρόπο να σταματήσει αυτά τα φοβερά συναισθήματα. Καπνίζει ένα ή δύο τσιγάρα. Έπειτα αρχίζει να ξυπνάει και αισθάνεται ανθρώπινα πάλι. Μόλις ξυπνήσει, νιώθει πως χρειάζεται τα τσιγάρα για να πάρει ενέργεια για να βγάλει τη μέρα. Όταν είναι υπό την επήρεια άγχους και νευρικότητας, τα τσιγάρα τον ηρεμούν. Το να παρατήσει αυτό το φανταστικό φάρμακο του φαίνεται γελοίο.

Όμως, αν κόψει το κάπνισμα θα βρεθεί προ της ευχάριστης εκπλήξεως να ανακαλύψει ότι θα αισθάνεται καλύτερα και θα μπορεί να αντιμετωπίσει τη ζωή με περισσότερη αποτελεσματικότητα από ότι όταν ήταν καπνιστής. Όταν ξυπνάει το πρωί, θα αισθάνεται τρομακτικά καλύτερα από ότι όταν ξύπναγε σαν καπνιστής. Δεν θα νιώθει απαίσια καθώς σηκώνεται από το κρεβάτι πια. Τώρα θα ξυπνάει νιώθοντας ξεκούραστος και αναζωογονημένος.

Γενικά, θα είναι ηρεμότερος από ότι όταν κάπνιζε. Ακόμα και υπό την επήρεια του άγχους, κανονικά δε θα βιώνει πανικοβλημένες αντιδράσεις όπως αυτές που συνήθιζε να νιώθει όταν το επίπεδο της νικοτίνης του έπεφτε κάτω από τα αποδεκτά επίπεδα. Η πεποίθηση ότι τα τσιγάρα απαιτούνται για ενέργεια είναι μια από τις πιο απατηλές. Σχεδόν κάθε πρώην-καπνιστής μπορεί να επιβεβαιώσει ότι έχει περισσότερη δύναμη, αντοχή και ενέργεια από ότι είχε ποτέ σαν καπνιστής. Και ο φόβος της παρατεταμένης ανάκλησης επίσης δεν έχει καμία βάση, γιατί τα συμπτώματα της ανάκλησης κορυφώνονται μέσα σε τρεις μέρες και υποχωρούν εντελώς μέσα σε δύο εβδομάδες.

Αν κάθε καπνιστής δώσει απλά στον εαυτό του την ευκαιρία να νιώσει στ' αλήθεια πώς είναι να μην καπνίζεις, θα πάψει να έχει τους παράλογους φόβους που τον κάνουν να συντηρεί τον θανατηφόρο εθισμό του. Θα ανακαλύψει ότι η ζωή θα γίνει απλούστερη, πιο ευχάριστη, πιο καθαρή και το πιο σημαντικό πιο υγιεινή, από ότι ήταν όταν ήταν καπνιστής. Ο μόνος του φόβος τώρα πια θα είναι να μην υποτροπιάσει, να μην ξανακυλήσει στο κάπνισμα και το μόνο που έχει να κάνει για να το αποτρέψει αυτό είναι να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΙ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Κόβοντάς Το Σταδιακά

Κόβοντάς το με τη μέθοδο της σταδιακής ελάττωσης. Συζητώ αυτή την μέθοδο αρκετά διεξοδικά στα σεμινάριά μου. Πάντα λέω πώς αν υπάρχει κάποιος που παρακολουθεί, που γνωρίζει κάποιον καπνιστή τον οποίο στ' αλήθεια απεχθάνεται, θα έπρεπε με ενεργό τρόπο να τον ενθαρρύνει να ακολουθήσει την συγκεκριμένη μέθοδο σταδιακής ελάττωσης. Θα έπρεπε να τον καλούν κάθε μέρα στο τηλέφωνο και να του λένε να ξεφορτωθούν ένα τσιγάρο. Εννοώντας δηλαδή, αν συνήθως καπνίζουν 40 την ημέρα, να καπνίσουν μόνο 39 την πρώτη μέρα της απόπειρας να το κόψουν. Την επόμενη μέρα θα έπρεπε να τους ενθαρρύνουν να καπνίσουν μόνο 38, μετά 37 την επόμενη μέρα και ούτω καθεξής. Έπειτα ο συμμετέχοντας στο σεμινάριό μου θα έπρεπε να τους καλεί κάθε μέρα και να τους ενθαρρύνει να συνεχίσουν. Πρέπει να τονίσω και πάλι ότι θα έπρεπε να το κάνετε αυτό μόνο σε κάποιον καπνιστή που στ' αλήθεια απεχθάνεστε.

Βλέπετε, οι περισσότεροι καπνιστές συμφωνούν με αυτή την προσέγγιση. Ακούγεται τόσο εύκολο να καπνίζουν μόνο ένα τσιγάρο λιγότερο τη μέρα. Τριάντα εννιά τσιγάρα σε ένα καπνιστή των δύο πακέτων δεν είναι τίποτα. το κόλπο είναι να πείσετε αυτό το άτομο ότι προσπαθείτε να το βοηθήσετε. Για τις πρώτες μια-δύο εβδομάδες το μοναδικό μειονέκτημα είναι ότι θα πρέπει να υποκρίνεστε ότι συμπαθείτε αυτό το άτομο και να μιλάτε μαζί του κάθε μέρα. Δε θα διαμαρτυρηθούν ιδιαίτερα, όπως και να 'χει. Όταν φτάσουν στα 30 από τα 40, ίσως αρχίσουν να παραπονιούνται λιγάκι. Δεν θα σπάτε πραγματικά πολύ πλάκα ακόμα. Η απόσβεση της προσπάθειας θα έρθει περίπου μετά τις 3 εβδομάδες στο λούκι. Τώρα τους έχετε φτάσει περίπου στο μισό από την κανονική τους ποσότητα. Βρίσκονται σε μέτρια ανάκληση όλη την ώρα.

Ένας μήνας με αυτή την προσέγγιση και τους έχετε φέρει σε μια αρκετά έντονη ανάκληση. Αλλά να είστε επίμονοι. Καλέστε τους και πείτε τους πόσο σπουδαία τα πηγαίνουν και πόσο περήφανοι είστε γι' αυτούς. Όταν φτάσουν στην 35η με 39η μέρα, θα έχετε καταφέρει ένα καίριο χτύπημα. Αυτό το καημένο άτομο βρίσκεται στην κορυφή της ανάκλησης, υποφέροντας άθλια και χωρίς να έχει τίποτα να αναδείξει γι' αυτό. Δεν είναι καθόλου κοντύτερα στο να

τερματίσει την ανάκληση από ότι την ημέρα που ξεκίνησε την διαδικασία. Βρίσκεται σε χρόνια ανάκληση, όχι με το να επιτρέπει στον εαυτό του ένα ή δύο την ημέρα, αλλά στην πραγματικότητα με το να στερείται 35 με 40 τη μέρα.

Αν θέλετε να του δώσετε τη χαριστική βολή, όταν τον φτάσετε στο σημείο να μην καπνίζει καθόλου, πείτε του να μην ανησυχήσει αν τα πράγματα γίνουν δύσκολα, απλά να παίρνει μια τζούρα μια φορά στο τόσο. Αν καταφέρετε να τον πείσετε γι' αυτό, να παίρνει μια τζούρα κάθε τρίτη μέρα, θα παραμείνει σε ανάκληση για πάντα. Ανέφερα ότι θα πρέπει στ' αλήθεια να το απεχθάνεστε αυτό το άτομο για του το κάνετε αυτό; Είναι πιθανότατα η πιο άκαρδη φάρσα που μπορείτε να σκαρώσετε σε κάποιον. Θα του υπονομεύσετε την πιθανότητα να το κόψει, θα τον κάνετε να υποφέρει ανυπολόγιστα και πιθανώς σε κάποια φάση θα πετάξει την πετσέτα επιστρέφοντας στο κάπνισμα, έχοντας τέτοιο φόβο για την παραίτηση από το κάπνισμα εξαιτίας αυτού που πέρασε ελαττώνοντας το σταδιακά, που θα συνεχίσει να καπνίζει μέχρι να τους σκοτώσει. Όπως είπα, καλύτερα στ' αλήθεια να απεχθάνεστε αυτό το άτομο.

Ελπίζω να μην υπάρχει κάποιος τον οποίο να απεχθάνεστε τόσο πολύ ώστε να του το κάνετε αυτό. Ελπίζω κανείς να μην απεχθάνεται τον εαυτό του αρκετά ώστε να το κάνει αυτό στον εαυτό του. Το να το κόβεις μαχαίρι ίσως να είναι δύσκολο αλλά το να το κόβεις με σταδιακή ελάττωση είναι πρακτικά σχεδόν αδύνατο. Αν έχετε επιλογή ανάμεσα στο δύσκολο και το αδύνατο, επιλέξτε το δύσκολο. Θα έχετε κάτι να δείξετε στο τέλος μια δύσκολης διαδικασίας, αλλά τίποτα εκτός από μιζέρια στο τέλος μιας αδύνατης προσέγγισης. Κόψτε το μαχαίρι και σε 72 ώρες θα γίνει πιο εύκολο. Ελαττώστε το σταδιακά και βασικά θα γίνει προοδευτικά πιο δύσκολο για εβδομάδες, μήνες, χρόνια αν το αφήσετε.

Πρέπει να αναφέρω ότι αυτή δεν είναι μια καινούρια τεχνική. Υπάρχει εδώ και δεκαετίες. Μιλήστε σε κάθε μακροχρόνιο πρώην καπνιστή που γνωρίζετε. Προσπαθήστε να βρείτε ένα άτομο που επιτυχώς επιχείρησε την προσέγγιση της σταδιακής ελάττωσης, βαθμιαία ελαττώνοντάς το τελικά στο μηδέν μετά από εβδομάδες ή μήνες. Θα δυσκολευτείτε πολύ για να βρείτε έστω και ένα άτομο να γεμίσει αυτή τη λίστα. Ένα άλλο σκεπτικό που θα σας βοηθήσει να δείτε το ελάττωμα σε αυτήν την προσέγγιση. Δείτε τους ανθρώπους εδώ που το είχαν κόψει κάποτε για μήνες ή χρόνια και μετά υποτροπιάσανε. Μια μέρα, μετά από τόσο μεγάλη χρονική περίοδο, παίρνουν το ναρκωτικό και καπνίζουν ξανά. Αν μια τζούρα μπορεί να το κάνει αυτό μετά από χρόνια ή δεκαετίες, μαντέψτε τι θα κάνει μετά από μέρες ή ώρες που παραμείνατε άκαπνοι. Βάζει τον καπνιστή πάλι στην αρχή. Το μόνο που οποιοσδήποτε πρώην καπνιστής έχει να κάνει για να αποφύγει τον υποτροπιασμό ή την χρόνια ανάκληση είναι να ακολουθήσει αυτό -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Δεν Μπορώ Ή Δεν Πρόκειται Να Το Κόψω

«Δε θέλω να με καλέσετε κατά τη διάρκεια αυτής της κλινικής. Κόβω το κάπνισμα, αλλά δεν θέλω να μιλήσω γι' αυτό. Παρακαλώ μην με καλέσετε.» Αυτήν την παράκληση μου την έκανε μια γυναίκα που γράφτηκε σε μία από τις κλινικές μου πάνω από 20 χρόνια πριν. Είπα εντάξει. Δεν θα σας βάλω να μιλήσετε, αλλά αν αισθανθείτε ότι θέλετε να παρέμβετε οποιαδήποτε στιγμή, παρακαλώ μην διστάσετε. Σε αυτό θύμωσε και είπε, «Ίσως δεν ήμουν σαφής -δεν θέλω

να μιλήσω! Αν με βάλετε να μιλήσω θα σηκωθώ και θα φύγω από την κλινική. Αν με κοιτάξετε με ανακριτικό βλέμμα, έφυγα! Έγινα κατανοητή;» Συνταράχθηκα λίγο από την δύναμη της δήλωσής της αλλά της είπα ότι θα τιμούσα αυτό που μου είχε ζητήσει. Ήλπιζα ότι κατά τη διάρκεια του προγράμματος θα άλλαζε γνώμη και θα μοιραζόταν τις εμπειρίες της αλλά ειλικρινά, δεν βασιζόμουν σ' αυτό.

Υπήρχαν περίπου 20 άλλοι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα. Γενικά, ήταν μια καλή ομάδα με την εξαίρεση δύο γυναικών που καθόντουσαν πίσω-πίσω και φλυαρούσαν συνέχεια. Άλλοι συμμετέχοντες γυρνούσαν και τους ζητούσαν να ησυχάσουν. Εκείνες σταματούσαν να μιλάνε για λίγα δευτερόλεπτα και μετά ξανάρχιζαν με ακριβώς τον ίδιο ενθουσιασμό όπως και πριν. Μερικές φορές, όταν άλλα άτομα μοιραζόντουσαν θλιβερές, προσωπικές εμπειρίες, εκείνες θα γελούσαν σε κάποια αστεία ιστορία που είχαν μοιραστεί μεταξύ τους, αγνοώντας παντελώς το τι συνέβαινε γύρω τους.

Την τρίτη μέρα της κλινικής, κάτι ξεχωριστό συνέβη. Οι δύο κουτσομπόλες είχαν στήσει πηγαδάκι ως συνήθως. Ήταν μια νεαρή γυναίκα, πιθανότατα είκοσι-κάτι που ρώτησε αν θα μπορούσε να μιλήσει πρώτη γιατί έπρεπε να φύγει. Οι δύο κουτσομπόλες στο πίσω μέρος δεν άκουγαν και συνέχιζαν την ιδιωτική τους συνομιλία. Η νεαρή κοπέλα που έπρεπε να φύγει είπε, «Δεν μπορώ να μείνω, είχα μια φοβερή τραγωδία στην οικογένειά μου σήμερα, ο αδερφός μου σκοτώθηκε σε ένα τροχαίο ατύχημα.» Μαχόμενη τα συναισθήματά της συνέχισε. «Δεν θα ερχόμουν καν απόψε, υποτίθεται πως έπρεπε να είμαι με την οικογένεια και να τακτοποιώ τις υποθέσεις της κηδείας. Αλλά ήξερα πως έπρεπε να περάσω αν επρόκειτο να συνεχίσω να μην καπνίζω.» Είχε σταματήσει το κάπνισμα εδώ και δύο μέρες τώρα. Αλλά το να μην καπνίζει ήταν σπουδαίο για εκείνη.

Το μέλη της ομάδας αισθάνθηκαν πολύ άσχημα, αλλά ήταν περήφανα για εκείνη, έκανε το οτιδήποτε τους είχε συμβεί εκείνη τη μέρα να μοιάζει τόσο μηδαμινό. Όλοι εκτός από τις δύο κυρίες στο πίσω μέρος της αίθουσας. Στην πραγματικότητα δεν είχαν ακούσει τίποτα απ' ότι συνέβαινε. Όταν η νεαρή κοπέλα διηγιόταν πόσο κοντά ήταν με τον αδερφό της, οι δύο κουτσομπόλες πραγματικά ξέσπασαν σε γέλια. Δεν γελούσαν με την ιστορία, γελούσαν με κάτι τελείως διαφορετικό χωρίς καν να έχουν συναίσθηση του τι συζητιόταν μέσα στην αίθουσα. Τέλος πάντων, η νεαρή κοπέλα που έχασε τον αδερφό της μετά από λίγο ζήτησε να την συγχωρέσουμε και έφυγε για να επιστρέψει στην οικογένειά της. Είπε ότι θα κρατήσει επαφή και ευχαρίστησε την ομάδα για την υποστήριξή της.

Μερικά λεπτά αργότερα συσχέτιζα στην ομάδα κάποια άλλη με αυτήν την ιστορία, όταν ξαφνικά η κυρία που είχε ζητήσει ανωνυμία σηκώθηκε και μίλησε. «Συγχώρεσε με, Τζόελ,» είπε δυνατά, διακόπτοντάς με στη μέση της ιστορίας. «Δεν είχα σκοπό να πω τίποτα σε όλο αυτό το πρόγραμμα. Την πρώτη μέρα είπα στον Τζόελ να μη με καλέσει να μιλήσω. Του είπα ότι θα βγω από την αίθουσα αν με έβαζε να μιλήσω. Του είπα ότι θα έφευγα αν προσπαθούσε να με κάνει να μιλήσω. Δεν ήθελα να σκοτίσω κανένα άλλον με τα προβλήματά μου. Αλλά σήμερα νιώθω πως δεν μπορώ να παραμείνω άλλο σιωπηλή. Πρέπει να πω την ιστορία μου.» Η αίθουσα ήταν ήσυχη.

«Έχω καρκίνο του πνεύμονα σε τελικό στάδιο. Θα πεθάνω μέσα στους επόμενους δύο μήνες. Είμαι εδώ για να κόψω το κάπνισμα. Θέλω να ξεκαθαρίσω ότι δεν κοροϊδεύω τον εαυτό μου με το να πιστεύω πως αν το κόψω θα σώσω τη ζωή μου. Είναι πολύ αργά για μένα. Θα πεθάνω και δεν υπάρχει ούτε ένα αναθεματισμένο πράγμα να κάνω γι' αυτό. Αλλά θα κόψω το κάπνισμα.»

«Θα αναρωτιέστε γιατί το κόβω ενώ πρόκειται να πεθάνω έτσι κι αλλιώς. Ε, έχω τους λόγους μου. Όταν τα παιδιά μου ήταν μικρά, πάντα με ενοχλούσαν για το κάπνισμα. Τους έλεγα

ξανά και ξανά να με αφήσουν ήσυχη, ότι ήθελα να το σταματήσω αλλά δεν μπορούσα. Το έλεγα τόσο συχνά που σταμάτησαν να με ικετεύουν. Όμως τώρα τα παιδιά μου είναι στα είκοσι και τα τριάντα τους, και δύο από αυτά καπνίζουν. Όταν ανακάλυψα ότι έχω καρκίνο, τα ικέτεψα να σταματήσουν. Μου απάντησαν, με πόνο στις εκφράσεις τους και τα πρόσωπά τους, ότι ήθελαν να σταματήσουν αλλά δε μπορούσαν. Ξέρω από πού το έμαθαν αυτό και είμαι οργισμένη με τον εαυτό μου γι' αυτό. Οπότε παραιτούμαι από το κάπνισμα για να τους δείξω ότι είχα λάθος. Δεν ήταν επειδή δεν μπορούσα να σταματήσω το κάπνισμα -ήταν ότι δεν ήθελα. Το έχω παρατήσει δύο μέρες τώρα, και ξέρω ότι δεν πρόκειται να κάνω άλλο τσιγάρο. Δεν ξέρω αν αυτό θα κάνει κάποιον να το παρατήσει, αλλά πρέπει να αποδείξω στα παιδιά μου και στον εαυτό μου ότι μπορούσα να κόψω το κάπνισμα. Και αν μπορούσα να το κόψω, θα μπορούσαν κι αυτά, οποιοσδήποτε θα μπορούσε.

Γράφτηκα στην κλινική για να μαζέψω συμβουλές που θα έκαναν την παραίτηση λίγο πιο εύκολη και επειδή ήμουν αληθινά περίεργη να δω πώς άνθρωποι που είχαν διδαχθεί τους κινδύνους του καπνίσματος θα αντιδρούσαν. Αν ήξερα μόνο τότε αυτά που ξέρω τώρα... -ε, όπως και να 'χει, κάθισα και άκουσα τον κάθε έναν από σας προσεκτικά. Συμπονώ κάθε έναν από εσάς και προσεύχομαι να τα καταφέρετε όλοι. Παρότι δεν έχω ανταλλάξει κουβέντα με κανέναν, νιώθω κοντά με όλους σας. Αυτά που μοιραστήκατε με βοήθησαν. Όπως είπα, δεν επρόκειτο να μιλήσω. Αλλά σήμερα έπρεπε. Αφήστε με να σας πω γιατί.»

Ύστερα στράφηκε στις δύο κυρίες στο πίσω μέρος της αίθουσας, που είχαν μείνει σιωπηλές κατά τη διάρκεια αυτής της παρέμβασης. Ξαφνικά φούντωσε, «Ο μόνος λόγος που μιλάω τώρα είναι επειδή εσείς οι δύο ΚΑΤΣΙΚΕΣ με τρελαίνετε. Έχετε στήσει πηγαδάκι στο πίσω μέρος ενώ όλοι οι άλλοι μοιράζονται ιστορίες μεταξύ τους, προσπαθώντας να σώσει ο ένας τη ζωή του άλλου.» Έπειτα ανέφερε αυτά που είχε πει η νεαρή κοπέλα για τον αδερφό της και πώς γελούσαν όλη εκείνη την ώρα, εντελώς ανυποψίαστες για την ιστορία. «Μπορείτε να μου κάνετε και οι δυο τη χάρη, να εξαφανιστείτε από εδώ! Βγείτε έξω και καπνίστε, κόψτε το λαιμό σας ποσώς με ενδιαφέρει, δεν μαθαίνετε ούτε συνεισφέρετε τίποτα εδώ.» Εκείνες κάθονταν αποσβολωμένες εκεί. Χρειάστηκε να ηρεμήσω λίγο την ομάδα, δηλαδή αρκετά. Η ατμόσφαιρα ήταν αρκετά ηλεκτρισμένη με όλα αυτά που είχαν συμβεί. Κράτησα τις δύο κυρίες εκεί, και περιττό να πω ότι ήταν το τέλος της φλυαρίας που ακούσαμε στην αίθουσα για ολόκληρη την κλινική που διήρκεσε δύο εβδομάδες.

Όλοι όσοι ήταν εκεί εκείνο το βράδυ πέτυχαν στο τέλος του προγράμματος. Στην αποφοίτηση, οι δύο κυρίες που μέχρι πρότινος μιλούσαν μόνο μεταξύ τους, χειροκροτήθηκαν από όλους, ακόμα και από την κυρία με τον καρκίνο του πνεύμονα. Όλα είχαν συγχωρεθεί. το κορίτσι που έχασε τον αδερφό της επίσης ήρθε στην αποφοίτηση, επίσης άκαπνη και περήφανη. Και η γυναίκα με τον καρκίνο στον πνεύμονα περήφανα δέχθηκε το δίπλωμά της και μας σύστησε ένα από τα παιδιά της. Είχε σταματήσει το κάπνισμα για πάνω από μια εβδομάδα εκείνη την ώρα. Η γυναίκα με τον καρκίνο στον πνεύμονα δεν είχε πει στην οικογένειά της ακόμα ότι παραιτήθηκε από το κάπνισμα όταν μοιραζόταν με μας την ιστορία της.

Ήταν μερικές μέρες αργότερα, όταν ήταν ήδη καθαρή από νικοτίνη για μία βδομάδα που το είπε στο γιο της. Εκείνος, τελείως εντυπωσιασμένος της είπε ότι αν εκείνη μπορούσε να κόψει το κάπνισμα, ήξερε ότι μπορούσε κι αυτός και σταμάτησε επί τόπου. Εκείνη έλαμπε από χαρά. Έξι εβδομάδες αργότερα υπέκυψε στον καρκίνο. Το έμαθα όταν την κάλεσα στο σπίτι της έξι εβδομάδες αργότερα για να δω πώς τα πήγαινε, και το σήκωσε ο γιος της. Με ευχαρίστησε που την βοήθησα να το κόψει στο τέλος. Μου είπε πόσο περήφανη ήταν που το είχε κόψει και πόσο περήφανος ήταν κι αυτός γι' αυτήν, και πόσο ευτυχισμένος ήταν που το είχε κόψει κι αυτός

επίσης. Είπε, «Δεν επέστρεψε ποτέ στο κάπνισμα και ούτε εγώ θα επιστρέψω.» Στο τέλος, και οι δύο είχαν κάνει ένα υπέροχο δώρο ο ένας στον άλλον. Ήταν περήφανος που η τελευταία της ανάσα ήταν άκαπνη -ΔΕΝ ΞΑΝΑΠΗΡΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

Επίλογος: Συνήθως λέω ότι δεν μπορείς να το κόψεις για κανέναν άλλον, πρέπει να το κόψεις για σένα. Αυτό το περιστατικό έρχεται σε αντίθεση με αυτή την δήλωση σε κάποιο βαθμό. Η κυρία με τον καρκίνο του πνεύμονα παραιτήθηκε από το κάπνισμα για να σώσει τα παιδιά της από τη μοίρα της, για να αναιρέσει κατά κάποιο τρόπο το μάθημα που τους είχε μάθει τόσα χρόνια πριν. Το μάθημα ότι «δεν μπορούσε να το σταματήσει». Απλά εκείνο τον καιρό «δεν ήθελε να το κόψει». Υπάρχει μια μεγάλη διαφορά ανάμεσα στις δύο αυτές δηλώσεις. Ισχύει για όλους τους καπνιστές. Η κυρία σε αυτή την ιστορία απέδειξε χρόνια μετά ότι μπορούσε να το κόψει, ίσως πολύ αργά για να σώσει τη ζωή της, αλλά όχι πολύ αργά για να σώσει τους γιους της. Την επόμενη φορά που θα ακούσετε τον εαυτό σας ή κάποιον άλλον να λέει, δεν μπορώ να το σταματήσω, καταλάβετε ότι δεν είναι αλήθεια. Μπορείτε να το κόψετε. Οποιοσδήποτε μπορεί να το κόψει. Το κόλπο είναι να μην περιμένεις μέχρι να είναι πολύ αργά.

## Γιατί Άρχισα Το Κάπνισμα; Γιατί Το Σταμάτησα;

Είναι αρκετά αστείο. Πολλοί συχνά προσπαθούν να συλλογιστούν πότε και γιατί ξεκίνησαν να καπνίζουν λες και το αν θα το σκεφτούν αυτό θα απαντήσει στο αμείλικτο ερώτημα του γιατί συνεχίζουν να καπνίζουν. Στην πραγματικότητα, ο λόγος που ξεκινάς και ο λόγος που συνεχίζεις δεν είναι ο ίδιος.

Μερικοί άνθρωποι αρχίζουν το κάπνισμα καθαρά λόγω του άγχους. Αλλά στην κοινωνία μας σήμερα, αν το άγχος αυτό καθεαυτό επρόκειτο να είναι ο παράγοντας που επηρεάζει αυτή την απόφαση, θα έκανε τους ανθρώπους να παρατούν το κάπνισμα, όχι να συνεχίζουν να καπνίζουν.

Μερικοί άνθρωποι άρχισαν το κάπνισμα για να φαίνονται μεγάλοι και ωριμότεροι. Πόσοι άνθρωποι στα πατημένα 30, 40, 50 ή 60 τους ή ακόμα πιο μετά θέλουν να κάνουν ό,τι περνάει από το χέρι τους για να φαίνονται μεγαλύτεροι από ότι είναι ήδη;

Άλλοι αρχίζουν το κάπνισμα για να κάνουν την επανάστασή τους κατά κάποιο τρόπο. Οι γονείς τους, οι καθηγητές, οι γιατροί και άλλοι ενήλικες τους είπαν ότι δεν πρέπει να καπνίζουν. Έτσι, για να τους δείξουν ποιος έχει τον έλεγχο, κάπνιζαν πάραυτα. Λοιπόν, πόσοι εξηντάρηδες καπνιστές υπάρχουν που καπνίζουν σήμερα για να μπορούν ακόμα να κοκορεύονται στους ογδοντάρηδες ή ενενηντάρηδες γονείς τους, «βλέπετε, εξακολουθείτε να μην μπορείτε να μου πείτε να μην καπνίζω.»

Οι άνθρωποι το ξεκινούν για μια ποικιλία λόγων, αλλά συνεχίζουν για έναν μόνο - γίνονται ναρκομανείς, το ναρκωτικό η νικοτίνη. Έχει ενδιαφέρον όμως, γιατί το ίδιο πράγμα συμβαίνει όταν ο καπνιστής το παρατάει. Ο αρχικός λόγος για τον οποίο πολλοί παρατούν το κάπνισμα συχνά γίνεται δευτερεύων σε σπουδαιότητα στους λόγους για τους οποίους τελικά παραμένουν άκαπνοι.

Κάποιοι το κόβουν για να ευχαριστήσουν άλλους ή επειδή προέκυψε αντικαπνιστική πολιτική στο χώρο εργασίας τους. Μετά το κόψιμο όμως, βρίσκουν ότι αισθάνονται καλύτερα από ποτέ, είναι ηρεμότεροι, έχουν περισσότερη ενέργεια, έχουν περισσότερα χρήματα, γενικότερα

είναι πιο χαρούμενοι και έχουν μεγαλύτερο έλεγχο στην ίδια τους τη ζωή. Οι νέοι αυτοί λόγοι τους μπορεί να έχουν μικρή σχέση με τον αρχικό λόγο που το έκοψαν. Είναι καλύτεροι λόγοι με διάφορους τρόπους και διαρκούν περισσότερο. Ή, κάποιοι που το κόβουν λόγω ιατρικών κινδύνων σύντομα συνειδητοποιούν ότι το να μην καπνίζουν είναι απλά ένας ωραιότερος τρόπος ζωής. Μερικές φορές η ποιότητα ζωής γίνεται πιο σημαντική γι' αυτούς από την ιδέα της μακροβιότητας.

Όποιος κι αν ήταν ο αρχικός λόγος που το παρατήσατε, εξακολουθεί να είναι έγκυρος. Επιπρόσθετα σε αυτόν, υπάρχει ένας αριθμός από οφέλη που ίσως παρατηρήσατε και κάποια που δεν έχετε καν ακόμα σκεφτεί, τα οποία πρόκειται να παρατηρήσετε στη συνέχεια. Κάποια δεν θα περάσουν ποτέ από το μυαλό σας αλλά είναι αληθινά πάραυτα. Μείνετε συγκεντρωμένοι σε κάθε καλό λόγο που έχετε για να μην καπνίζετε. Αυτοί γίνονται τα πυρομαχικά σας για να κρατηθείτε σε πορεία και για να ξεπερνάτε αυτές τις ενοχλητικές σφοδρές επιθυμίες ή σκέψεις που μπορεί να ξεπηδήσουν από το πουθενά.

Είτε θυμάστε επακριβώς το λόγο που ξεκινήσατε να καπνίζετε είτε όχι, για όσο θυμάστε γιατί το κόψατε και γιατί επιθυμείτε να παραμείνετε ελεύθεροι, θα κρατάτε αρκετά ισχυρή την απόφασή σας να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

*Copyright © Τζόελ Σπίτζερ, 2003. Το βιβλίο αυτό ή οποιοδήποτε δείγμα του μπορεί να διανεμηθεί ελεύθερα είτε σε ηλεκτρονική είτε σε έντυπη μορφή αρκεί να δίδεται άνευ αντιτίμου και για όσο αυτή η σημείωση παραμένει με οποιοδήποτε σημαντικό κομμάτι αυτού του έργου όταν διανέμετε.*

*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 work when distributed.*

## Κεφάλαιο 2 *Το Αληθινό Κόστος Του Καπνίσματος*

### Το Τσιγάρο Μου, Ο Φίλος Μου

Πώς νιώθετε για έναν φίλο σας ο οποίος πρέπει να πηγαίνει παντού μαζί σας; Όχι μόνο κολλάει όλη την ώρα πάνω σας, αλλά καθώς είναι και τόσο επιθετικός και χυδαίος, γίνεστε ανεπιθύμητοι όταν είστε μαζί του. Έχει μια παράξενη μυρωδιά που κολλάει πάνω σας όπου κι αν πάτε. Οι άλλοι πιστεύουν ότι και οι δυο σας βρωμάτε.

Σας ελέγχει ολοκληρωτικά. Όταν λέει να πηδήξετε, εσείς πηδάτε. Μερικές φορές στη μέση ενός χιονοστρόβιλου ή μιας καταιγίδας, θέλει να έρθετε να τον πάρετε από το μαγαζί. Θα γκρινιάζατε ανυπόφορα στον σύζυγό ή τη σύζυγό σας αν σας το έκανε αυτό όλη την ώρα, αλλά δεν μπορείτε να τα βάλετε με τον φίλο σας. Μερικές φορές όταν έχετε πάει να δείτε μια ταινία ή θεατρική παράσταση, σας λέει ότι θέλει να πάτε να σταθείτε στον χώρο υποδοχής και να χάσετε σημαντικές σκηνές. Από τη στιγμή που αποφασίζει για όλα στη ζωή σας, εσείς πάτε.

Στον φίλο σας δεν αρέσουν ούτε οι επιλογές του ρουχισμού σας. Αντί να σας πει ευγενικά πως έχετε άθλιο γούστο, καίει μικρές τρύπες σε αυτά τα ρούχα ώστε να θέλετε να τα πετάξετε. Μερικές φορές βαριέται και τα έπιπλα και τα ξεφορτώνεται κι αυτά επίσης. Περιστασιακά, γίνεται στ' αλήθεια κακός και αποφασίζει πως όλο το σπίτι πρέπει να φύγει.

Είναι αρκετά ακριβό να τον συντηρείτε. Δεν είναι μόνο η κακιά συνήθειά του να σας καταστρέφει την περιουσία δαπανηρή, αλλά πρέπει και να πληρώνεται για να τον έχετε μαζί σας. Στην πραγματικότητα, θα σας κοστίσει χιλιάδες ευρώ κατά τη διάρκεια της ζωής σας. Και μπορείτε να βασιστείτε σε κάτι, δεν θα σας ανταποδώσει ποτέ δεκάρα τσακιστή.

Συχνά στις εκδρομές παρακολουθείτε άλλους να ασχολούνται με σθένος και ζωντάνια σε παιχνίδια και άλλες δραστηριότητες και να διασκεδάζουν πολύ καθώς το κάνουν αυτό. Αλλά ο φίλος σας δε θα σας αφήσει. Δεν πιστεύει στις σωματικές δραστηριότητες. Κατά τη γνώμη του είστε πολύ μεγάλοι για να διασκεδάζετε με τέτοιους τρόπους. Οπότε κάθεται στο στήθος σας και καθιστά δύσκολο για σας το να αναπνέετε. Δε θέλετε πια να πάτε να παίξετε με τους άλλους τώρα που δεν μπορείτε να αναπνέετε, έτσι δεν είναι;

Ο φίλος σας δεν πιστεύει στο να είστε υγιής. Βρίσκει αποκρουστική την σκέψη να ζήσετε μια μεγάλη και παραγωγική ζωή. Έτσι σε κάθε ευκαιρία σας κάνει να αρρωστήσετε. Σας βοηθά να αρπάξετε κρυολόγημα και γρίπη. Όχι απλά με το να σας κάνει να τρέχετε μέσα στον παλιόκαιρο για να τον πάρετε από το μαγαζί. Είναι πιο δημιουργικός από αυτό. Κουβαλάει χιλιάδες δηλητήρια μαζί του τα οποία φυσάει συνεχώς στο πρόσωπό σας. Όταν εισπνέετε λίγο από αυτά, σας καταστρέφουν τα τριχοειδή αγγεία στα πνευμόνια τα οποία θα σας είχαν βοηθήσει να αποτρέψετε αυτές τις ασθένειες.

Τα κρυολογήματα και οι γρίπες όμως είναι απλά σαν παιδικό παιχνίδι γι' αυτόν. Του αρέσουν ιδιαίτερα οι ασθένειες που σας εξασθενίζουν αργά -όπως το εμφύσημα. Θεωρεί αυτή την ασθένεια υπέροχη. Όταν σας καταφέρει να την αποκτήσετε, θα παραιτηθείτε από όλους τους άλλους φίλους σας, την οικογένειά σας, τους στόχους της επαγγελματικής σταδιοδρομίας σας, τις δραστηριότητές σας -τα πάντα. Θα κάθεστε μόνο σπίτι και θα τον κανακεύετε λέγοντάς του πόσο υπέροχος φίλος είναι ενώ θα ασθμαίνετε απεγνωσμένα για αέρα.

Αλλά τελικά ο φίλος σας σας βαριέται. Αποφασίζει ότι δεν επιθυμεί πια την παρέα σας. Αντί να σας αφήσει, να πάει ο καθένας το δρόμο του, αποφασίζει να σας σκοτώσει. Έχει ένα θαυμάσιο οπλοστάσιο να τον βοηθάει. Στην πραγματικότητα, σχεδιάζει τον θάνατό σας από τη

μέρα που τον γνωρίσατε. Διάλεξε τους κορυφαίους εκτελεστές στην κοινωνία και έκανε ότι περνούσε από το χέρι του για να βεβαιώσει ότι θα πέσετε πάνω σε κάποιον από αυτούς. Έκανε την καρδιά και τα πνευμόνια σας να παραλειτουργούν. Έφραξε τις αρτηρίες που οδηγούν στην καρδιά, τον εγκέφαλο και κάθε άλλο μέρος του σώματός σας. Σε περίπτωση που ήσασταν πολύ δυνατός για να υποκύψετε σε αυτό, σας εξέθετε συνεχώς σε καρκινογόνους παράγοντες. Ήξερε ότι θα σας καταφέρει αργά ή γρήγορα.

Ε λοιπόν, αυτή είναι η ιστορία του «φίλου» σας, του τσιγάρου σας. Κανένας αληθινός φίλος δεν θα τα έκανε όλα αυτά σε σας. Τα τσιγάρα είναι οι χειρότεροι δυνατοί εχθροί που θα μπορούσατε να έχετε. Είναι ακριβά, εθιστικά, μη αποδεκτά κοινωνικώς και θανατηφόρα. Αναλογιστείτε τα όλα αυτά και -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Κάπνισμα Και Κυκλοφοριακό.

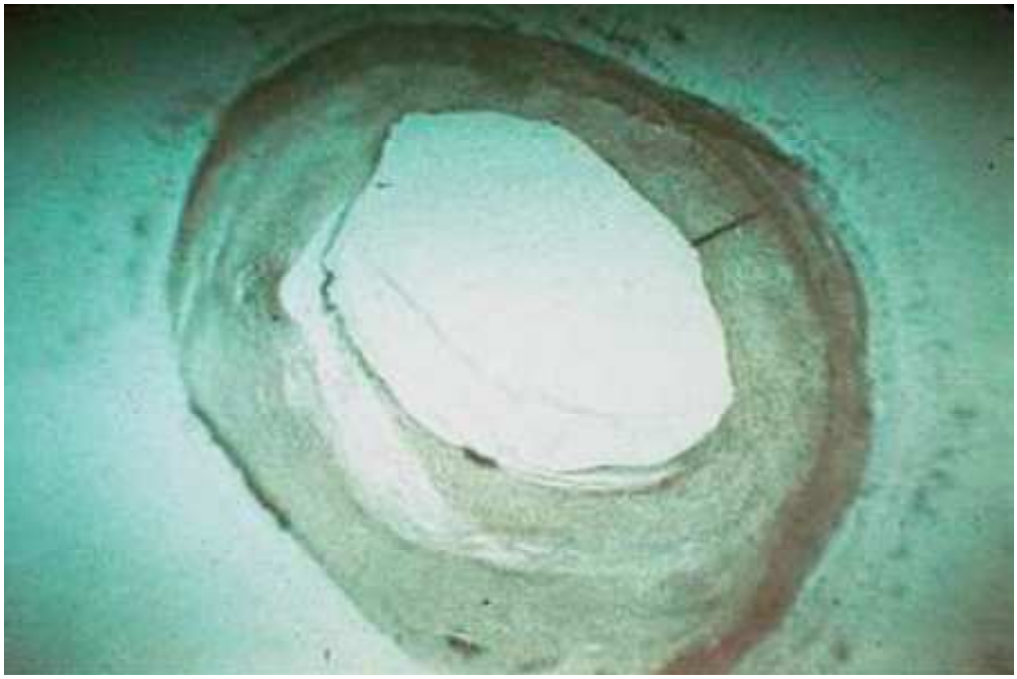
Αν και οι περισσότεροι άνθρωποι εξισώνουν το κάπνισμα με θανάτους από καρκίνο και ασθένειες των πνευμόνων, στην πραγματικότητα πολλοί ακόμα άνθρωποι θα πεθάνουν από παθήσεις του κυκλοφοριακού εξαιτίας του καπνίσματος, αντί από καρκίνο ή ασθένειες των πνευμόνων. Επίσης, γενικά, θα πεθάνουν σε πολύ νεαρότερες ηλικίες από αυτά τα προβλήματα. Θα είχαμε πολύ περισσότερους καρκίνους του πνεύμονα απ' αυτούς που έχουμε αν οι καπνιστές κατάφερναν να ζήσουν αρκετά ώστε να τους αποκτήσουν. Σε πολλούς ανθρώπους όταν πεθαίνουν από καρδιακές προσβολές ή εμφράγματα και τους γίνεται αυτοψία, εντοπίζονται συχνά προκαρκινικές οργανικές βλάβες που καταδεικνύουν ότι, αν αυτοί οι άνθρωποι ζούσαν λίγα χρόνια ακόμα θα υπέκυπταν τελικά σε αυτές τις ασθένειες που επιφέρει το κάπνισμα.

Όσον αφορά την καρδιά και άλλες παθήσεις του κυκλοφοριακού, τα δύο χημικά στο τσιγάρο που ξεχωρίζουν ως τα μεγαλύτερα προβλήματα είναι η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα. Η νικοτίνη, εκτός από το να είναι εθιστική, έχει πάρα πολύ ισχυρές επιδράσεις στις αρτηρίες σε όλο το σώμα. Η νικοτίνη είναι ένα διεγερτικό, αυξάνοντας τους χτύπους της καρδιάς κατά περίπου 20 το λεπτό με κάθε τσιγάρο, ανεβάζει την αρτηριακή πίεση, είναι ένα αγγειοσυσταλτικό που σημαίνει ότι κάνει τις αρτηρίες σε όλο το σώμα να γίνονται στενότερες καθιστώντας δυσκολότερο για την καρδιά να τροφοδοτήσει αίμα δια μέσου των συνεσταλμένων αρτηριών και προκαλεί το σώμα να απελευθερώνει τα αποθέματα λίπους και χοληστερόλης στο αίμα.

Η καρδιά πρέπει να δουλέψει σκληρότερα για να ανταπεξέλθει σε όλες αυτές τις αλλαγές. Για να δουλέψει σκληρότερα η καρδιά, όπως κάθε άλλος μυς στο σώμα, χρειάζεται επιπλέον ποσότητες οξυγόνου για τον επιπρόσθετο φόρτο εργασίας. Το οξυγόνο πρέπει να μεταφερθεί δια μέσου του αίματος. Αλλά το μονοξείδιο του άνθρακα από τον καπνό κυριολεκτικά δηλητηριάζει την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου του αίματος. Κι αυτό καταλήγει στο να δουλεύει πιο σκληρά η καρδιά για να λάβει περισσότερο αίμα ώστε να δουλέψει σκληρότερα, επειδή δουλεύει σκληρότερα. Είναι ένας κύκλος. Ένας φαύλος και θανατηφόρος κύκλος όταν αρχίσει να γίνεται.

Από κάτω βλέπουμε την κάθετη τομή μιας κανονικής αρτηρίας. Συνήθως έχουμε ωραία

μεγάλα ανοίγματα στην αρτηρία για να μεταφέρει οξυγόνο όπως και άλλα θρεπτικά συστατικά σε όλους τους ιστούς του σώματος.



Αν συγκρίνετε αυτήν την αρτηρία με αυτήν από κάτω...

Μπορείτε να δείτε το αίμα να έχει πήξει σχηματίζοντας θρόμβους, εμποδίζοντας την ροή του αίματος προς οποιοδήποτε όργανο ή ιστό οδηγούσε αυτή η αρτηρία. Χωρίς να μπορεί να εξασφαλίσει κυκλοφορία, αυτός ο ιστός κυριολεκτικά θα αποπνιγεί μέσα σε λίγα λεπτά και βασικά θα εγκαταλειφθεί ως άχρηστος ιστός. Μερικές φορές η αρτηρία που εμπλέκεται είναι μια

στεφανιαία αρτηρία, μία που τροφοδοτεί την καρδιά με το αίμα που χρειάζεται για να λειτουργήσει.

Από κάτω είναι η εικόνα μια στεφανιαίας αρτηρίας προσδεμένης στην καρδιά...

Αν ρίξουμε μια πιο κοντινή ματιά στην αρτηρία...

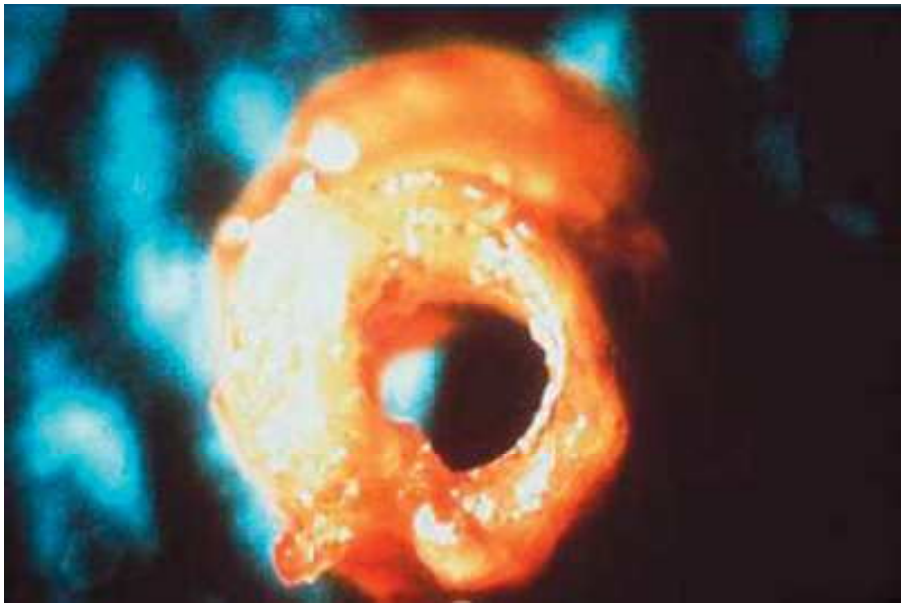
Εδώ βλέπουμε ότι το αίμα είναι πηγμένο σε θρόμβους και ότι η ροή του αίματος σε αυτό το τμήμα της καρδιάς, το οποίο αυτή η αρτηρία τροφοδοτούσε, έχει αποκοπεί. Αυτό θα έχει ως

αποτέλεσμα είναι ένα μέρος του μυός της καρδιάς που θα έπρεπε να λάβει αυτή την ροή του αίματος να αποπνιγεί και να πεθάνει μέσα σε λίγα λεπτά.

Επάνω βλέπουμε παραβιασμένο (νεκρό) μυ της καρδιάς (έμφραγμα του μυοκαρδίου). Η ανθεκτικότητα του ιστού έχει κυριολεκτικά παραβιαστεί όπως φαίνεται από τα σπασίματα. Αντί να είναι ικανό να τροφοδοτεί αίμα, ολόκληρο το τμήμα του μυός αυτής της περιοχής δεν είναι πλέον ικανό να αξιοποιηθεί για τον ζωτικής σημασίας σκοπό του. Πάλι, οι καπνιστές το παθαίνουν αυτό πολύ πιο συχνά λόγω των επιδράσεων της νικοτίνης και του μονοξειδίου του άνθρακα. Η νικοτίνη με το να έχει όλες αυτές τις άμεσες επιδράσεις στην ίδια την καρδιά, το μονοξείδιο του άνθρακα με το να κλέβει την παροχή του οξυγόνου, και τα δύο χημικά μαζί με το να αυξάνουν τους παράγοντες που δημιουργούν θρόμβους από αίμα και που προκαλούν φράξιμο των αρτηριών.
Αν το τμήμα της καρδιάς που είχε επηρεαστεί ήταν αρκετά μεγάλο ο καπνιστής θα είχε πεθάνει από το πρώτο έμφραγμα. Συχνά μικρότερες περιοχές επηρεάζονται και ο ασθενής μπορεί να επιβιώσει αλλά έχοντας χάσει εκείνο το συγκεκριμένο τμήμα της καρδιάς και ίσως έχει μόνιμες βλάβες από την πλέον περιορισμένη παροχή του καρδιακού ιστού.

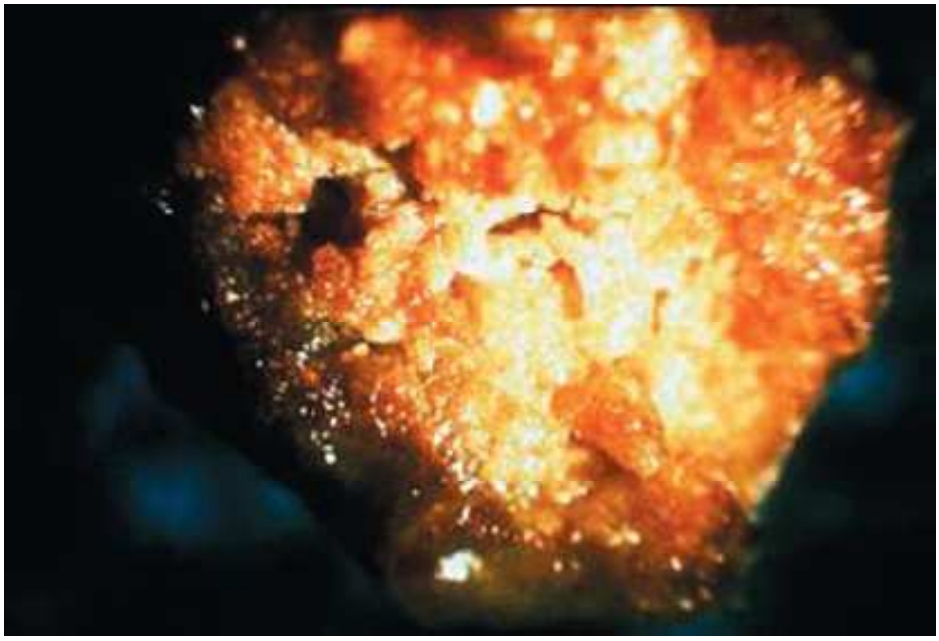
Το κάπνισμα αυξάνει τους κινδύνους δημιουργίας θρόμβων στο αίμα σημαντικά. Αν το αίμα πήξει σε θρόμβους σε μια αρτηρία και το αίμα δε μπορεί πια να περάσει, ο ιστός που θα έπρεπε να τροφοδοτηθεί με αίμα χάνει την πηγή του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών και πεθαίνει μέσα σε λίγα λεπτά. Αλλά οι θρόμβοι δεν είναι ο μοναδικός τρόπος με τον οποίο παρεμποδίζονται οι αρτηρίες. Ένας άλλος τρόπος είναι τα φράγματα.

Σε αντίθεση με τους θρόμβους όπου το αίμα βασικά πήζει και γίνεται μια εμπόδιο, τα φράγματα βρίσκονται εκεί όπου συσσωρεύονται σταδιακά οι καταθέσεις λίπους. Στην πρώτη εικόνα από κάτω μπορείτε κυριολεκτικά να δείτε την αρχή της διαδικασίας συσσώρευσης λίπους σε μια αρτηρία.

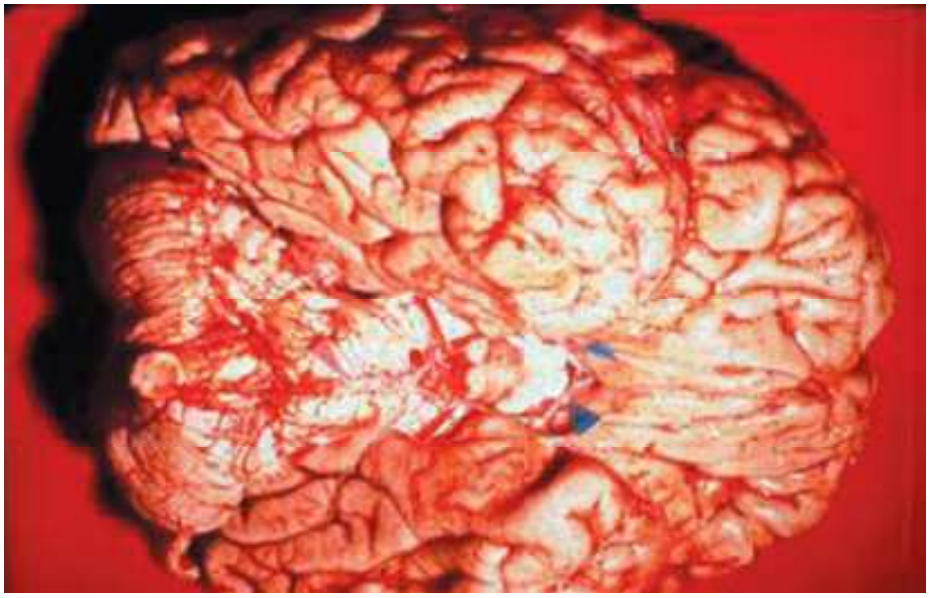


Με την πάροδο του χρόνου, αυτό το άνοιγμα μπορεί να γίνει στενότερο και η ροή του αίματος να εμποδίζεται όλο και περισσότερο. Αυτό φυσικά προσθέτει στον φόρτο εργασίας της καρδιάς να τροφοδοτεί αίμα δια μέσου μικρότερων αρτηριών με αυξημένη αντίσταση. Αλλά αυτή η διαδικασία φραξίματος δε συμβαίνει μόνο στις στεφανιαίες αρτηρίες, συμβαίνει κυριολεκτικά σε όλο το σώμα. Θυμηθείτε, η νικοτίνη δεν είναι μόνο ένα αγγειοσυσταλτικό που κάνει τις αρτηρίες να περιέρχονται σε συστολή κάθε φορά που διανέμεται στο σώμα, αλλά επίσης κάνει και το σώμα να απελευθερώνει τα δικά του αποθέματα λίπους και χοληστερόλης. Εκτός από αυτό, το μονοξείδιο του άνθρακα έχει μια επίδραση που κάνει το λίπος να κολλάει στις αρτηρίες. Ο λόγος είναι ότι το μονοξείδιο του άνθρακα ρίχνει το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα (υποξία) και η υποξία φαίνεται να έχει μια επίδραση που κάνει το λίπος να κολλάει στα τοιχώματα των αρτηριών.

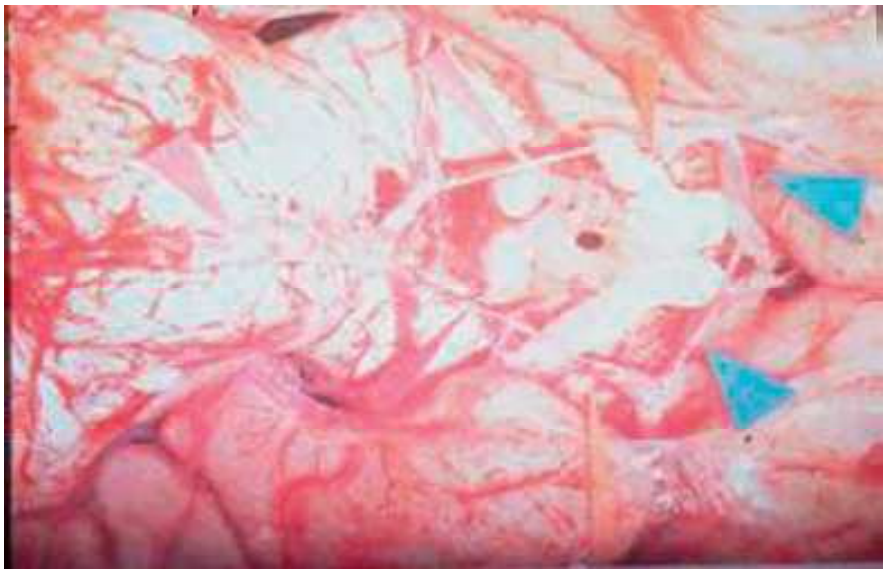
Με τον καιρό τελικά οι αρτηρίες φράσσονται πλήρως με λίπος όπως φαίνεται στην εικόνα από κάτω.



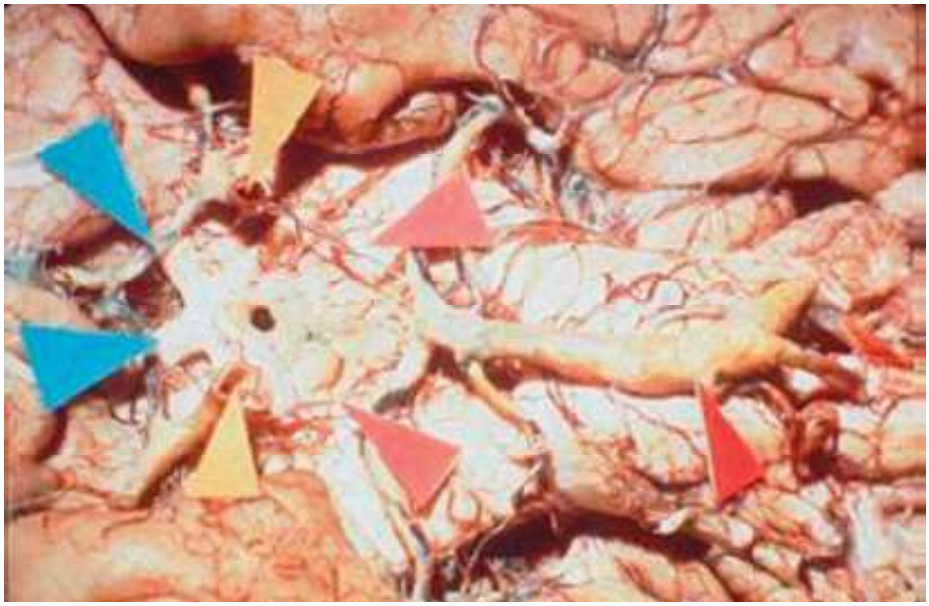
Όπως στην περίπτωση ενός θρόμβου, το αίμα δεν μπορεί να διέλθει και το μέρος του σώματος που ενδεχομένως χρειαζόταν αυτή την παροχή του αίματος για να επιβιώσει, χάνεται. Αν αυτή η αρτηρία οδηγεί στην καρδιά σας όπως και στην περίπτωση των πηγμένων με θρόμβους στεφανιαίων αρτηριών πιο πάνω, το αποτέλεσμα θα ήταν μια καρδιακή προσβολή με την απώλεια ενός μυός της καρδιάς που αν είναι αρκετά μεγάλος, θα είναι θανάσιμη. Η καρδιά όμως δεν είναι το μόνο όργανο που επηρεάζεται κατ' αυτόν τον τρόπο. Ένας άλλος τόπος με προβλήματα είναι οι αρτηρίες που οδηγούν στον εγκέφαλο. Από κάτω είναι μια εικόνα της βάσης ενός υγιούς ανθρώπινου εγκεφάλου.



Οι αρτηρίες του εγκεφάλου είναι πολύ μικρές και καθαρές εδώ, βασικά πολύ δύσκολο να τις διακρίνουμε. Τις καταδεικνύουν τα βέλη (μπλε). Για να τις δούμε ευκρινέστερα, ορίστε μια κοντινότερη λήψη αυτών των αρτηριών...



Παρατηρείστε και πάλι, ότι αυτές οι αρτηρίες είναι πολύ λεπτές και ευκρινείς. Το κάπνισμα αυξάνει την εναπόθεση λιπιδίων σε αυτές τις αρτηρίες οπότε συχνά, αντί να δείχνουν κάπως έτσι, δείχνουν όπως στην εικόνα από κάτω...



Με τη συσσώρευση του λίπους είναι πολύ πιο εύκολο να διακρίνουμε τις αρτηρίες. Αλλά αυτή η συσσώρευση αν ολοκληρωθεί, κόβει την κυκλοφορία στον εγκέφαλό σας και όπως και στην περίπτωση με την καρδιά, το μέρος του εγκεφάλου που δεν δέχεται πια την κυκλοφορία πεθαίνει.

Αυτό είναι που συμβαίνει στην περίπτωση του εγκεφαλικού. Κόβεται η κυκλοφορία στον εγκέφαλο είτε μέσω ενός φράγματος είτε ενός θρόμβου αίματος. Το τμήμα του εγκεφάλου που αποκόπτεται, αποπνίγεται και πεθαίνει. Αν το κομμάτι αυτό του εγκεφάλου ήλεγχε την ομιλία, δε θα μπορείτε να συνδιαλέγεστε πια, αν ήλεγχε κάποιους είδους κινητική λειτουργία, αυτές οι ικανότητες θα χαθούν και θα αφήσουν τον ασθενή ανήμπορο ή σακατεμένο. Αν το τμήμα του εγκεφάλου που επηρεάστηκε ελέγχει κάποια ζωτικής σημασίας λειτουργία, ο ασθενής θα πεθάνει, πάλι, μέσα σε λίγα λεπτά από τη στιγμή που το κόψιμο της κυκλοφορίας ολοκληρώνεται.

Οι επιδράσεις φραξίματος και δημιουργίας θρόμβων της νικοτίνης και του μονοξειδίου του άνθρακα είναι οι κύριοι λόγοι για τους οποίους οι καπνιστές βρίσκονται σε τόσο μεγαλύτερο κίνδυνο σχετικά με αυτήν την κατάσταση. Αλλά αυτές οι επιδράσεις φραξίματος/δημιουργίας θρόμβων δεν περιορίζονται μόνο στα σπουδαιότερα όργανα όπως η καρδιά και ο εγκέφαλος. Τα χημικά αυτά επηρεάζουν αρτηρίες σε όλο το σώμα. Οι επιδράσεις αυτές μπορεί να μην είναι το ίδιο θανατηφόρες όσο το να κοπεί η κυκλοφορία στην καρδιά ή τον εγκέφαλο, αλλά με έναν πολύ πραγματικό τρόπο μπορούν να επιδείξουν το αληθινό δυναμικό της μέγγενης του εθισμού της νικοτίνης.

Η περιφερειακή κυκλοφορία, οι αρτηρίες δηλαδή που πηγαίνουν στα άκρα επιδέχονται επίσης ιδιαίτερα τις αγγειοσυσταλτικές επιδράσεις της νικοτίνης, όπως επίσης και την αύξηση των κινδύνων φραξίματος και θρόμβων που τίθενται από το κάπνισμα. Το κάπνισμα είναι η κύρια αιτία πολλών από τις περιφερειακές αγγειοσυσταλτικές ασθένειες που παρατηρούνται, όπως επίσης και ένας επιδεινωτικός παράγοντας για ανθρώπους που έχουν προϋπάρχουσες καταστάσεις που προκαλούν κυκλοφοριακά προβλήματα στα άκρα.

Υπάρχει μια κατάσταση όμως που ξεχωρίζει ως αληθινά μοναδική και που ποικιλοτρόπως, επιδεικνύει την αληθινά εθιστική φύση της νικοτίνης καλύτερα από οποιαδήποτε άλλη αιτία. Η κατάσταση είναι γνωστή ως Νόσος του Μπούεργκερ (θρομβοαγγειιτικά απαλειπτικά). Η Νόσος του Μπουέργκερ είναι μια κατάσταση όπου υπάρχει πλήρης αποκοπή της κυκλοφορίας στα δάχτυλα ή τα πόδια, που καταλήγει σε γάγγραινα.

Μόλις προκύψει γάγγραινα το μόνο μέτρο που μπορεί να παρθεί είναι να ακρωτηριαστεί η περιοχή που έχει επηρεαστεί.

Το πιο κοινό ηλικιακό εύρος που επηρεάζει αυτή η νόσος είναι οι άνθρωποι μεταξύ των ηλικιών 20 και 40, κανονικά μικροί για να έχουν κυκλοφοριακά προβλήματα που καταλήγουν σε ακρωτηριασμό. Ενώ είναι πολύ πιο συχνή στους άντρες, οι γυναίκες επηρεάζονται επίσης. Αυτό που κάνει την Νόσο του Μπουέργκερ μοναδική είναι ότι πρόκειται για μια ασθένεια που βασικά αφορά αποκλειστικά τους καπνιστές. Δεν υπάρχει σχεδόν καμία καταγεγραμμένη περίπτωση αυτής της ασθένειας να έχει συμβεί σε μη καπνιστή. Το κάπνισμα είναι ο κυριότερος αιτιολογικός παράγοντας. Είναι μια σπάνια ασθένεια, αλλά αξιοσημείωτη εξαιτίας της μοναδικής φύσης της να συμβαίνει μόνο στους καπνιστές.

Αν ένας καπνιστής πάθει καρκίνο του πνεύμονα, το άτομο και άλλοι άνθρωποι μπορεί κάποιες φορές να σκεφτούν, «Ε, κι οι μη καπνιστές παθαίνουν καρκίνο του πνεύμονα, ίσως τα τσιγάρα να μην το προκάλεσαν». Το ίδιο πράγμα και με καρδιακές προσβολές ή εμφράγματα, κι οι μη καπνιστές τα παθαίνουν, απλά οι καπνιστές τα παθαίνουν συχνότερα. Αλλά πάλι ένα συγκεκριμένο επίπεδο άρνησης μπορεί να επιδειχθεί και δεν υπάρχει κανένας τρόπος να αποδείξεις τελειωτικά ότι το τσιγάρο το προκάλεσε. Η Νόσος του Μπουέργκερ όμως, μη έχοντας καμία άλλη αιτία και βασικά με το να μη συμβαίνει ποτέ σε μη καπνιστές, δεν επιτρέπει στον εαυτό του τέτοιες αρνήσεις. Όταν ο γιατρός αποφασίσει ότι έχει να κάνει με έναν ασθενή της Νόσου του Μπούργκερ, ένα θεμελιώδες τελεσίγραφο θα δοθεί -παράτα το κάπνισμα ή χάσε το άκρο σου- δική σου η επιλογή! Αν είχαμε να κάνουμε απλώς με μια «κακή συνήθεια», πόσοι άνθρωποι που τους δόθηκε τέτοιο τελεσίγραφο και γνωρίζοντας ότι είναι αληθινό θα εξακολουθούσαν να επιδίδονται στην συγκεκριμένη συμπεριφορά, δεδομένων των συνεπειών;

Παρότι η Νόσος τους Μπούεργκερ είναι πολύ πιο συνήθης στους άντρες, προσωπικά είχα δύο γυναίκες στις κλινικές μου που ήταν ασθενείς στη Νόσο του Μπουέργκερ. Η πρώτη μου πραγματική συνάντηση με έναν ασθενή της Νόσου του Μπουέργκερ ήταν με μια γυναίκα που ήταν 38 ετών όταν την γνώρισα, περίπου 24 χρόνια πριν. Τρία χρόνια πριν την γνωρίσω, στην ηλικία

των 35 της διέγνωσαν την Νόσο του Μπουέργκερ. Αυτό είναι σχετικά αργά για να διαγνωστεί πρώτη φορά. Ο γιατρός της της είπε ότι έπρεπε να κόψει το κάπνισμα, αλλά δεν συμμορφώθηκε και μέσα σε λίγους μήνες της ακρωτηριάσαν το δεξί πόδι. Η κυκλοφορία στο αριστερό της πόδι ήταν επίσης άσχημα επηρεασμένη, και μετά την νοσηλεία από τον ακρωτηριασμό πράγματι έκοψε το κάπνισμα και δεν είχε επιπλέον κυκλοφοριακές επιπλοκές για τα επόμενα τρία χρόνια.

Έπειτα ένα βράδυ σε μια γιορτή, ένας φίλος της προσέφερε ένα τσιγάρο. Θεώρησε ότι από τη στιγμή που ήταν άκαπνη για τόσο πολύ, πλέον είχε τον έλεγχο της εξάρτησής της. Αν της άρεσε το τσιγάρο, θα κάπνιζε ένα ή δύο την ημέρα. Αν δεν της άρεσε το τσιγάρο, απλά δε θα κάπνιζε άλλο.

Ε, έκανε ένα τσιγάρο. Δεν της άρεσε ιδιαίτερα το τσιγάρο αλλά την επόμενη μέρα επανήλθε στο παλιό επίπεδο κατανάλωσής της. Τέσσερις μέρες αργότερα έχασε την κυκλοφορία στο αριστερό της πόδι. Ήξερε το λόγο. Μετά από τρία χρόνια χωρίς πρόβλημα και μόνο τέσσερις μέρες να έχει επιστρέψει στο κάπνισμα το κυκλοφοριακό της επηρεάστηκε. Ο γιατρός της της είπε ότι αν δεν παρατούσε το κάπνισμα αμέσως, θα έχανε κατά πάσα πιθανότητα και το άλλο της πόδι.

Τότε ήταν όταν την γνώρισα. Εγγράφηκε στην κλινική για το κάπνισμα εκείνη την εβδομάδα και παράτησε το κάπνισμα. Σχεδόν αμέσως η κυκλοφορία της βελτιώθηκε. Ο γιατρός της της έκοψε τα αποφρακτικά φάρμακα και τα αγγειοδιασταλτικά και την έβαλε λίγες βδομάδες νωρίτερα να προσπαθήσει να καθυστερήσει την διαδικασία παρόλο που ήταν εξαιρετικά αναποτελεσματικά στο να εξαλείψουν την πιθανότητα της γάγγραινας και του ακρωτηριασμού. Αλλά από τη στιγμή που έκοψε το κάπνισμα δε τα χρειαζόταν άλλο. Σύντομα, η κυκλοφορία της επανήλθε στο κανονικό.

Εννιά μήνες αργότερα, την κάλεσα στο τηλέφωνο να της ζητήσω να εμφανιστεί σε μια συζήτηση. Εκείνη την ώρα, απάντησε νωθρά, «Δεν μπορώ να έρθω. Νοσηλεύομαι στο νοσοκομείο τους τελευταίους δύο μήνες.» Όταν την ρώτησα τι είχε συμβεί, δίστασε. «Μου ακρωτηριάσανε τα δάχτυλα του ποδιού μου». Είχε επιστρέψει στο κάπνισμα. Δοκίμασε ένα επειδή απλά δεν πίστευε ότι θα εθιστεί και πάλι. Έκανε λάθος. Έχασε την κυκλοφορία, της αφαιρέσανε τα δάχτυλα του ποδιού και τελικά της ακρωτηριάσανε το πόδι.

Είχα και άλλους συμμετέχοντες στις κλινικές με παρόμοιες εμπειρίες, να τους λένε να παρατήσουν το κάπνισμα αλλιώς θα χάσουν κάποιο άκρο αλλά αυτοί να μην το παρατούν. Ο λόγος που μιλάω γι' αυτήν την συγκεκριμένη γυναίκα ξανά και ξανά είναι που περίπου ένα χρόνο μετά τον δεύτερο ακρωτηριασμό της, ξαναήρθε στην κλινική που διήγαγα και μου είπε ότι το είχε ξανακόψει και τώρα ήταν περίπου 9 μήνες άκαπνη. Της είπα ότι είχα εκπλαγεί, νόμιζα ότι είχε χάσει για πάντα τον έλεγχο. Στο κάτω-κάτω, της αφαίρεσαν το πόδι, τα δάχτυλα από το άλλο της πόδι, και τελικά το δεύτερο πόδι. Όταν χρησιμοποίησα αυτήν την πληροφορία για να την αντιμετωπίσω μου απάντησε, «Ο γιατρός τελικά με έπεισε. Είπε «Μπορείς επίσης και να συνεχίσεις να καπνίζεις, απλά την επόμενη φορά θα σου πάρω τα χέρια.» Αυτό την τρόμαξε αρκετά ώστε να παρατήσει το κάπνισμα. Το επόμενο σχόλιο της ήταν απίστευτο. Με κοίταξε ευθεία στα μάτια, εντελώς σοβαρή, και είπε «ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΟΤΑΝ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΣΠΙΤΙ ΝΑ ΠΕΣΕΙ ΠΑΝΩ ΜΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΜΟΥ ΠΟΥΝ ΝΑ ΚΟΨΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.»

Είχα επαφή περιοδικά μαζί της για τα επόμενα 15 χρόνια οπότε και μετακόμισε. Ήταν μια χαρά όλη αυτή την περίοδο. Όποτε επανέφερα το θέμα στη συζήτηση, μέναμε κατάπληκτοι και οι δύο με το ότι μπόρεσε να κάνει μια τέτοια παράλογη δήλωση. Τύχαινε να είναι ένα πολύ λογικό και ξύπνιο άτομο, σε ενέπνεε. Μπορούσε να κυκλοφορεί με τα ξύλινα πόδια, να κοινωνικοποιείται, ακόμα και να χορεύει και να τραγουδάει περιστασιακά. Από τη στιγμή που

ανεξαρτητοποιήθηκε από τις επιδράσεις του ναρκωτικού και την ψυχολογία του καπνιστή, ήξερε ότι μπορούσε να κάνει τα πάντα.

Συχνά, συναντάω ανθρώπους που κόβουν το κάπνισμα μόνοι τους. Όταν τους ρωτάω πώς το κατάφεραν, μου λένε για μια θαυμάσια κυρία που γνώρισαν που διηγήθηκε το πώς ήταν εθισμένη στο κάπνισμα. Εθισμένη τόσο πολύ στην πραγματικότητα, που της ακρωτηριάσανε τα πόδια από μια ασθένεια σχετιζόμενη με το κάπνισμα. Συνήθως προκύπτει πως είναι το ίδιο άτομο. Με το να διαδίδει την ιστορία της, προσφέρει έμπνευση και ελπίδα σε αμέτρητους καπνιστές για να απελευθερωθούν πριν ο εθισμός τους τους καταστρέψει.

Η ιστορία της αντιπροσωπεύει την αληθινή δύναμη του εθισμού. Δεν μπορούσε να αρνηθεί σε κανένα σημείο της πορείας της ότι το κάπνισμα ήταν η αιτία. Όχι μόνο κάθε γιατρός και κάθε έρευνα που έκανε καταδείκνυαν το κάπνισμα ως αυτό που της προκαλεί το πρόβλημα, αλλά το είχε κόψει, ήταν μια χαρά, υποτροπίασε, και μέσα σε λίγες μέρες έχασε την κυκλοφορία της -δύο φορές όλο αυτό! Την δεύτερη φορά στην πραγματικότητα έχασε τα δάχτυλα του ποδιού της, το πέλμα και το χαμηλότερο μέρος του ποδιού της. Δεν υπήρχε απολύτως κανένας τρόπος να αρνηθεί την αιτία και όμως της πήρε άλλους 9 μήνες για να το ξανακόψει.

Το επίμονο κάπνισμα και η ευκολία με την οποία υποτροπίαζε ξανά δείχνουν την εξάρτηση από την νικοτίνη στα χειρότερά της. Αυτή η παντοδύναμη φύση της νικοτίνης δεν θα πρέπει να περάσει απαρατήρητη από κανέναν εδώ. Κατά πάσα πιθανότητα δεν έχετε καμία προφανή κατάσταση να σας αναγκάσει να πάρετε μια απόφαση σχεδόν αμέσως μόλις υποτροπιάσετε. Ποικιλοτρόπως αυτό ίσως είναι χειρότερο, γιατί τα τσιγάρα σιωπηλά και επίβουλα σας καταστρέφουν, μερικές φορές χωρίς καμία προειδοποίηση, ή τουλάχιστον κάποια που θα αναγνωρίσετε. Το πρώτο σύμπτωμα για πολλές ασθένειες του κυκλοφοριακού που προκαλούνται από το κάπνισμα είναι ο ξαφνικός θάνατος. Ίσως δεν έχετε δεύτερη ευκαιρία.

Αφού καταφέρετε να κόψετε το κάπνισμα, κάντε ότι περνάει από το χέρι σας για να το κάνετε να κρατήσει. Δεν ξέρετε ότι θα έχετε την επιθυμία, τη δύναμη ή το χειρότερο από όλα, την ευκαιρία να το κόψετε την επόμενη φορά. Μια τραγική και θανατηφόρα ασθένεια ίσως σας προφτάσει. Πάντοτε να αναλογίζεστε τον πλήρη κίνδυνο του καπνίσματος και την δύναμη του εθισμού και μάλλον η επιλογή σας θα είναι να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Επειδή Τώρα Στ' αλήθεια Πονάει

«Θέλω να το κόψω για την υγεία μου. Δεν έχω καθόλου σφυγμό στα πόδια και ο γιατρός μου μου λέει ότι θα χρειαστώ χειρουργείο. Αλλά δεν συζητάει καν να με χειρουργήσει μέχρι να παρατήσω το κάπνισμα. Εκτός απ' αυτό, έκανα αφαίρεση πολυπόδων από τον λάρυγγα και όλοι οι γιατροί μου μου λένε ότι πρέπει να σταματήσω να καπνίζω.»

Μου είπαν αυτή την δραματική ιστορία την τρίτη μέρα μιας πρόσφατης Σταματήστε το Κάπνισμα κλινικής. Όταν ρώτησα την συμμετέχουσα πόσον καιρό είχε όλα αυτά τα σχετιζόμενα με το κάπνισμα προβλήματα μου απάντησε, «Για πολλά χρόνια.» Έπειτα την ρώτησα γιατί αποφάσισε να το κόψει τώρα; «Επειδή τώρα στ' αλήθεια πονάει» απάντησε.

Σε αντίθεση με το φόβο, ο πόνος είναι ένας θαυμάσιος υποκινητής για να ξεκινήσει κάποιος μια αλλαγή στον τρόπο ζωής, όπως το να παρατήσεις το κάπνισμα. Ο φόβος κάποιου πράγματος που μπορεί να συμβεί ίσως κάνει το άτομο να σκεφτεί να το παρατήσει. Ο φόβος όμως

είναι διαπραγματεύσιμος. Σκέψεις όπως, «Ίσως δε θα συμβεί σε μένα», χρησιμοποιούνται συχνά σαν μηχανισμοί άμυνας για να προστατεύσουν τον εθισμό του καπνιστή στα τσιγάρα. Ο πόνος όμως δεν μπορεί να αποπεμφθεί έτσι εύκολα. Είναι εδώ, τώρα, και πονάει.

Ενώ ο πόνος μπορεί να είναι ένας ισχυρός υποκινητής για να κάνει κανείς μια θετική αλλαγή, μπορεί επίσης να γίνει υπεύθυνος για την αποτροπή της επιτυχίας αναγκαίων αλλαγών. Η συμμετέχουσα στην παραπάνω ιστορία είναι ένα καλό παράδειγμα αυτής της πιθανότητας. Για χρόνια ήξερε ότι τα τσιγάρα την σακάτευαν και την σκότωναν αργά. Αλλά οποιαδήποτε απόπειρα να το κόψει οδήγησε σε συμπτώματα ανάκλησης της νικοτίνης. Αυτή η άβολη κατάσταση οδηγεί στο να κάνει ένα τσιγάρο ώστε να βοηθήσει να ανακουφιστεί η ανάκληση. Αυτό αναπόφευκτα οδηγεί σε υποτροπιασμό. Οπότε ενώ ο καπνιστής ίσως έχει λύσει το πρόβλημα της ανάκλησης, η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε παράτεινε ένα πολύ πιο σοβαρό πρόβλημα -την συνέχιση ενός ισχυρού και θανατηφόρου εθισμού.

Ενώ κάποια ταλαιπωρία και αναστάτωση ίσως εμπλέκεται στην παραίτηση από τα τσιγάρα, είναι ασήμαντη συγκριτικά με τον πόνο και το μαρτύριο που μπορεί να προκληθεί από την συνέχιση του καπνίσματος. Η σωματική ανάκληση από το κόψιμο του τσιγάρου κανονικά θα κορυφωθεί μέσα σε τρεις μέρες και θα υποχωρήσει εντελώς μέσα σε δύο εβδομάδες. Ασθένειες όπως το εμφύσημα, αρρώστιες της καρδιάς, καρκίνοι και άλλα κυκλοφοριακά προβλήματα συμπεριλαμβάνουν μήνες ή και χρόνια μακροχρόνιας ταλαιπωρίας και πόνου. Αυτοί οι πόνοι είναι πολύ πιο σοβαροί από οτιδήποτε μπορεί να αντιμετωπιστεί κατά τη διάρκεια της παραίτησης από το τσιγάρο. Η μεγαλύτερη διαφορά όμως, είναι ότι αυτές οι ασθένειες έχουν πλήρως την ικανότητα να σακατέψουν μόνιμα ή να σκοτώσουν τα θύματά τους.

Οι καπνιστές δεν είναι μόνο επιρρεπείς σε τέτοιες μέγιστα καταστροφικές αρρώστιες. Λόγω της εξασθένισης των μηχανισμών άμυνας του σώματος, οι καπνιστές κολλάνε πιο συχνά μεταδοτικές αρρώστιες, όπως κρυολογήματα, γρίπη, και πνευμονία. Ενώ οι περισσότερες από αυτές τις μολύνσεις σπανίως οδηγούν σε μόνιμη σοβαρή βλάβη ή θάνατο, οδηγούν πράγματι σε σημαντική ταλαιπωρία και δυσκολίες. Ο καπνιστής δεν κινδυνεύει μόνο περισσότερο από αυτές τις αρρώστιες, αλλά και όταν κολλάει μία από αυτές, αυτή είναι πιο σοβαρή και επώδυνη από ότι θα ήταν αν δεν κάπνιζε. Κανένας μη καπνιστής δε θα συζητούσε να εισπνεύσει ξηρό ζεστό καπνό μέσα στον ήδη φλεγόμενο και ερεθισμένο λάρυγγά του. Αλλά όσο έντονος κι αν είναι ο πόνος, ο καπνιστής θα το κάνει, αλλιώς θα υποφέρει και ανάκληση εκτός από το κρυολόγημα.

Οπότε οποιοσδήποτε καπνιστής που φοβάται να βιώσει την ταλαιπωρία της ανάκλησης θα πρέπει να αναλογιστεί την εναλλακτική του. Το να συνεχίσει να καπνίζει έχει πλήρως την ικανότητα να προκαλέσει μακροχρόνιο πόνο και ταλαιπωρία με το να προκαλεί και να επιδεινώνει συνήθεις μεταδοτικές αρρώστιες. Πιο σημαντικά, το κάπνισμα ίσως τελικά προκαλέσει εφ' όρου ζωής, χρόνιο πόνο και ταλαιπωρία από ασθένειες όπως το εμφύσημα, ο καρκίνος και ασθένειες του κυκλοφοριακού. Και αν ο καπνιστής περιμένει αρκετά, ένας θάνατος παρακινημένος από το κάπνισμα ίσως να είναι η μόνη ανακούφιση. Μην αφήσετε τον φόβο της ανάκλησης να σας σταματήσει από το να το παρατήσετε. Η ανάκληση είναι σύντομη και ήπια σε σύγκριση με τον πόνο και την ταλαιπωρία που προκαλείται από την συνέχιση του καπνίσματος. Από τη στιγμή που θα καταφέρετε να το παρατήσετε, δε θα την ξαναβιώσετε ποτέ αρκεί να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Ο Αντίκτυπος Του Καπνίσματος Στα Πνευμόνια

Οι πρώην καπνιστές συχνά δελεάζονται βλέποντας άλλους να καπνίζουν. Περνώντας αρκετές ώρες με ένα συγκεκριμένο άτομο και παρακολουθώντας το να καπνίζει ίσως πυροδοτήσει μια παρόρμηση, ειδικά αν αυτός ήταν ο περισσότερος χρόνος που ξοδέψατε με τον φίλο σας από τότε που παρατήσατε το κάπνισμα. Την πρώτη φορά που θα βιώσετε νέες εμπειρίες, ακόμα κι αν το κάπνισμα δεν είναι μέρος του τελετουργικού, η σκέψη για τσιγάρο θα φαίνεται σαν φυσικό κομμάτι του τελετουργικού.

Ένας άλλος παράγοντας είναι όταν κάποιος παρακολουθεί ένα άτομο να καπνίζει, η φυσική τάση του πρώην καπνιστή είναι να αρχίσει να φαντασιώνεται το πόσο καλό θα ήταν ένα τσιγάρο τη δεδομένη στιγμή. Ένας πιο παραγωγικός τρόπος για να χειριστεί κανείς την κατάσταση όμως, είναι στ' αλήθεια να παρακολουθήσει το άτομο να καπνίζει ένα, και μετά να περιμένει λίγα λεπτά μέχρι να ανάψει άλλο ένα και έπειτα άλλο ένα. Σύντομα θα δείτε ότι καπνίζουν με έναν τρόπο που δεν θέλετε και πιθανώς έναν τρόπο που δεν θέλουν ούτε αυτοί. Αλλά δεν έχουν επιλογή. Εσείς έχετε. Παραθέτω εδώ ένα γράμμα που απευθύνεται σε αυτό το θέμα. Είναι λίγο δυσκολότερο να το περιγράψω γιατί βασίζεται σε μια επίδειξη που κάνω ζωντανά στα σεμινάρια.

Μια επίδειξη που κάνω σε όλα τα ζωντανά σεμινάριά μου είναι ένα μικρό καπνιστικό τέχνασμα που γίνεται με ένα πλαστικό μπουκάλι απορρυπαντικού πιάτων το οποίο έχει ένα κομμάτι σαν στοματικό άνοιγμα τοποθετημένο σε αυτό, που κρατάει ένα τσιγάρο. Η εξομοίωση δείχνει πόσο πολύς καπνός εισέρχεται όταν ένα άτομο εισπνέει, και πόσο πολύς εξέρχεται όταν εκπνέει. Οι καπνιστές συχνά πιστεύουν πως παίρνουν μέσα τον καπνό και μετά φυσάνε έξω τον περισσότερο από αυτόν, ενώ στην πραγματικότητα, ένα πολύ μικρό ποσοστό πράγματι βγαίνει έξω (της τάξεως του 10%). Πάντοτε χρησιμοποιώ τσιγάρα που μου δίνονται από ανθρώπους του κοινού, γιατί αν χρησιμοποιούσα ένα που έφερα μαζί μου θα σκέφτονταν ότι χρησιμοποίησα κάποιο ειδικά φτιαγμένο τσιγάρο. Όπως και να 'χει, παρακάτω είναι ένα γράμμα που έστειλα σε κάποιον από τους αποφοίτους της κλινικής μου που είχε δει αυτή την επίδειξη αλλά το σκεπτικό εφαρμόζεται επίσης και σε αυτούς που δεν την έχουν δει. Το να δει κανείς το κάπνισμα όπως στ' αλήθεια συμβαίνει θα ελαχιστοποιήσει τον πειρασμό για έστω και μια τζούρα.

Το γράμμα έχει ως ακολούθως...

Οποτεδήποτε βλέπετε ένα άτομο να καπνίζει, σκεφτείτε την επίδειξη με το πλαστικό μπουκάλι που είδατε την πρώτη μέρα στην κλινική Σταματήστε το Κάπνισμα. Φέρτε στο νου σας την εικόνα όλου του καπνού που εισέρχεται στο μπουκάλι και δεν βγαίνει έξω. Ακόμα, θυμηθείτε ότι ο καπνιστής δεν θα κάνει μόνο ένα τσιγάρο. Κατά πάσα πιθανότητα θα κάνει άλλο ένα μέσα σε μισή ώρα. Ύστερα άλλο ένα μετά από αυτό. Στην πραγματικότητα, κατά πάσα πιθανότητα θα καπνίσει 20, 40, 60 ή ακόμα περισσότερα τσιγάρα μέχρι το τέλος της ημέρας. Και αύριο θα γίνει το ίδιο. Έχοντας δει τα τσιγάρα κατ' αυτόν τον τρόπο, δε θέλετε να κάνετε ένα τσιγάρο, έτσι δεν είναι;

Πάντοτε προτείνω στους συμμετέχοντες των κλινικών μου να κάνουν αυτή την άσκηση, να φέρνουν αυτή την εικόνα στο νου τους, για να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν την παρόρμηση για ένα τσιγάρο. Όταν το πρότεινα αυτό σε μία συμμετέχουσα που ήταν άκαπνη για τρεις μέρες απάντησε, «Καταλαβαίνω, θέλεις να κάνω πλύση εγκεφάλου στον εαυτό μου ώστε να μη θέλω

τσιγάρο.»

Κατά κάποιο τρόπο, δεν θεωρώ αυτή την τεχνική του να φέρνεις αυτή την εικόνα για το κάπνισμα στο νου σου, πλύση εγκεφάλου. Δεν είναι ότι ζητείται από τον πρώην καπνιστή να δει το κάπνισμα με έναν τεχνητά τρομερό, εφιαλτικό τρόπο. Αντιθέτως, το μόνο που ζητάω από τον πρώην-καπνιστή είναι να δει το κάπνισμα των τσιγάρων στο αληθινό τους εύρος.

Το πείραμα με το πλαστικό μπουκάλι απεικονίζει επακριβώς την πραγματική ποσότητα καπνού που εισέρχεται μέσα, σε σύγκριση με την μικρή ποσότητα που βλέπετε τον καπνιστή να φυσά έξω. Οι περισσότεροι καπνιστές πιστεύουν ότι εκπνέουν το μεγαλύτερο μέρος του καπνού που εισπνέουν μέσα στα πνευμόνια τους. Όταν φέρετε στο νου σας την εικόνα όλου αυτού του καπνού που παραμένει, δεν σχηματίζεται όμορφη εικόνα για το τι συμβαίνει μέσα στον καπνιστή. Ίσως όχι μια όμορφη εικόνα, μια ακριβής όμως εικόνα.

Όταν ένας πρώην-καπνιστής παρακολουθεί ένα άτομο να καπνίζει ένα τσιγάρο, συχνά φαντασιώνεται πόσο πολύ ευχαριστιέται το τσιγάρο ο καπνιστής -πόσο ωραία γεύση πρέπει να έχει και πόσο καλά τον κάνει να αισθάνεται. Είναι αλήθεια ότι ίσως το ευχαριστιέται αυτό το συγκεκριμένο τσιγάρο, αλλά οι πιθανότητες είναι ότι δεν το ευχαριστιέται.

Οι περισσότεροι καπνιστές ευχαριστιούνται ένα πολύ μικρό ποσοστό των τσιγάρων που καπνίζουν. Στην πραγματικότητα, αληθινά αγνοούν τα περισσότερα τσιγάρα που καπνίζουν. Μερικά καπνίζονται καθαρά από συνήθεια, αλλά τα περισσότερα καπνίζονται προκειμένου να ανακουφίσουν τα συμπτώματα ανάκλησης, που βιώνονται από όλους τους καπνιστές των οποίων τα επίπεδα νικοτίνης έχουν πέσει κάτω από την ελάχιστη απαίτηση. Το τσιγάρο μπορεί να έχει απαίσια γεύση, αλλά ο καπνιστής πρέπει να το καπνίσει. Και επειδή η πλειοψηφία των καπνιστών είναι τόσο εθισμένοι, πρέπει να καπνίσουν πολλά τέτοια τσιγάρα κάθε μέρα προκειμένου να διατηρήσουν ένα σταθερό επίπεδο νικοτίνης στο αίμα τους.

Μην φαντασιώνεστε τα τσιγάρα. Διατηρείτε πάντοτε μια ξεκάθαρη, αντικειμενική εικόνα του πώς θα ήταν και πάλι να είστε ένας εθισμένος καπνιστής. Δεν υπάρχει καμία απολύτως αμφιβολία ότι αν ξανακυλήσετε στο κάπνισμα θα επέλθετε υπό τον έλεγχο ενός πανίσχυρου εθισμού. Θα ξοδεύετε εκατοντάδες ευρώ το χρόνο για χιλιάδες τσιγάρα. Θα μυρίζετε όπως τα τσιγάρα και θα αντιμετωπίζεστε ως μη αποδεκτοί κοινωνικώς σε πολλούς κύκλους. Θα εισπνέετε χιλιάδες δηλητήρια με κάθε τζούρα. Αυτά τα δηλητήρια θα σας κλέψουν την αντοχή σας και την υγεία σας. Μια μέρα θα σας κλέψουν τελικά και τη ζωή σας.

Αναλογιστείτε τις συνέπειες του καπνίσματος. Μετά, όταν θα παρακολουθείτε έναν καπνιστή, θα νιώθετε οίκτο γι' αυτούς, όχι φθόνο. Αναλογιστείτε τη ζωή που ζει συγκριτικά με την απλούστερη, πιο ευτυχισμένη, και πιο υγιή ζωή που έχετε από τότε που απελευθερωθήκατε από τον εθισμό σας. Αναλογιστείτε τα όλα αυτά και -ΔΕΝ ΘΑ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

Μια εικόνα από την επίδειξη με το πλαστικό μπουκάλι

Αυτή η εικόνα δείχνει πώς είναι μια εκπνοή μετά από περίπου 10 άλλες εκπνοές, δεν φαίνονται και πολλά πράγματα σε αυτή τη συγκεκριμένη φωτογραφία. Κανονικά βγάζω τρομακτική ποσότητα καπνού με κάθε τράβηγμα, κανονικά μπορούμε να καπνίσουμε ένα ολόκληρο δωμάτιο με ένα τσιγάρο. Αν κοιτάξετε το στοματικό άνοιγμα του μπουκαλιού, είναι σχεδόν εντελώς καφέ από την πίσσα. Κάποτε ήταν διαφανές. Έχω χρησιμοποιήσει αυτό το μπουκάλι με κάτι ανάμεσα από 300 και 400 τσιγάρα. Ενώ αυτό μπορεί να ακούγεται πολύ, οι περισσότεροι καπνίζουν περισσότερα από αυτά οποιονδήποτε δεδομένο μήνα. Ακόμα και το μπουκάλι είναι αρκετά κίτρινο και αφαιρώ σχεδόν όλο τον καπνό που χρησιμοποιήθηκε όταν εισέπνευσε. Το μπουκάλι είναι στεγνό και μου επιτρέπει να το κάνω αυτό, τα πνευμόνια σας είναι υγρά και παγιδεύουν το μεγαλύτερο μέρος της πίσσας όταν εισπνέετε. Κυριολεκτικά το 90% της πίσσας που εισπνέετε παραμένει στα πνευμόνια, όταν βλέπετε ένα άτομο να εκπνέει κυριολεκτικά φυσάνε έξω μόνο το 10% περίπου του καπνού.

Μπορείτε να δείτε πώς ο καπνός έχει σκουρύνει το μπουκάλι μετά από λίγες εκατοντάδες τσιγάρων. Μπορείτε να αρχίσετε να βλέπετε πώς τα πνευμόνια του καπνιστή από κάτω κατέληξαν τόσο αποχρωματισμένα. Οι καπνιστές δεν βάζουν μόνο ένα σύνολο μερικών εκατοντάδων τσιγάρων στο σύστημά τους. Κυριολεκτικά διανέμουν μέσα τους εκατοντάδες χιλιάδες τσιγάρα κατά τη διάρκεια της συντομευμένης ζωής τους. Αυτή η επίδραση του αποχρωματισμού είναι κάτι περισσότερο από απλά αισθητικά δυσάρεστη -στην πραγματικότητα είναι θανατηφόρος.

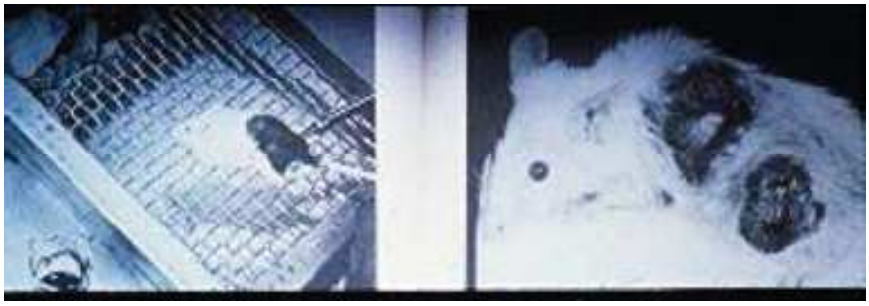
Επάνω: Φυσιολογικό πνευμόνι κάτοικου πόλης.

Σημείωση: Τα μαύρα στίγματα σε όλο το πνευμόνι είναι ενδεικτικά των καταθέσεων άνθρακος εξαιτίας της μόλυνσης. Συγκρίνετε αυτό με το πνευμόνι από κάτω.

Πνευμόνι καπνιστή με καρκίνο.
Η λευκή περιοχή από πάνω είναι ο καρκίνος, αυτό που σκότωσε το άτομο. Η μαυρισμένη περιοχή είναι απλά η εναποτεθειμένη πίσσα με την οποία όλοι οι καπνιστές χρωματίζουν τα πνευμόνια τους με κάθε τζούρα που παίρνουν. Για να διευρύνουμε λίγο το σκεπτικό ως προς την επίδειξη, ορίστε ένας άλλος τρόπος για να δείτε πόσο πολλή πίσσα μπαίνει πράγματι στα πνευμόνια με το κάπνισμα. Από κάτω είναι η φωτογραφία μιας καπνιστικής μηχανής.

Η μηχανή καπνίζει 2.000 τσιγάρα τη μέρα, μιμούμενη τους τρόπους που καπνίζουν οι καπνιστές ώστε να λάβει ίσες ποσότητες πίσσας όπως και ένας καπνιστής. Σε μια μέρα η μηχανή λαμβάνει την ποσότητα του καπνού που φαίνεται στην εικόνα από κάτω.

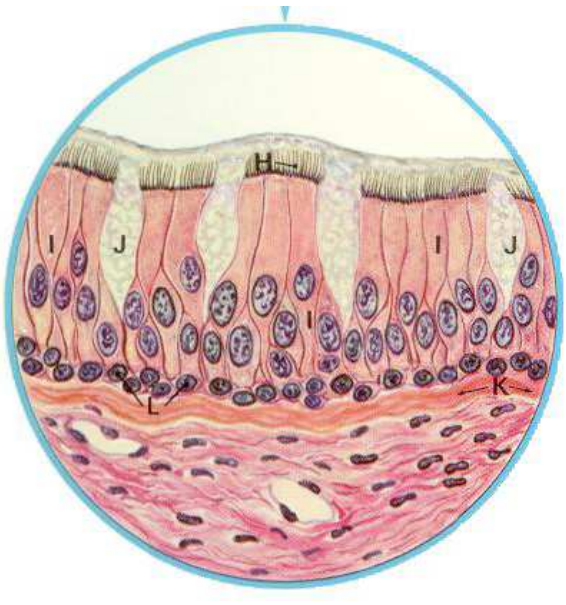
Το μπουκάλι με την πίσσα επάνω συνέλεξε πίσσα από 2.000 τσιγάρα. Αν διάλυμα (διαλυμένο, όχι συμπυκνωμένο εφαρμόζεται συχνά σε πειράματα με ζώα για να επιδειχθεί ότι τα χημικά είναι καρκινογόνα) αυτής της πίσσας εφαρμοστεί επιφανειακά στο δέρμα ποντικιών, το 60% των ζώων αναπτύσσει καρκίνο του δέρματος μέσα σε ένα χρόνο.



Πολλά απαγορευμένα προς κατανάλωση από ανθρώπους χημικά αποσύρθηκαν από χρήση, αν προκαλούσαν έστω και 5% ή λιγότερες περιπτώσεις καρκίνου σε παρόμοια πειράματα. Οι πίσσες της νικοτίνης περιέχουν μερικά από τα πιο καρκινογόνα χημικά γνωστά στον άνθρωπο. Αναλογιστείτε το αυτό όταν παρακολουθείτε άτομα να καπνίζουν και να εκπνέουν μόνο το 10% από τις πίσσες που πράγματι λαμβάνουν μέσα τους. Όχι μόνο εναποτίθενται αυτά τα χημικά μέσα στα πνευμόνια, αλλά ο καπνιστής χρωματίζει και τα χείλη του, τη γλώσσα του, το λάρυγγά του, και καταπίνοντάς τα και τον οισοφάγο του και όλο το μήκος του πεπτικού συστήματός του με αυτά. Οι καπνιστές έχουν αυξημένες περιπτώσεις καρκίνου σε όλες αυτές τις εκτεθειμένες περιοχές.

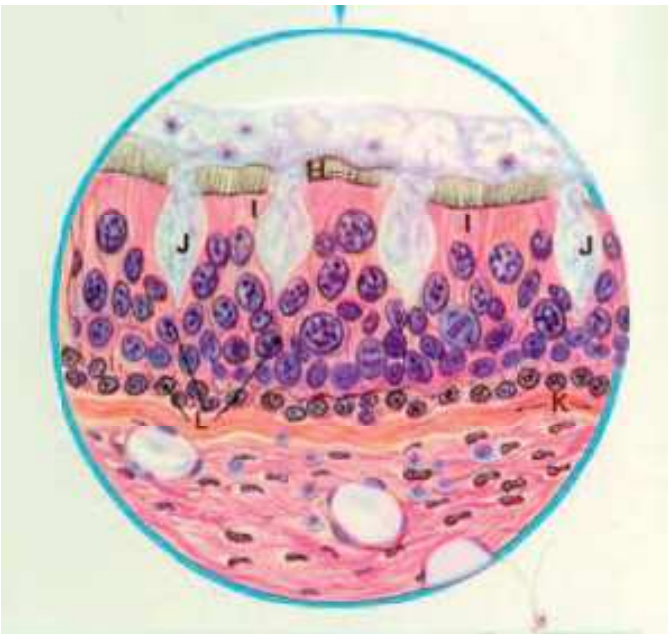
Τώρα που ξέρετε πώς είναι μακροσκοπικά και πώς ως προς τις αισθήσεις, ας ρίξουμε μια ματιά στο μικροσκοπικό επίπεδο όσων συμβαίνουν στα πνευμόνια με το κάπνισμα.

Η σειρά των διαφανειών που ακολουθεί επεξηγεί τις μικροσκοπικές αλλαγές που συμβαίνουν σε ένα άτομο όταν καπνίζει. Η πρώτη διαφάνεια δείχνει μια επεξηγηματική μεγέθυνση της γραμμικής διάταξης του βρόγχου.



Επάνω βλέπουμε τους κροσσούς (παλλόμενα τριχίδια), σημειωμένα με (Η). Είναι προσδεμένα σε κιονοειδή κύτταρα, σημειωμένα με (Ι). Οι κροσσοί απομακρύνουν το βλεννώδες που παράγεται στα κυπελλοειδή κύτταρα, σημειωμένα με (J) όπως και το βλεννώδες, που προέρχεται από το βαθύτερο αδενώδες μέσα στα πνευμόνια και την συγκεκριμένη ουσία που έχει παγιδευτεί μέσα στο βλεννώδες. Τα κατώτερα στρώματα των κυττάρων, σημειωμένα με (L) είναι η βασική στοιβάδα κυττάρων.

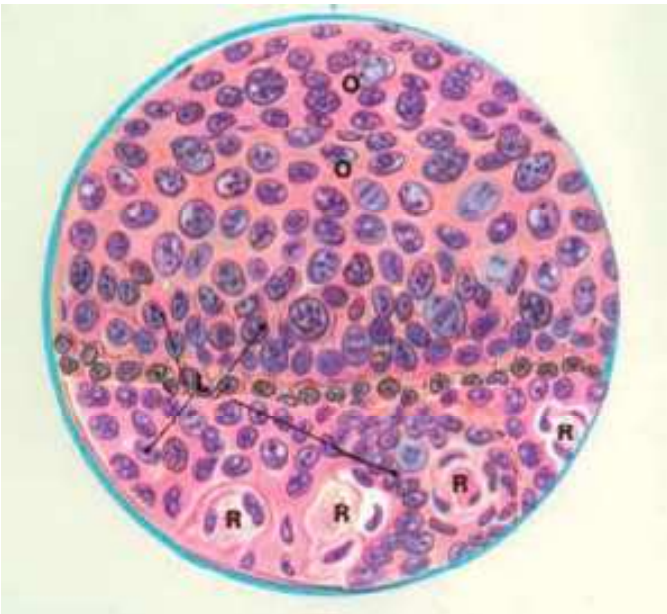
Από κάτω αρχίζουμε να βλέπουμε τις αλλαγές που λαμβάνουν χώρο καθώς τα άτομα αρχίζουν να καπνίζουν. Θα δείτε ότι τα κιονοειδή κύτταρα αρχίζουν να λιγοστεύουν και να εκτοπίζονται από επιπρόσθετα στρώματα κυττάρων της βασικής στοιβάδας. Δεν είναι μόνο λιγότεροι κροσσοί παρόντες, αλλά και αυτοί που εξακολουθούν να λειτουργούν, το κάνουν με πολύ χαμηλότερο επίπεδο αποδοτικότητας. Πολλά χημικά στον καπνό είναι τοξικά για τους κροσσούς, πρώτα επιβραδύνοντας την δράση τους, σύντομα παραλύοντάς τα ολοκληρωτικά και έπειτα καταστρέφοντάς τας.




Όπως βλέπετε, με τη δράση των κροσσών να ελαττώνεται το βλεννώδες αρχίζει να συσσωρεύεται στους μικρούς αεραγωγούς καθιστώντας δυσκολότερο για τον καπνιστή να αναπνεύσει και προκαλώντας τον χαρακτηριστικό βήχα του καπνιστή που αποσκοπεί στο να καθαρίσει τους αεραγωγούς.

Τελικά όμως, τα κιονοειδή κύτταρα με τους κροσσούς εκτοπίζονται τελείως. Όπως μπορεί να φανεί από κάτω, δυσοίωνες αλλαγές έχουν λάβει χώρο. Όχι μόνο είναι ο καπνιστής περισσότερο επιρρεπής σε μολύνσεις από την απώλεια του καθαριστικού μηχανισμού των κροσσών, αλλά αυτά τα αφύσικα κύτταρα (Ο) είναι καρκινικά, φολιδωτά κύτταρα. Αυτά τα κύτταρα τελικά θα διαπεράσουν τον μεμβρανώδη τοίχο της βάσης και θα εισβάλλουν στον ιστό

του πνεύμονα που βρίσκεται από κάτω, και συχνά θα αρχίσουν να εξαπλώνονται σε όλο το σώμα πολύ πριν το άτομο μάθει ότι έχει την αρρώστια.

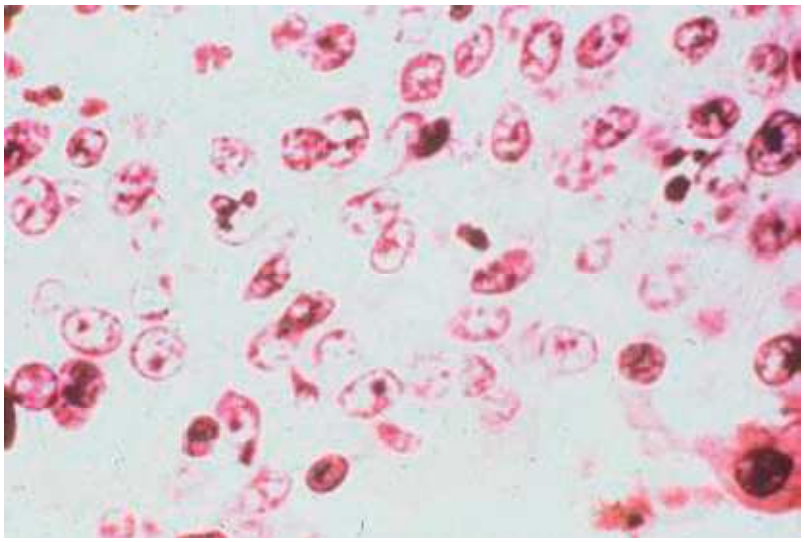



Αν ένας καπνιστής το κόψει πριν πράγματι ξεκινήσει ο καρκίνος, ακόμα κι αν τα κύτταρα βρίσκονται σε προκαρκινικό στάδιο, η διαδικασία είναι αναστρέψιμη σε υψηλό βαθμό. Η αναγέννηση των κροσσών αρχίζει περίπου 3 μέρες αφού το κάπνισμα πάψει να συμβαίνει. Ακόμα κι αν οι κροσσοί έχουν καταστραφεί και απουσιάζουν για χρόνια, η γραμμική διάταξη του ιστού της τραχείας θα αρχίσει να επιδιορθώνεται. Ακόμα, τα προκαρκινικά κύτταρα θα απομακρυνθούν με τον καιρό, αναστρέφοντας την κυτταρική διαδικασία ωσότου η γραμμική διάταξη του ιστού επιστρέψει στο κανονικό. Αν ο καπνιστής όμως περιμένει περισσότερο απ' όσο πρέπει και ο καρκίνος ξεκινήσει, ίσως να είναι πολύ αργά για να σώσει τη ζωή του.

Ακολουθούν αληθινές παθολογικής φύσεως διαφάνειες που δείχνουν τις ίδιες αυτές ζημιογόνες επιδράσεις.

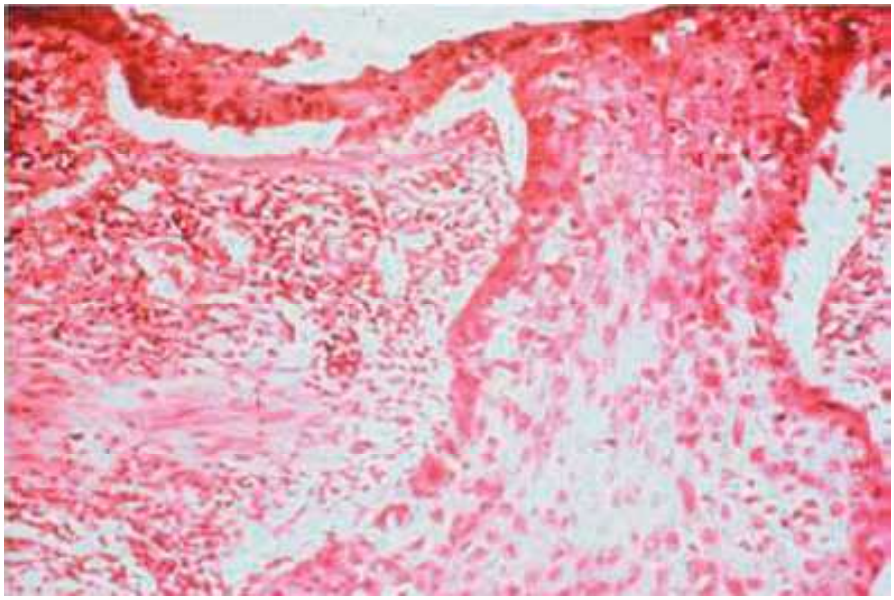
Οι μικρές ροζ προβολές που μοιάζουν με τρίχες από πάνω είναι οι κροσσοί και αν συγκρίνετε την εικόνα αυτή με τις απεικονίσεις από κάτω θα μπορέσετε λογικά να δείτε το βλεννώδες να αποκρύπτει τα κύτταρα και τον διαχωρισμό του γραμμικώς διατεταγμένου ιστού από τον ιστό του πνεύμονα που βρίσκεται από κάτω.

Κάτω μπορείτε να δείτε την ίδια περιοχή του ιστού από τον πνεύμονα ενός καπνιστή που έχει καταστρέψει εντελώς τους κροσσούς σε αυτόν τον ιστό.



Σημειώστε και πάλι, ότι εκεί που ήταν κάποτε τα δύο στρώματα των καλώς σχηματισμένων και οργανωμένων κυττάρων της βασικής στοιβάδας, τώρα ένας αριθμός στρωμάτων αποδιοργανωμένων φολιδωτών κυττάρων έχει αντικαταστήσει τον κανονικό αμυντικό ιστό. Αυτά τα κύτταρα είναι προκαρκινικά και αν αυτό που προκαλεί συνεχώς τον ερεθισμό (ο καπνός του τσιγάρου) δεν διακοπεί, μπορούν να μπουν στο τελευταίο στάδιο όπου γίνονται κακοήθη και

εισβάλλουν στον ιστό του πνεύμονα που βρίσκεται από κάτω όπως φαίνεται στην εικόνα από κάτω.



Μετά είναι μόνο θέμα χρόνου πριν αφήσει τον πνεύμονα και εξαπλωθεί σε όλο το σώμα. Αν ο καπνιστής κόψει το κάπνισμα πριν αυτή η τελευταία κυτταρική αλλαγή λάβει χώρο, πριν κάποιο κύτταρο γίνει κακοήθες, η διαδικασία που εμφανίζεται στην τελευταία διαφάνεια μπορεί να αποφευχθεί. Στην πραγματικότητα πολλή από τη ζημιά που φαίνεται στην δεύτερη εικόνα εδώ είναι αναστρέψιμη σε υψηλό βαθμό.

Μέσα σε τρεις μέρες οι κροσσοί αρχίζουν να αναγεννιούνται και συνήθως μέσα σε 6 μήνες η κανονική λειτουργία των κροσσών θα επιστρέψει. Ακόμα, με τον καιρό, τα επιπλέον στρώματα των κυττάρων θα απομακρυνθούν και ο γραμμικά διατεταγμένος ιστός του βρόγχου θα επιστρέψει στο κανονικό.

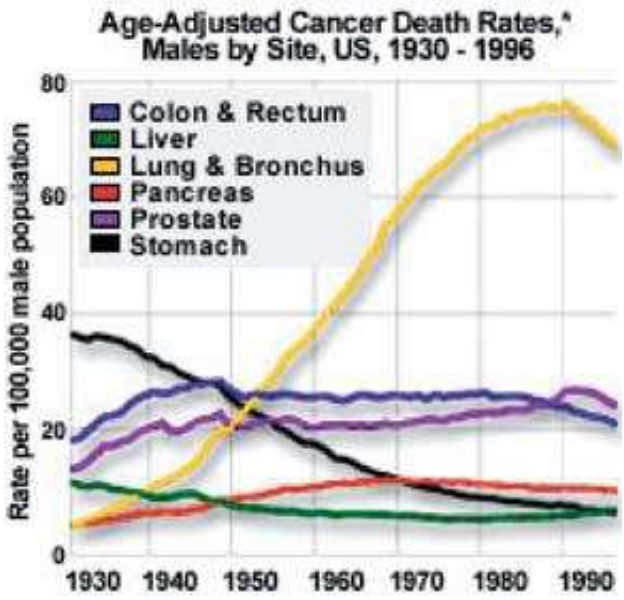
Δυστυχώς, αν ο καπνιστής περιμένει μέχρι η κακοήθεια να αρχίσει, το αποτέλεσμα είναι ζοφερό. Ο μέσος όρος επιβίωσης των συνολικά 5 χρόνων που απομένουν στον ασθενή με καρκίνο του πνεύμονα είναι μόνο 14%. Ο καρκίνος του πνεύμονα, είναι μια αρρώστια που ενώ κάποτε ήταν ασυνήθιστη, τώρα ηγείται των καρκίνων που σκοτώνουν και στα δύο φύλα.

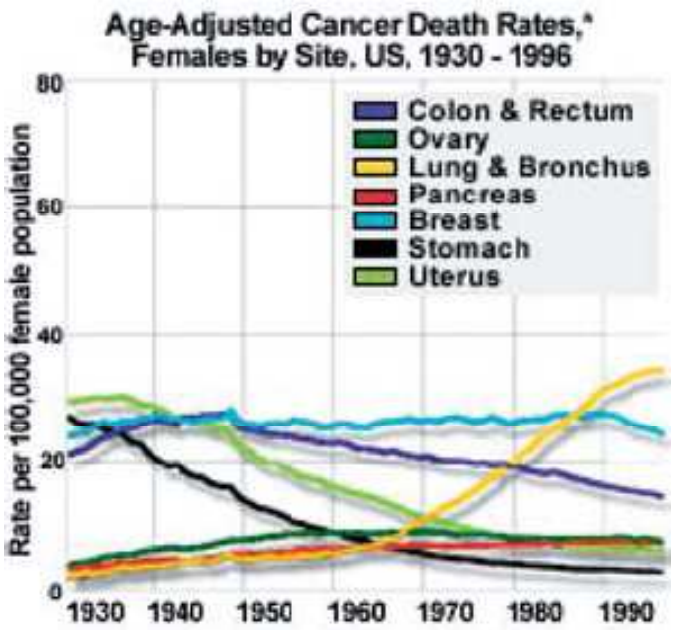
Ο καρκίνος είναι βασικά πολλές διαφορετικές αρρώστιες με πολλές διαφορετικές αιτίες. Αν κοιτάξουμε τις καρκινικές τάσεις σε όλο τον τελευταίο αιώνα θα δούμε μερικές εκπληκτικές αλλαγές. Ενώ ο καρκίνος ήταν πάντα υπαρκτός, τα κυριότερα προβλήματα εντοπίζονταν σε διαφορετικές τοποθεσίες. Ο καρκίνος του πνεύμονα, στο γύρισμα του αιώνα ήταν σχεδόν ανήκουστος. Αν κάποιος γιατρός παρατηρούσε κάποια περίπτωση θα την είχε άνετα καταγράψει και εντυπώσει σε κάποιο ιατρικό ημερολόγιο. Τώρα, είναι η μεγαλύτερη αιτία θανάτου από καρκίνο στην κοινωνία μας, σκοτώνοντας περισσότερους άντρες και γυναίκες από οποιαδήποτε άλλη τοποθεσία. Η κύρια διαφορά ανάμεσα στο τώρα και το τότε είναι το κάπνισμα. Πριν το γύρισμα του αιώνα το κάπνισμα εξασκούταν περιορισμένα. Ένα πολύ μικρό ποσοστό των ανθρώπων κάπνιζαν και ακόμα και αυτοί που το έκαναν, κάπνιζαν πολύ λιγότερα τσιγάρα. Τα τσιγάρα δεν παράγονταν καν μαζικά μέχρι τα τέλη του 19ου αιώνα.

Συνεχώς ακούμε για μια επιδημία καρκίνου, πώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι

πεθαίνουν από καρκίνο κάθε χρόνο. Στην πραγματικότητα, αν αφαιρέσουμε από την εξίσωση τις τοποθεσίες καρκίνου που σχετίζονται με το κάπνισμα, οι θάνατοι από καρκίνο βρίσκονται σε πτώση. Για μερικές τοποθεσίες, όπως το στομάχι, οι περιπτώσεις μειώθηκαν δραματικά και δεν έχει γίνει ακόμα πλήρως κατανοητό το γιατί. Για άλλες τοποθεσίες, όπως το στήθος, ακόμα κι αν ο βαθμός νοσηρότητας (αριθμός περιπτώσεων) δεν μειώθηκε, λόγω των καλύτερων θεραπειών και της πιο έγκαιρης διάγνωσης, ο βαθμός θνησιμότητας (οι θάνατοι) έχει μειωθεί.

Οι καρκίνοι του καπνίσματος όμως, στα πνευμόνια, στο στόμα, στα χείλη, στη γλώσσα, στον λάρυγγα, στο πάγκρεας, στον οισοφάγο, στον φάρυγγα, στην ουροδόχο κύστη, έχουν όλοι σημειώσει αυξήσεις μέσα στον 20ο αιώνα. Αυτοί οι καρκίνοι έχουν περάσει από την αφάνεια σε μια από τις σημαντικότερες αιτίες θανάτου στις Η.Π.Α. Στην πραγματικότητα, για πρώτη φορά μέσα σε εκατό χρόνια αρχίζουμε να βλέπουμε μια πρόωρη μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας επειδή βλέπουμε λιγότερους καπνιστές τώρα με την πτώση στα ποσοστά των ενήλικων καπνιστών.






Βλέπετε μια δραματική διαφορά στους άντρες και τις γυναίκες, ειδικά στα διαγράμματα των καρκίνων του πνεύμονα. Ο λόγος είναι ότι οι γυναίκες άρχισαν να καπνίζουν πολύ αργότερα από τους άντρες, με περίπου 30 χρόνια καθυστέρηση πριν γίνει κοινωνικώς αποδεκτό να καπνίζουν οι γυναίκες. Ο αριθμός των αντρών καπνιστών πραγματοποίησε δραματικά άλματα ανάμεσα στον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο και δέχθηκε άλλη μια ώθηση κατά τη διάρκεια του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου. Η δωρεάν διανομή των τσιγάρων στους στρατιώτες αποτέλεσε σημαντικό παράγοντα. Ο αριθμός των γυναικών που κάπνιζαν προέκυψε πολύ αργότερα και η καθυστέρηση αυτή διαφαίνεται στην χρονική καθυστέρηση του καρκίνου και των άλλων ασθενειών που επίσης ανέρχονται.

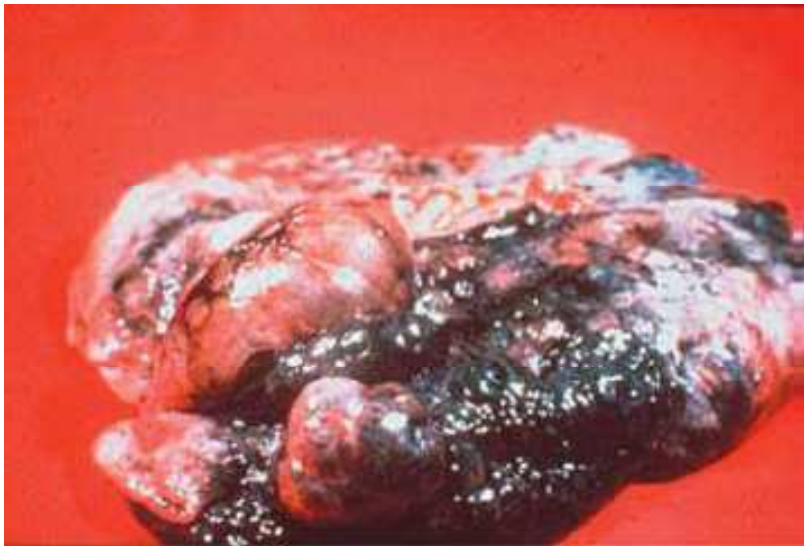
Οι πιο πάνω εικόνες επρόκειτο πρωτίστως για το πώς το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο του πνεύμονα και των άλλων τοποθεσιών. Η επίθεση στα πνευμόνια όμως της πίσσας στον καπνό δεν περιορίζεται στο να προκαλεί καρκίνο. Άλλες πνευμονοπάθειες προκαλούνται άμεσα από το κάπνισμα και οι πιο γνωστές από αυτές είναι γνωστές ως χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες.

Η πιο γνωστή ΧΑΠ παρακινημένη από το κάπνισμα είναι το εμφύσημα. Αυτή είναι μια άλλη από εκείνες τις αρρώστιες που συμβαίνουν κυρίως στους καπνιστές. Πάνω από το 90% των περιπτώσεων παρακινούνται από το κάπνισμα. Υπάρχουν περιπτώσεις σε μερικές οικογένειες όπου φαίνεται να υπάρχει μια γενετική προδιάθεση, όπου οι μη καπνιστές το παθαίνουν επίσης. Αυτό προέρχεται από μια σπάνια κατάσταση, την απουσία ενός ενζύμου του αίματος που λέγεται άλφα αντιτρυψίνη. Αυτή βέβαια είναι σπάνια, αλλά αν όντως έχετε μέλη στην οικογένειά σας που δεν κάπνισαν ούτε μια μέρα στη ζωή τους τα οποία έπαθαν εμφύσημα, ίσως υπάρχει γενετική προδιάθεση. Αλλά πάλι, πάνω από το 90% των περιπτώσεων του εμφυσήματος προκαλούνται απλώς από το κάπνισμα. Εκριζώστε το κάπνισμα και θα εκριζώσετε και τον κίνδυνο αυτής της ασθένειας.

Για να πάρετε μια ιδέα του πώς ένα πνευμόνι αλλάζει από το κάπνισμα για να προκαλέσει εμφύσημα κοιτάξτε τις εικόνες πιο κάτω. Η πρώτη είναι η εικόνα ενός φουσκωμένου πνεύμονα

ενός μη καπνιστή, κάτοικου πόλης.

Όπως στην φυσιολογική φωτογραφία του πνεύμονα από πάνω, μπορείτε να δείτε καταθέσεις άνθρακα που έχουν συλλεχθεί από τις επιδράσεις της μόλυνσης. Μα όταν αντιπαρατεθεί με τον πνεύμονα ενός καπνιστή με εμφύσημα...



...υπάρχει μια πολύ δραματική ορατή διαφορά. Όχι μόνο είναι ο αποχρωματισμός του ιστού, αλλά τα πνευμόνια έχουν κυριολεκτικά παραμορφωθεί καθιστώντας την αναπνοή εξαιρετικά δύσκολη και τελικά αδύνατη. Για να πάρετε μια ιδέα του πώς είναι να αναπνέετε με εμφύσημα πάρτε μια βαθιά ανάσα και κρατήστε την. Χωρίς να αφήσετε καθόλου αέρα, πάρτε άλλη μια βαθιά αναπνοή. Κρατήστε την κι αυτήν. Μια τελευταία φορά, πάρτε μία ακόμα αναπνοή. Εντάξει, αφήστε τες όλες τώρα.

Αυτή η δεύτερη ή η τρίτη αναπνοή είναι αυτό που θα νιώθατε αν αναπνέατε και είχατε

προχωρημένο εμφύσημα. Το εμφύσημα είναι μια ασθένεια κατά την οποία δεν μπορείτε να εκπνεύσετε αέρα. Όλοι νομίζουν ότι είναι μια ασθένεια κατά την οποία δεν μπορείς να εισπνεύσεις, μα στην πραγματικότητα πρόκειται για το αντίθετο. Όταν καπνίζετε καταστρέφετε την ελαστικότητα των πνευμόνων σας με το να καταστρέφετε τον ιστό που τραβάει πίσω τον πνεύμονα έχοντας χρησιμοποιήσει μυς που μας επιτρέπουν να εισπνεύσουμε αέρα. Έτσι, όταν έρχεται η ώρα να πάρετε την επόμενη σας αναπνοή, είναι πολύ πιο δύσκολο, γιατί τα πνευμόνια σας δεν μπόρεσαν να επιστρέψουν στο αρχικό τους σχήμα.

Φανταστείτε να το περνάτε αυτό στη ζωή, όντας αναγκασμένοι να αναπνέετε με αναπνοές όπως αυτές οι δύο τελευταίες που σας έβαλα να πάρετε. Δυστυχώς, εκατομμύρια άνθρωποι δεν χρειάζεται να το φαντάζονται, το ζουν καθημερινά. Είναι ένας άθλιος τρόπος να ζεις και ένας αργός, οδυνηρός τρόπος να πεθαίνεις.

Με λίγη καλή τύχη όταν αναπνέετε κανονικά σήμερα δεν πονάτε ούτε χρειάζεστε οξυγόνο. Αν δεν καπνίζετε θα συνεχίσετε να επιτρέπετε στον εαυτό σας να αναπνέει βαθύτερα και να νιώθει καλύτερα. Μην χάσετε ποτέ αυτό το γεγονός από την προσοχή σας. Για να διατηρήσετε την ικανότητά σας να αναπνέετε καλύτερα για την υπόλοιπη ζωή σας, να θυμάστε πάντοτε να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Η Απομόνωση Μιας Χήρας Καπνίστριας

Η ζωή είχε γίνει μια βαρετή επανάληψη. Οι μόνες κινήσεις που έκανε ήταν για να διατηρήσει μια κανονική μορφή ύπαρξης. Ξυπνούσε, έκανε ένα τσιγάρο. Πλενόταν και βούρτσιζε τα δόντια της, έκανε ένα τσιγάρο. Έτρωγε πρωινό, έκανε ένα τσιγάρο. Συγύριζε λίγο, σκούπιζε, ξεσκόνιζε και έκανε ένα τσιγάρο. Χάζευε λίγο τηλεόραση ενώ έκανε ένα τσιγάρο. Ετοίμαζε δυο φέτες ψωμί με διάφορα ανάμεσα για μεσημεριανό, έκανε ένα τσιγάρο. Αποκοιμιόταν για λίγο, ξυπνούσε για να κάνει ένα τσιγάρο. Διάβαζε την εφημερίδα, έκανε ένα τσιγάρο. Έκανε μια λίστα για τα λαχανικά που χρειαζόταν, έκανε ένα τσιγάρο. Ετοιμαζόταν να βγει για μερικά ψώνια, έκανε ένα τσιγάρο. Οδηγούσε στο τοπικό μαγαζί, έκανε ένα τσιγάρο. Έτοιμη να μπει στο μαγαζί, αλλά σταματούσε να κάνει ένα τσιγάρο. Πλήρωνε στο ταμείο, απομακρυνόταν από το μαγαζί, έκανε ένα τσιγάρο. Δειπνούσε, έκανε ένα τσιγάρο. Καθάριζε το τραπέζι και έπλενε τα πιάτα, έκανε ένα τσιγάρο. Πλενόταν, βούρτσιζε τα δόντια της και έβαζε τη νυχτικιά της, έκανε ένα τσιγάρο. Ξάπλωνε στο κρεβάτι, έκανε ένα τσιγάρο. Πήγαινε για ύπνο.

Από τότε που έχασε τον άντρα της πολλά χρόνια πριν, τίποτα στην συνηθισμένη, καθημερινή ύπαρξή της δεν φαινόταν να δίνει στη ζωή της το οποιοδήποτε νόημα ή οποιαδήποτε αληθινή χαρά. Εβδομάδες θα περνούσαν χωρίς να αφήσει να βγει το παραμικρό χαμόγελο. Σχεδόν τίποτα δεν φαινόταν να της δίνει ευχαρίστηση πια. Αλλά αυτή η μέρα άρχιζε διαφορετικά. Μετά το πρωινό, το τηλέφωνό της χτύπησε. Έτρεξε να πάρει ένα τσιγάρο. Στο τέταρτο χτύπημα έφτασε στο τηλέφωνο και σήκωσε το ακουστικό. Ήταν η κόρη της. Ζούσε μόνο μια ώρα μακριά, αλλά εξαιτίας της επαγγελματικής της σταδιοδρομίας, το ημερήσιο πρόγραμμα του άντρας της και του παιδιού το σχολείο, το ποδόσφαιρο, το πιάνο, τα μαθήματα μπαλέτου κλπ, μπορούσαν να την επισκέπτονται μόνο περιστασιακά. Ε, προς ευχάριστη της έκπληξη, ανακάλυψε ότι θα έρχονταν το Σάββατο για να περάσουν τη μέρα.

Για πρώτη φορά μετά από εβδομάδες φαινόταν αληθινά χαρούμενη. Με το που έκλεισε το τηλέφωνο πήρε ένα τσιγάρο. Έπρεπε να αρχίσει να οργανώνει και να ετοιμάζει για να δει τα παιδιά. Κάλεσε το κομμωτήριο για να κλείσει μια απογευματινή συνάντηση. Όταν έκλεισε το τηλέφωνο, έκανε ένα τσιγάρο. Ντύθηκε και ετοιμάστηκε για να βγει για ψώνια και λίγο πριν βγει, έκανε ένα τσιγάρο. Στο αμάξι καθώς οδηγούσε προς το μαγαζί κάπνισε βιαστικά δύο τσιγάρα γιατί ήξερε ότι δεν θα μπορούσε να καπνίσει ενώ βρισκόταν στο μαγαζί. Περπατούσε βιαστικά πάνω κάτω τους διαδρόμους, με μια κάποια αναπήδηση στο βήμα της γιατί ήταν ακόμα πολύ ενθουσιασμένη για την επίσκεψη. Όταν απομακρύνθηκε από το μαγαζί μπήκε βιαστικά στο αμάξι της και άναψε ένα τσιγάρο. Πήγε σπίτι, έβαλε στην άκρη τα ψώνια από το μανάβη, ετοίμασε και έφαγε κάτι στα πρόχειρα, κάπνισε ένα τσιγάρο και έφυγε βιαστικά από το σπίτι για να είναι στην ώρα της για την συνάντηση στο κομμωτήριο. Ενώ βρισκόταν εκεί, κάπνιζε και συζητούσε με άλλες πελάτισσες, λάμποντας καθώς έλεγε για τα υπέροχα νέα για το σαββατοκύριακο.

Όταν έφτασε σπίτι, κάπνισε ένα τσιγάρο, και άρχισε να ετοιμάζει την γαλοπούλα για το μεγάλο δείπνο του σαββατόβραδου. Κάπνισε και έφαγε, κάπνισε και μαγείρεψε και κάπνισε και ετοιμάστηκε για το κρεβάτι. Ένα τελευταίο τσιγάρο και σιγά-σιγά αποκοιμήθηκε, χαρούμενη και ενθουσιασμένη για την ευχαρίστηση της επερχόμενης μέρας.

Όταν ξύπνησε έπιασε ενθουσιασμένη το πρώτο της τσιγάρο. Σηκώθηκε και πλύθηκε και βούρτσισε τα δόντια της και έκανε άλλο ένα τσιγάρο. Έφαγε πρωινό και κάπνισε πάλι. Άρχισε να ετοιμάζει το γιορτινό γεύμα και κάπνισε έναν αριθμό τσιγάρα. Αν και δεν είχε συνειδητοποιήσει το γεγονός, κάπνιζε περισσότερο από το κανονικό. Μετά από χρόνια διαφόρων καταστάσεων είχε μάθει ότι από τη στιγμή που δεν μπορούσε να καπνίσει όταν είναι κοντά στα εγγόνια της θα ήταν καλύτερο να έχει πλεόνασμα νικοτίνης στο σύστημά της την ώρα που θα έφταναν. Λίγο ακόμα καθάρισμα της τελευταίας στιγμής και μαγείρεμα και κάπνισμα. Ήταν έτοιμη.

Το κουδούνι της πόρτας χτύπησε. Τρέχει προς την πόρτα και την ανοίγει. Να η οικογένειά της. Όλοι είναι ενθουσιασμένοι. Πάει να φιλήσει το νεαρότερο εγγονό της ο οποίος λέει «Ω γιαγιά, μυρίζεις σαν τασάκι!» Είχε συνηθίσει αυτά τα σχόλια, τον αγαπούσε όπως και να 'χει. Μετά από 15 λεπτά κουβεντούλας με όλα τα παιδιά και την κόρη της και τον γαμπρό της, αυτή και η κόρη της πηγαίνουν στην κουζίνα να ετοιμάσουν το βραδινό. Μετά από δύο ώρες αρχίζει και νιώθει μια έντονη επιθυμία για τσιγάρο. Αλλά ξέρει ότι δεν μπορεί να καπνίσει. Τα παιδιά τρέχουν γύρω-γύρω στο σπίτι με ζωντάνια. Καθώς περνάει η ώρα, το αίσθημα της υπομονής της εντείνεται. Πολύς θόρυβος σκέφτεται από μέσα της, ω φίλε, πόσο θέλει να καπνίσει ένα τσιγάρο. Αρχίζει να παραπονιέται για έναν ελαφρύ πονοκέφαλο. Αποφασίζουν ότι είναι καλύτερο να φάνε νωρίς, η γιαγιά φαίνεται λίγο κουρασμένη και λίγο ζαλισμένη. Κάθονται να φάνε. Το φαγητό είναι καλό και όλοι το ευχαριστιούνται.

Αλλά η γιαγιά φαίνεται να αισθάνεται όλο και χειρότερα. Τέσσερις ώρες έχουν περάσει και ακόμα κανένα τσιγάρο. Μετά το δείπνο όλοι μαζί αποφασίζουν ότι η γιαγιά χρειάζεται λίγη ξεκούραση και αμοιβαία συμφωνούν να φύγουν νωρίς. Τους φιλάει όλους για αντίο και τους ξεπροβοδίζει βιαστικά. Καθώς κλείνει την πόρτα πηγαίνει με γοργά βήματα στο πακέτο της και καπνίζει τρία τσιγάρα στη σειρά. Επιτέλους αρχίζει να νιώθει καλύτερα. Κάθεται τώρα σε ένα ήσυχο, άδειο δωμάτιο σκεφτόμενη πόσο μοναξιά νιώθει και πόσο στεναχωρημένη είναι που έπρεπε να φύγουν τόσο νωρίς. Αλλά τουλάχιστον έχει τα τσιγάρα της. Ήταν όμως μια μεγάλη μέρα. Πλένεται, βουρτσίζει τα δόντια της, βάζει τη νυχτικιά της, και κάνει ένα τελευταίο τσιγάρο.

Αύριο θα είναι άλλη μια μέρα ρουτίνας.

## Ιατρικές Επιπλοκές Του Καπνίσματος

Μερικοί άνθρωποι που εγγράφονται στο πρόγραμμά μας δεν έχουν ακριβώς πειστεί ότι στ' αλήθεια θέλουν να παρατήσουν το κάπνισμα. Άλλοι υποστηρίζουν ότι δεν μπορούν ούτε καν να σκεφτούν καλούς λόγους για να το παρατήσουν. Στην πραγματικότητα υπάρχουν πολλοί καλοί λόγοι. Ο πιο σημαντικός από αυτούς είναι για να αποφύγετε τις επικίνδυνες επιδράσεις του τσιγάρου στην υγεία.

Παγκοσμίως, πάνω από τέσσερα εκατομμύρια άνθρωποι θα πεθάνουν φέτος από το κάπνισμα τσιγάρων, ενώ εδώ στις Η.Π.Α. το κάπνισμα θα πάρει 440.000. Αυτό είναι περισσότεροι Αμερικανοί που θα πεθάνουν από όλα τα ατυχήματα, τις μεταδοτικές ασθένειες, τους φόνους, τις αυτοκτονίες, τον διαβήτη και την κίρρωση μαζί. Στην πραγματικότητα, αυτό είναι περισσότερο από όλους τους Αμερικανούς που πέθαναν στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο.

Η ασθένεια που συνδέεται πιο συχνά με το κάπνισμα των τσιγάρων είναι ο καρκίνος του πνεύμονα. Εκατό χρόνια πριν, ο καρκίνος του πνεύμονα ήταν τόσο ασυνήθιστος που αν κάποιος γιατρός έβλεπε ποτέ μια περίπτωσή του, θα την είχε καταγράψει σε κάποιο ιατρικό ημερολόγιο. Ακόμα και για όσο πρόσφατα όσο το 1930 οι περισσότεροι γιατροί δεν συνέπιπταν με κάποια περίπτωση κυρίως καρκίνου του πνεύμονα ποτέ. Η ασθένεια αυτή, που 50 χρόνια πριν ήταν σχεδόν ανήκουστη, ηγείται τώρα των αιτιών των θανάτων από καρκίνο στους άντρες και τις γυναίκες. Ο καρκίνος του πνεύμονα ευθύνεται για το ένα τρίτο όλων των θανάτων των καρκίνων των αντρών. Ο καρκίνος του πνεύμονα πιστευόταν κάποτε πως είναι ασθένεια επικρατέστερη στους άντρες. Στα μέσα του 1980, ο καρκίνος του πνεύμονα ξεπέρασε τον καρκίνο του στήθους και έγινε η νούμερο ένα αιτία θανάτων από καρκίνο στις γυναίκες. Πάνω από το 85% των ανθρώπων που πεθαίνουν από καρκίνο του πνεύμονα θα είχαν αποφύγει εντελώς την ασθένεια αν απλώς δεν κάπνιζαν.

Εκτός από τα πνευμόνια, άλλες τοποθεσίες που τα τσιγάρα ασκούν καρκινογόνες επιδράσεις περιλαμβάνουν: το στόμα, τα χείλη, τη γλώσσα, τον λάρυγγα, τον φάρυγγα, και τον οισοφάγο. Επιπρόσθετα, τα τσιγάρα συνεισφέρουν σε καρκίνους στο ήπαρ, την ουροδόχο κύστη, το πάγκρεας και το στομάχι.

Ενώ πολλοί άνθρωποι συνδέουν το τσιγάρο με τον καρκίνο, ακόμα περισσότεροι άνθρωποι θα πεθάνουν από προβλήματα του κυκλοφοριακού που προκαλούνται από το κάπνισμα των τσιγάρων, απ' ότι θα πεθάνουν από καρκίνους που προκαλούν τα τσιγάρα. Οι επιδράσεις στο κυκλοφοριακό σύστημα είναι συγχρόνως άμεσες και επικίνδυνες. Η νικοτίνη είναι ένα διεγερτικό που αυξάνει τους παλμούς της καρδιάς και την πίεση του αίματος, συστέλλει τις αρτηρίες, και σε συνδυασμό με το μονοξείδιο του άνθρακα, προκαλεί αρτηριοσκληρωτικές συνθήκες μέσα στα τοιχώματα των αρτηριών. Η διαδικασία αποφράξεως αυτή επηρεάζει την καρδιά όπως και άλλες τοποθεσίες του σώματος όπως είναι ο εγκέφαλος ή η περιφερειακή κυκλοφορία στα άκρα, μερικές φορές καταλήγοντας σε γάγγραινα και ακρωτηριασμούς.
Πάνω από 200.000 θάνατοι που σχετίζονται με το κάπνισμα αποδίδονται στην συνδυασμένη επίδραση της νικοτίνης και του μονοξειδίου του άνθρακα στο κυκλοφορικό σύστημα.

Χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες, όπως το εμφύσημα και η χρόνια βρογχίτιδα, είναι μεγάλοι παράγοντες εξασθένισης που προκαλούνται από το κάπνισμα των τσιγάρων. Ενώ το εμφύσημα δεν είναι όσο θανατηφόρο όσο ο καρκίνος του πνεύμονα, οι ασθενείς που το έχουν

συχνά φθονούν τους ασθενείς με καρκίνο. Οι άνθρωποι με καρκίνο του πνεύμονα θα πεθάνουν συνήθως μέσα σε έξι μήνες από την διάγνωση. Οι ασθενείς σε προχωρημένα στάδια του εμφυσήματος σακατεύονται μόνιμα, και ίσως πάρει χρόνια για να πεθάνουν από αυτό. Στα τελικά στάδια, το εμφύσημα είναι μια αληθινή κόλαση. Όπως ένας από τους δημοφιλείς ομιλητές μας προκηρύσσει, «Όταν πεθάνω, θα πεθάνω υγιής!»

Μερικοί καπνιστές έρχονται στις κλινικές μας διερωτώμενοι αν χρειάζεται να παρατήσουν το κάπνισμα. Ισχυρίζονται πως νιώθουν μια χαρά. Κανένα σύμπτωμα οποιασδήποτε ασθένειας δεν είναι εμφανές. Ακόμα και οι γιατροί τους λένε ότι φαίνονται φυσιολογικοί. Δυστυχώς, το πρώτο σημάδι μερικών από των σχετιζόμενων με το κάπνισμα αρρωστιών είναι ο ξαφνικός θάνατος. Αυτή δεν είναι η προτιμώμενη ώρα για να σκεφτείτε την διακοπή του καπνίσματος. Η καλύτερη ώρα να το παρατήσετε για να διατηρήσετε τα ιδανικότερα οφέλη από το μη κάπνισμα είναι όταν είστε ζωντανοί και σχετικά υγιείς. Αν είστε άκαπνοι τώρα, μείνετε άκαπνοι. Ο κίνδυνος για όλες τις αρρώστιες σχετιζόμενες με το κάπνισμα τελικά θα μειωθεί σε αυτόν του μη καπνιστή. Εξακολουθούν να μπορούν να συμβούν, αλλά είναι πολύ λιγότερο πιθανό. Αν αυτό τον καιρό καπνίζετε θα καταστρέφετε περισσότερους ιστούς και θα προκαλείτε περισσότερη ζημιά και ερεθισμό κάθε μέρα που καπνίζετε.

Έχουμε μόνο ένα σώμα και μία ζωή. Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται πως θα πρέπει να έχουν την επιλογή να κάνουν το περισσότερο με τον χρόνο που τους απομένει, οπότε θα πρέπει να τρώνε, να πίνουν, να καπνίζουν και να είναι χαρωποί. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν εν μέρει δίκιο. Θα έπρεπε όντως να έχουμε την επιλογή του τί μπορούμε να κάνουμε για να επιτύχουμε την περισσότερο διασκεδαστική ζωή και μια ζωή που μας γεμίζει. Αλλά το να περνάς μιας μεγάλη περίοδο εξασθένισης, που ακολουθείται από ένα μακρύ χρονοβόρο θάνατο δεν είναι η καλύτερη αξιοποίηση του χρόνου μας. Δεν έχει πλάκα. Αναλογιστείτε όλους τους κινδύνους σε σύγκριση με τη στιγμιαία ηδονή που κάποια από τα τσιγάρα σας ίσως σας έχουν προσφέρει. Δώστε στον εαυτό σας μια ευκαιρία για μια μεγάλη, παραγωγική και ευτυχισμένη ζωή.

Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν και νιώθετε πως θέλετε ένα τσιγάρο, πάρτε το μία μέρα τη φορά. Μπορείς πάντα να βγεις να αγοράσεις τσιγάρα αύριο. Δεν μπορείς να βγεις να αγοράσεις υγεία. Υποθέτω πως αυτός είναι ο λόγος που λένε «Τα καλύτερα πράγματα στη ζωή είναι δωρεάν». Προκειμένου να μείνετε ελεύθεροι -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Λόγοι Για Τους Οποίους Κάποιοι Θέλουν Να Κόψουν Το Κάπνισμα

Κατά τη διάρκεια της περίπου 30 ετών ενασχόλησής μου με την εκπαίδευση για την διακοπή του καπνίσματος, οι καπνιστές μου έχουν δώσει ένα πλήθος λόγων για του οποίους θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα. Πολλοί έπρεπε να το σταματήσουν για ιατρικούς λόγους. Αυτό δεν μας προκαλεί έκπληξη αν αναλογιστούμε ότι πάνω από 400.000 Αμερικανοί πεθαίνουν κάθε χρόνο από αρρώστιες που προκαλούνται από τα τσιγάρα. Ανάμεσα στις πιο συνηθισμένες ασθένειες που προκαλούνται άμεσα από το κάπνισμα είναι: καρδιακή ανεπάρκεια, καρκίνοι, εγκεφαλικά, περιφερειακές αγγειακές ασθένειες, εμφύσημα, βρογχίτιδα, έλκος και άλλα. Επιπροσθέτως, η θεραπεία προϋπαρχόντων καταστάσεων μπορεί να γίνει περίπλοκη με το κάπνισμα. Ο κίνδυνος της αναισθησίας και τον μετα-χειρουργικών επιπλοκών αυξάνεται με τη χρήση των τσιγάρων.

Η κοινωνική πίεση είναι ένας άλλος μεγάλος λόγος για να παρατήσει κανείς. Το κάπνισμα δεν αντιμετωπίζεται μόνο ως δυσώδες, προσβλητικό για την υγεία των άλλων και αηδιαστικό από τους μη καπνιστές όπως επίσης και από πάνω από 50 εκατομμύρια πρώην καπνιστές στις Η.Π.Α. Ενώ το κάπνισμα κάποτε θεωρούταν σοφιστικέ, οι άνθρωποι που καπνίζουν σήμερα περιφρονούνται από πολλούς συνομήλικούς τους. Μερικοί καπνιστές πλέον νιώθουν πως εμφανίζονται σαν να μην έχουν τον αυτοέλεγχό τους και πως τους κοιτούν υποτιμητικά που δεν έχουν την εξυπνάδα να το παρατήσουν. Μερικοί εύχονται να κόψουν το κάπνισμα για να θέσουν ένα καλό παράδειγμα στα παιδιά τους.

Το έξοδο του καπνίσματος είναι ένας άλλος μεγάλος λόγος. Πολλοί θυμούνται να έχουν πει, «Αν τα τσιγάρα φτάσουν ποτέ το 1 ευρώ το πακέτο, θα το παρατήσω!' Πλέον τα τσιγάρα πλησιάζουν την τριπλάσια από αυτήν την τιμή και οι ίδιοι αυτοί άνθρωποι συνέχισαν να καπνίζουν. Ένα ζευγάρι καπνιστών μπορεί να κινητοποιηθεί να το παρατήσει όταν συνειδητοποιήσουν ότι ξοδεύουν περισσότερα από 3.000 ευρώ το χρόνο για να διατηρήσουν τον εθισμό τους. Εξάλλου, οι καπνιστές καίνε τρύπες στα ρούχα, το αμάξι, τα έπιπλα και τα χαλιά τους. Ένας παλιός συμμετέχοντας στην κλινική έκαψε τρύπα ακόμα και στο νυφικό πέπλο μιας νύφης. Κι όχι μόνο αυτά τα μικροκαψίματα κοστίζουν, αλλά μπορούν να ανάψουν κατά λάθος και φωτιές. Στην πραγματικότητα, πάνω από τους μισούς θανάτους από φωτιές στις Η.Π.Α. προκαλούνται από το κάπνισμα των τσιγάρων.

Πολλοί από τους συμμετέχοντες στην κλινική έχουν κόψει το κάπνισμα στο παρελθόν για ένα σημαντικό χρονικό διάστημα και επέστρεψαν σε αυτό. Όταν ήταν απελευθερωμένοι από τα τσιγάρα ένιωθαν υγιέστεροι, ηρεμότεροι, και πιο ευτυχείς. Αλλά η έλλειψη κατανόησης τους επέτρεψε να επιχειρήσουν μια τζούρα. Αυτό οδήγησε σε ενίσχυση του εθισμού τους σε όλη την έκτασή του. Έρχονται στην κλινική έτοιμοι να επανεγκαθιδρύσουν τον τρόπο ζωής τους σαν πρώην-καπνιστές.

Ενώ οι άνθρωποι έρχονται σε μας για μια ποικιλία λόγων, οι περισσότεροι έχουν ένα βασικό κίνητρο κοινό. Χρειάζονται βοήθεια για να κόψουν το κάπνισμα. Γνωρίζουν τους κινδύνους, τις ενοχλήσεις και τα έξοδα αλλά και πάλι δεν μπορούν να το σταματήσουν.

Το κάπνισμα τσιγάρων είναι ένας εθισμός. Είναι επιτακτική ανάγκη να θυμάστε ότι από τη στιγμή που ήσασταν κάποτε εθισμένοι, θα είστε πάντα εθισμένοι. Από τη στιγμή που θα είστε άκαπνοι για ένα μικρό χρονικό διάστημα, το να μείνετε άκαπνοι είναι σχετικά εύκολο. Σίγουρα θα έχετε περιστασιακές σκέψεις για ένα τσιγάρο, αλλά δεν είναι τίποτα συγκριτικά με τις παρορμήσεις που θα βιώσετε από την ανάκληση κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών της διαδικασίας διακοπής. Πρέπει πάντα να κρατάτε στο μυαλό σας όμως, ότι μια τζούρα θα σας βάλει πάλι σε μια κατάσταση ολοκληρωτικής εξάρτησης. Τότε θα πρέπει είτε να επιστρέψετε ξανά στο κάπνισμα ή ξανά να περάσετε από την διαδικασία της διακοπής. Είναι και οι δύο άθλιες επιλογές. Σκεφτείτε τις και τις δύο όποτε σκέφτεστε να κάνετε μια τζούρα. Μείνετε με τους νικητές και -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Προσωπικές Προσεγγίσεις Που Χρησιμοποιήθηκαν Για Να Κινητοποιήσουν Καπνιστές Να Το Κόψουν

Που και που, κάποιοι με πληροφορούν για μια αυθεντική τεχνική που μηχανεύτηκαν ή για την οποία άκουσαν για να τους βοηθήσει να κινητοποιήσουν οικογένεια και φίλους να κόψουν το κάπνισμα, ή τουλάχιστον να σκεφτούν να ζητήσουν εξωτερική βοήθεια για να απελευθερωθούν από αυτόν τον θανατηφόρο εθισμό. Πιστεύω ότι από τη στιγμή που η πλειοψηφία των ανθρώπων που παράτησαν το κάπνισμα το έκαναν μόνοι τους χωρίς καμιά παρέμβαση από επαγγελματίες, αυτές οι προσεγγίσεις είναι συχνά βιώσιμες εναλλακτικές για τους καπνιστές που επιθυμούν να το κόψουν ή για σας ως πρώην καπνιστής να τις χρησιμοποιήσετε για να βοηθήσετε σημαντικά για σας άτομα να σταματήσουν να καπνίζουν.

Πολύ πρόσφατα ένας συμμετέχοντας στην κλινική μας είπε για μια φίλη που ήθελε να πείσει τον άντρα της να παρατήσει το κάπνισμα. Θεωρούσε την χημική του εξάρτηση όχι μόνο θανατηφόρα αλλά και σπάταλη και ακριβή. Για να το δείξει αυτό στον άντρα της, κάθε φορά που προμηθευόταν μια νέα κούτα τσιγάρα, πήγαινε γρήγορα και με προθυμία στον κοντινότερο υπόνομο και κατέθετε ένα ίσο ποσό χρημάτων. Αυτό αρρώσταινε τον καημένο τον άντρα της. Αυτός ευφυώς απαντούσε συχνά, «Γιατί δεν τα δωρίζεις τουλάχιστον σε κάποιον σκοπό που να αξίζει;» Εκείνη θα απαντούσε, «Τουλάχιστον ο τρόπος μου να ξοδεύω χρήματα δεν βλάπτει κανέναν.» Αυτή η δραστηριότητα εξακολουθούσε να συμβαίνει για κάτι παραπάνω από ένα μήνα, οπότε ο άντρας της συνειδητοποιώντας την σπατάλη του εθισμού του στην νικοτίνη, αποφάσισε ότι ήταν καιρός να το σταματήσει. Τα κατάφερε. Όχι μόνο εξοικονομούσε χρήματα, αλλά και πιο σημαντικά, έσωζε τη ζωή του. Δίνω σε αυτή γυναίκα τα εύσημα που είχε τα κότσια και το πείσμα να συνεχίσει αυτή την αντισυμβατική πρακτική για να κινητοποιήσει τον άντρα της να σώσει τον εαυτό του.

Σε όλες μου τις κλινικές, πάντα διηγούμαι την ιστορία μιας κυρίας που 8 χρόνια πριν μια κυκλοφορική κατάσταση, την Νόσο του Μπουέργκερ, και που της ακρωτηριάσανε το δεξί πόδι. Όπως θα θυμάστε, παράτησε το κάπνισμα και δεν είχε άλλες κυκλοφοριακές επιπλοκές για τρία χρόνια.

Έπειτα ένα βράδυ σε μια γιορτή, ένας φίλος της προσέφερε ένα τσιγάρο. Θεώρησε ότι από τη στιγμή που ήταν άκαπνη για τόσο πολύ, πλέον είχε τον έλεγχο της εξάρτησής της. Αν της άρεσε το τσιγάρο, θα κάπνιζε ένα ή δύο την ημέρα. Αν δεν της άρεσε το τσιγάρο, απλά δε θα κάπνιζε άλλο.

Ε, έκανε ένα τσιγάρο. Δεν της άρεσε ιδιαίτερα το τσιγάρο αλλά την επόμενη μέρα επανήλθε στο παλιό επίπεδο κατανάλωσής της. Τέσσερις μέρες αργότερα έχασε την κυκλοφορία στο αριστερό της πόδι. Ήξερε το λόγο. Μετά από τρία χρόνια χωρίς πρόβλημα και μόνο τέσσερις μέρες να έχει επιστρέψει στο κάπνισμα το κυκλοφοριακό της επηρεάστηκε. Ο γιατρός της της είπε ότι αν δεν παρατούσε το κάπνισμα αμέσως, θα έχανε κατά πάσα πιθανότητα και το άλλο της πόδι.

Τότε ήταν όταν την γνώρισα. Εγγράφηκε στην κλινική για το κάπνισμα εκείνη την εβδομάδα και παράτησε το κάπνισμα. Σχεδόν αμέσως η κυκλοφορία της βελτιώθηκε. Ο γιατρός της της έκοψε τα αποφρακτικά φάρμακα και τα αγγειοδιασταλτικά και την έβαλε λίγες βδομάδες νωρίτερα να προσπαθήσει να καθυστερήσει την διαδικασία παρόλο που ήταν εξαιρετικά αναποτελεσματικά στο να εξαλείψουν την πιθανότητα της γάγγραινας και του ακρωτηριασμού. Αλλά από τη στιγμή που έκοψε το κάπνισμα δε τα χρειαζόταν άλλο. Σύντομα, η κυκλοφορία της

επανήλθε στο κανονικό.

Εννιά μήνες αργότερα, την κάλεσα στο τηλέφωνο να της ζητήσω να εμφανιστεί σε μια συζήτηση. Εκείνη την ώρα, απάντησε νωθρά, «Δεν μπορώ να έρθω. Νοσηλεύομαι στο νοσοκομείο τους τελευταίους δύο μήνες.» Όταν την ρώτησα τι είχε συμβεί, δίστασε. «Μου ακρωτηριάσανε τα δάχτυλα του ποδιού μου». Είχε επιστρέψει στο κάπνισμα. Δοκίμασε ένα επειδή απλά δεν πίστευε ότι θα εθιστεί και πάλι. Έκανε λάθος. Έχασε την κυκλοφορία, της αφαιρέσανε τα δάχτυλα του ποδιού και τελικά της ακρωτηριάσανε το πόδι.

Είχα και άλλους συμμετέχοντες στις κλινικές με παρόμοιες εμπειρίες, να τους λένε να παρατήσουν το κάπνισμα αλλιώς θα χάσουν κάποιο άκρο αλλά αυτοί να μην το παρατούν. Ο λόγος που μιλάω γι' αυτήν την συγκεκριμένη γυναίκα ξανά και ξανά είναι που περίπου ένα χρόνο μετά τον δεύτερο ακρωτηριασμό της, ξαναήρθε στην κλινική που διήγαγα και μου είπε ότι το είχε ξανακόψει και τώρα ήταν περίπου 9 μήνες άκαπνη. Της είπα ότι είχα εκπλαγεί, νόμιζα ότι είχε χάσει για πάντα τον έλεγχο. Στο κάτω-κάτω, της αφαίρεσαν το πόδι, τα δάχτυλα από το άλλο της πόδι, και τελικά το δεύτερο πόδι. Όταν χρησιμοποίησα αυτήν την πληροφορία για να την αντιμετωπίσω μου απάντησε, «Ο γιατρός τελικά με έπεισε. Είπε «Μπορείς επίσης και να συνεχίσεις να καπνίζεις, απλά την επόμενη φορά θα σου πάρω τα χέρια.» Αυτό την τρόμαξε αρκετά ώστε να παρατήσει το κάπνισμα. Το επόμενο σχόλιο της ήταν απίστευτο. Με κοίταξε ευθεία στα μάτια, εντελώς σοβαρή, και είπε «ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΟΤΑΝ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΣΠΙΤΙ ΝΑ ΠΕΣΕΙ ΠΑΝΩ ΜΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΜΟΥ ΠΟΥΝ ΝΑ ΚΟΨΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.»

Είχα επαφή περιοδικά μαζί της για τα επόμενα 15 χρόνια οπότε και μετακόμισε. Ήταν μια χαρά όλη αυτή την περίοδο. Όποτε επανέφερα το θέμα στη συζήτηση, μέναμε κατάπληκτοι και οι δύο με το ότι μπόρεσε να κάνει μια τέτοια παράλογη δήλωση. Τύχαινε να είναι ένα πολύ λογικό και ξύπνιο άτομο, σε ενέπνεε. Μπορούσε να κυκλοφορεί με τα ξύλινα πόδια, να κοινωνικοποιείται, ακόμα και να χορεύει και να τραγουδάει περιστασιακά. Από τη στιγμή που ανεξαρτητοποιήθηκε από τις επιδράσεις του ναρκωτικού και την ψυχολογία του καπνιστή, ήξερε ότι μπορούσε να κάνει τα πάντα.

Συχνά, συναντάω ανθρώπους που κόβουν το κάπνισμα μόνοι τους. Όταν τους ρωτάω πώς το κατάφεραν, μου λένε για μια θαυμάσια κυρία που γνώρισαν που διηγήθηκε το πώς ήταν εθισμένη στο κάπνισμα. Εθισμένη τόσο πολύ στην πραγματικότητα, που της ακρωτηριάσανε τα πόδια από μια ασθένεια σχετιζόμενη με το κάπνισμα. Συνήθως προκύπτει πως είναι το ίδιο άτομο. Με το να διαδίδει την ιστορία της, προσφέρει έμπνευση και ελπίδα σε αμέτρητους καπνιστές για να απελευθερωθούν πριν ο εθισμός τους τους καταστρέψει.

Κι εσείς, κατά πάσα πιθανότητα, θα έχετε ιστορίες που μπορείτε να μοιραστείτε με τους φίλους σας που καπνίζουν για τις παλιές καπνιστικές εμπειρίες σας, ή για ανθρώπους που συναντήσατε στην κλινική που συμμετείχατε. Ίσως ξέρετε τρόπους που θα βοηθήσουν να κινητοποιήσετε την οικογένεια και τους φίλους σας να το κόψουν. Προσπαθήστε να βοηθήσετε τους ανθρώπους που είναι οι πιο σημαντικοί για σας. Αν προσπαθήσουν να σταματήσουν και δεν μπορούν μόνοι τους, να θυμάστε, είμαστε πάντα εδώ για να τους βοηθήσουμε. Μπορείτε στ' αλήθεια να κάνετε τη διαφορά στη ζωή τους. Μοιραστείτε τη γνώση σας. Για τους φίλους που το έχουν ήδη παρατήσει, όπως και για τον εαυτό σας, μην ξεχνάτε να ενισχύετε την βασική αρχή - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Αν Τα Τσιγάρα Είναι Τόσο Θανατηφόρα Όσο Ισχυρίζεσαι, Η Κυβέρνηση Δε Θα Τα Πουλούσε»

Οποτεδήποτε κάνω την παρουσίαση διαφανειών μου της πρώτης μέρας, τα μέλη του ακροατηρίου συχνά εκφράζουν ανοιχτά αυτό το αίσθημα. Εξηγούμε πώς προκαλεί το κάπνισμα καρδιακή ανεπάρκεια, καρκίνους, κυκλοφοριακά προβλήματα, εμφύσημα και πολλές άλλες δηλητηριώδεις ασθένειες. Πάμε και πιο κάτω από αυτό και ισχυριζόμαστε ότι το κάπνισμα τσιγάρων είναι η υπ' αριθμόν ένα πιο αποτρέψιμη αιτία θανάτου στις Η.Π.Α., που προκαλεί έναν πλεονάζοντα αριθμό της τάξεως των 434.000 πρόωρων θανάτων κάθε χρόνο. Αυτό είναι περισσότεροι θάνατοι από αυτούς που προκαλούνται από όλα τα ατυχήματα, τις μεταδοτικές ασθένειες συμπεριλαμβανομένου του AIDS, τους φόνους, τις αυτοκτονίες, του διαβήτη, της αρτηριοσκλήρωσης, των ασθενειών του συκωτιού και των νεφρών μαζί. Περισσότεροι Αμερικανοί θα πεθάνουν φέτος από το κάπνισμα τσιγάρων από ότι όλοι οι Αμερικανοί που σκοτώθηκαν σε 24 χρόνια θανάτων πολέμου στον Πρώτο και Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, τον πόλεμο της Κορέας και τον πόλεμο του Βιετνάμ μαζί!

Οι στατιστικές αυτές προκαλούν ίλιγγο. Πολλοί καπνιστές υποθέτουν ότι αν τα τσιγάρα ήταν τόσο επικίνδυνα δε θα επιτρέπονταν νομικά να κυκλοφορούν στην αγορά. Χημικά όπως οι κυκλαμίτες, οι κόκκινες μπογιές και άλλα καρκινογόνα βγαίνουν από το ράφι. Τα τσιγάρα πωλούνται, άρα πρέπει να είναι ασφαλέστερα. Οι άνθρωποι με αυτό τον τρόπο δηλαδή υποπτεύονται ότι οι αριθμοί που παρουσιάζω είναι εξαιρετικά υπερβολικά.

Σε απάντηση αυτού του σκεπτικισμού, αφήστε με να εξηγήσω ότι αυτά τα νούμερα προέρχονται από τις Αναφορές του Αρχιστράτηγου Χειρούργου των Ηνωμένων Πολιτειών. Από το 1964, αυτές οι αναφορές βγαίνουν κάθε χρόνο από το γραφείο των Υπηρεσιών Υγείας και Ανθρώπου της αμερικανικής κυβέρνησης. Οι αναφορές αναθεωρούν όλες τις έρευνες και τις διαθέσιμες πληροφορίες, όχι μόνο από την Αμερική αλλά και από ολόκληρο τον κόσμο. Η γενική ομοφωνία για πάνω από 20 χρόνια συσσωρευμένων πληροφοριών είναι ότι τα τσιγάρα σκοτώνουν.

Μερικοί άνθρωποι υποθέτουν ότι και η κυβέρνηση υπερβάλλει ως προς το πόσο θανατηφόρα είναι τα τσιγάρα. Αυτό δεν είναι πολύ πιθανό. Αν η κυβέρνηση επρόκειτο να παραπλανήσει την κοινή γνώμη για τους κινδύνους τους καπνίσματος, θα ήταν για να αρνηθεί τους κινδύνους όχι για να υπερβάλλει γι' αυτούς.

Η κυβέρνηση των Η.Π.Α. έχει μεγάλο, προστατευμένο από το νόμο οικονομικό συμφέρον για την παραγωγή καπνού και τη διασπορά του. Το 1984 οι εισφορές από τους φόρους που προέκυψαν από προϊόντα καπνού ξεπέρασαν τα 6 δισεκατομμύρια δολάρια το χρόνο. Στην κυβέρνηση ανήκε κοντά στο ένα δισεκατομμύριο δολάρια πλεονάσματος σε καπνό. Ακόμα και με αυτό το προστατευμένο από το νόμο οικονομικό συμφέρον, η αναφορά εκείνη την χρονιά ισχυριζόταν ότι πάνω από 300.000 Αμερικανοί πέθαναν πρόωρα από το κάπνισμα τσιγάρων την προηγούμενη χρονιά.

Πριν το 1964, η κυβέρνηση των Η.Π.Α. δεν άφηνε να διαρρέουν πολλές πληροφορίες σχετικά με τους κινδύνους του καπνίσματος. Άλλες ανεπτυγμένες χώρες χωρίς νομικά προστατευμένο οικονομικό συμφέρον προειδοποιούσαν τους πολίτες για τους σύμφυτους κινδύνους στα τσιγάρα. Σήμερα, οι αποδείξεις είναι τόσο αναμφισβήτητες που η κυβέρνηση αναγνωρίζει την ευθύνη της να αναφέρει τα γεγονότα. Η κυβέρνηση των Η.Π.Α., οι ιατρικοί συνεταιρισμοί και όλη η παγκόσμια ιατρική κοινότητα συμφωνούν πως τα τσιγάρα είναι θανάσιμα.

Αναλογιστείτε αυτές τις πληροφορίες όταν αντιμετωπίζετε κάτι που κάποιες διαφημίσεις ονομάζουν αντίφαση για το κάπνισμα. Η μόνη αντίφαση είναι με τις καπνοβιομηχανίες. Υποστηρίζουν ότι το προϊόν τους είναι ακίνδυνο και προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα στους πελάτες τους που το καπνίζουν. Αυτό το «ακίνδυνο» προϊόν μόνο ακίνδυνο δεν είναι. Είναι εθιστικό. Είναι ακριβό. Είναι θανατηφόρο. Αναλογιστείτε τα όλα αυτά και θυμηθείτε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ.

## Ναι, Δεν Μπορώ Να Τρέξω Μαραθώνιους, Ε Και;

«Ναι, δεν μπορώ να τρέξω μαραθώνιους, ε και; Σιγά το πράγμα, ποτέ δεν ήθελα να τρέξω έτσι κι αλλιώς.» Συναντάω πολλές φορές έναν καπνιστή που ισχυρίζεται ότι το κάπνισμα δεν είναι αληθινό πρόβλημα στη ζωή του. Σίγουρα, δεν μπορεί να επιδοθεί σε δραστηριότητες που απαιτούν σωματικό σθένος, αλλά γενικά μπορεί να ανταπεξέλθει στις βασικές απαιτήσεις της ζωής.

Δυστυχώς, πολλοί δεν αναλογίζονται ότι το να παραιτηθούν από κάποιες δραστηριότητες που απαιτούν ρώμη σήμερα σημαίνει να παραιτηθούν από βασικές ικανότητες στο μέλλον, ενδεχομένως. Σήμερα το τρέξιμο ίσως δεν είναι δυνατό, αύριο όμως το να ανέβει σκαλιά, να περπατήσει και τελικά να σηκωθεί από το κρεβάτι ίσως είναι περισσότερα από όσα μπορεί να αντέξει.

Εκατοντάδες χιλιάδες καπνιστές καθίστανται μόνιμα σακατεμένοι κάθε χρόνο από αρρώστιες όπως το εμφύσημα. Τυπικά, ο καπνιστής προειδοποιήθηκε από το γιατρό του να παρατήσει το κάπνισμα πριν η ασθένεια προκαλέσει μικρού βεληνεκούς βλάβες. Αλλά ακόμα και όταν η απειλή αυτή έγινε πραγματικότητα, ο καπνιστής απέτυχε να το παρατήσει.

Εντούτοις, μόλις κάποια αναπνευστική ανεπάρκεια γίνει εμφανής, κάθε μέρα καπνίσματος χειροτερεύει την κατάσταση προοδευτικά. Θα φτάσει στο σημείο που η φυσιολογική αναπνοή θα καταστεί οδυνηρή, έπειτα αδύνατη. Μέρα με τη μέρα θα πρέπει να παρατάει άλλη μια αναγκαία δραστηριότητα ακόμα.

Σύντομα καθίσταται απόλυτα εξαρτημένος από την οικογένειά του για να φέρει σε πέρας τις υποχρεώσεις του. Όχι μόνο δεν μπορεί να φτυαρίσει χιόνι, αλλά και δεν μπορεί να βγει από το σπίτι αν η θερμοκρασία πέσει σε επίπεδο παγωνιάς. Δεν μπορεί να βοηθήσει στην προπαρασκευή του βραδινού, με τα βίας έχει τη δύναμη να το μασήσει. Κι ύστερα μια μέρα το να αναπνέει γίνεται αδύνατο. Ο κόσμος του ολάκερος γίνεται μια σκηνή με οξυγόνο και ο θάνατος γίνεται ο μοναδικός τρόπος για να ξεφύγει από αυτό. Σε αυτό το σημείο, ο θάνατος είναι μια ευπρόσδεκτη εναλλακτική.

Ο μελλοθάνατος ασθενής ίσως θυμηθεί τον καιρό που έκανε το σχόλιο «Ε, δεν μπορώ να τρέξω. Σιγά το πράγμα.» Αν μόνο ήξερε τότε αυτό που ξέρει τώρα, δεν θα είχε πάρει το θέμα τόσο ανάλαφρα. Δυστυχώς γι' αυτόν, είναι πολύ αργά για να επιδιορθώσει τη ζημιά.

Ίσως νιώθετε πως καπνίζετε για τόσο πολύ καιρό που είναι πολύ αργά για να το παρατήσετε τώρα. Οι πιθανότητες όμως είναι, ότι δεν είστε σε αυτό το τραγικό σημείο ακόμα. Αν το παρατήσετε, οι πιθανότητες να σακατευτείτε ποτέ τόσο πολύ μειώνονται δραματικά. Αν

συνεχίσετε να καπνίζετε, ε τότε κάθε μέρα αυτή η εφιαλτική ύπαρξη θα γίνεται ένα όλο και πιο κοντινό ενδεχόμενο.

Αναλογιστείτε σε ποιες δραστηριότητες μπορείτε να επιδοθείτε τώρα. Ίσως δεν μοιάζουν σπουδαίες ή σημαντικές. Αλλά πώς θα είναι η ζωή αληθινά όταν δεν θα μπορείτε πια να τις κάνετε; Αν αυτό το είδος ζωής, ή για την ακρίβεια, αργός θάνατος δε σας θέλγει, τότε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Θα Το Κόψει Όταν «Πιάσει Πάτο»

Συνηθιζόταν να πιστεύεται ότι όταν έχουμε να κάνουμε με εθισμούς σε ναρκωτικά, όπως ο αλκοολισμός ή η παράνομη κατάχρηση ναρκωτικών, ο εθισμένος πρέπει να «πιάσει πάτο» πριν συνειδητοποιήσει την ανάγκη για βοήθεια. Το να πιάνεις πάτο σημαίνει η ζωή να έχει γίνει τόσο πολύπλοκη και αδύνατη να την χειριστείς που ο καταχραστής των ουσιών αυτών θα έβλεπε επιτέλους ότι δεν υπάρχει άλλη εναλλακτική εκτός από το να παρατήσει τα ναρκωτικά ή να χάσει οτιδήποτε και οποιονδήποτε κοντινό του. Τι είδους καταστάσεις θα έδιναν σε έναν εθισμένο την επιφοίτηση; Πράγματα τόσο σοβαρά όπως το να χάσεις την οικογένεια, την επαγγελματική σταδιοδρομία, την υγεία σου ή ίσως ακόμα και να καταλήξεις άστεγος ή στη φυλακή.

Όλα αυτά τα συμβάντα είναι τραυματικά και θα έπρεπε να θεωρούνται εμπειρίες που σου συντρίβουν τη ζωή. Πάραυτα, αν του δοθούν πολύς χρόνος, υποστήριξη και επαγγελματική βοήθεια, ο εθισμένος μπορεί συχνά να ανακτήσει κάποια μορφή κανονικού τρόπου ζωής. Πολλοί νιώθουν ακόμα πως το να ζήσεις τέτοιες εμπειρίες σου δίνει μια αληθινή αγάπη για τη ζωή και μια νηφαλιότητα που δεν θα μπορούσες ποτέ να εκτιμήσεις πλήρως χωρίς να έχεις επιβιώσει από τέτοιες συγκλονιστικές εμπειρίες. Αρκεί το «να πιάσεις πάτο» να μην συνεπάγεται την απώλεια της ζωής σου, υπάρχει πάντα κάποια ελπίδα να επανορθωθούν τα προβλήματα που έφεραν τα ναρκωτικά και ίσως να βγεις πιο δυνατός από ότι ήσουν πριν τα ναρκωτικά γίνουν μέρος της ζωής σου.

Και οι καπνιστές, επίσης, είναι εθισμένοι σε κάποια ουσία. Δυστυχώς, μερικοί καπνιστές είναι ικανοποιημένοι με την ιδέα να περιμένουν να πιάσουν πάτο πριν λάβουν δραστικά μέτρα για να κόψουν το κάπνισμα. Μέχρι τότε νιώθουν πως μπορούν να ανταπεξέλθουν αρκετά καλά στις ζωές τους. Όταν τα πράγματα γίνουν αρκετά άσχημα πιστεύουν ότι θα το κόψουν με σχετική ευκολία. Ενώ αυτού του είδους η λογική είναι γνωστό ότι δουλεύει με άλλες εξαρτήσεις από ναρκωτικά, υπάρχει ένα μέγιστο μειονέκτημα στην προσέγγιση του καπνίσματος με αυτό το σκεπτικό.

Οι εμπειρίες του «πιασίματος πάτου» για τους καπνιστές κανονικά δεν επιδέχονται επιδιόρθωσης με το χρόνο. Οι καπνιστές γενικά δεν θα χάσουν τις οικογένειές τους επειδή καπνίζουν. Πιθανότατα δεν θα χάσουν τη δουλειά τους και πιθανότατα δεν θα καταλήξουν άστεγοι και απένταροι προσπαθώντας να συντηρήσουν τον εθισμό τους. Δεν θα καταλήξουν στη φυλακή επειδή καπνίζουν και ποτέ δεν θα τους παρασχεθεί επαγγελματική φροντίδα χωρίς την συναίνεσή τους. Οπότε τι είδους περιστατικό είναι πιθανό να θεωρηθεί ως πιάσιμο πάτου για τον

καπνιστή;

Η διάγνωση είναι ο πιο κοινός τρόπος που οι καπνιστές πιάνουν πάτο -η διάγνωση μιας ασθένειας όπως ο καρκίνος, η καρδιακή ανεπάρκεια ή το εμφύσημα. Ενώ το να το παρατήσεις πάνω στην διάγνωση ίσως βελτιώσει τις πιθανότητες επιβίωσης, πολλή μη επιδεχόμενη επιδιόρθωσης ζημιά έχει ήδη γίνει. Με το εμφύσημα, η αναπνοή του ασθενή θα είναι εξασθενισμένη για την υπόλοιπη ζωή του. Το να σταματήσει το κάπνισμα θα καθυστερήσει ή θα σταματήσει την περαιτέρω επιδείνωση, αλλά δε θα είναι ποτέ ξανά δυνατή η φυσιολογική αναπνοή. Το να περιμένει μια διάγνωση καρκίνου ή κυκλοφοριακού προβλήματος σαν εμπειρία πιασίματος πάτου ίσως κοστίσει στον καπνιστή τη ζωή του. Το πρώτο ορατό σύμπτωμα για αυτούς τους καπνιστές είναι ο ξαφνικός θάνατος, που δεν είναι η εμπειρία πιασίματος πάτου στην οποία βασιζόταν ο καπνιστής.

Πολλοί που το κόβουν πριν πιάσουν πάτο αναγνωρίζουν το γεγονός ότι νιώθουν σωματικά και συναισθηματικά καλύτερα από ότι είχαν νιώσει για χρόνια και αληθινά, όντως εκτιμούν την βελτίωση στην υγεία και την αυτοπεποίθηση τους. Αυτοί που το κόβουν θα πρέπει να είναι περήφανοι για το επίτευγμά τους. Το έκοψαν πριν αναγκαστούν και θα αποκομίσουν τα μεγαλύτερα οφέλη που έδρασαν κατ' αυτόν τον τρόπο.

Γι' αυτούς που περιμένουν εκείνη τη μαγική στιγμή που θα ξέρουν ότι είναι η ώρα, να είστε προετοιμασμένοι. Ίσως δεν έχετε τη δύναμη να το παρατήσετε εκείνη την ώρα. Ίσως δε σας έρθει η επιθυμία να το κόψετε έγκαιρα. Και το πιο σημαντικό, ίσως δεν έχετε την ευκαιρία να το κόψετε την ώρα που πρέπει. Πέρυσι, 390.000 Αμερικανοί πέθαναν πρόωρα περιμένοντας τη σωστή στιγμή. Δεν την βρήκαν ποτέ. Μην νιώθετε την ανάγκη να περιμένετε για κάποια ανείδωτη έμπνευση. Κόψτε το τώρα πριν αναγκαστείτε. Κόψτε το τώρα και -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Κάπνισμα Τσιγάρων Είναι Μόνο -Δεν Είναι Δα Έγκλημα Που Τιμωρείται Με Θάνατο»

«Ε, απέτυχα να κόψω το κάπνισμα, σιγά το πράγμα. Δεν πρόκειται να νιώσω ενοχή ή να τα βάλω με τον εαυτό μου. Δηλαδή, κάπνισμα τσιγάρων είναι μόνο -δεν είναι και κανένα έγκλημα που τιμωρείται με θάνατο.» Χρειάστηκε να συγκρατηθώ για να μη γελάσω με αυτή τη δήλωση. Μου την έκανε πολύ σοβαρά ένα συμμετέχοντας της κλινικής που απέτυχε να απέχει από το κάπνισμα έστω και δύο μέρες. Είχε τις ίδιες γνωστές δικαιολογίες για νέα δουλειά, πιέσεις στην οικογένεια, τόσο πολλές αλλαγές να συμβαίνουν.

Το να πει όμως ότι το κάπνισμα τσιγάρων δεν είναι έγκλημα που τιμωρείται με θάνατο - αυτά ήταν νέα για μένα. Σύμφωνα με τα Ηνωμένα Έθνη, ο καπνός σκοτώνει 4,9 εκατομμύρια χρήστες το χρόνο. Ενώ ξέρουμε ότι αυτοί οι άνθρωποι σκοτώθηκαν από τον καπνό, είναι δύσκολο να κατατάξουμε αυτούς τους θανάτους. Ήταν φόνοι, αυτοκτονίες ή ατυχήματα;

Εξετάζοντας κάποιος την επιρροή της βιομηχανίας καπνού, δελεάζεται να πει φόνους όλους τους σχετιζόμενους με τον καπνό θανάτους. Η καπνοβιομηχανία χειραγωγεί με τις διαφημίσεις της προσπαθώντας να κάνει το κάπνισμα να φαίνεται ακίνδυνο, αισθησιακό, σοφιστικέ και ώριμο. Αυτές οι τακτικές βοηθούν στο να χειραγωγούνται οι ενήλικες και τα παιδιά στο να πειραματίζονται με αυτήν την εξαιρετικά εθιστική ουσία. Η καπνοβιομηχανία ξέρει ότι αν μπορέσουν μόνο να κάνουν τους ανθρώπους να το αρχίσουν, θα μπορέσουν να τους εθίσουν στα

τσιγάρα και να τους ξεζουμίσουν χιλιάδες ευρώ κατά τη διάρκεια της ζωής τους.

Η καπνοβιομηχανία πάντοτε αντιτίθεται στην έρευνα όλων των αξιόπιστων ιατρικών οργανισμών που έχουν ομόφωνα δηλώσει ότι τα τσιγάρα είναι θανάσιμα. Ο οργανισμός καπνού προσπαθεί να κάνει τους ανθρώπους να πιστέψουν ότι όλες αυτές οι επιθέσεις στα τσιγάρα είναι ψέματα. Αν το ιατρικό επάγγελμα επρόκειτο να παραπλανήσει το κοινό για τα τσιγάρα, θα το έκανε με το να ελαχιστοποιεί τους κινδύνους, όχι με το να τους υπερβάλλει. Το ιατρικό επάγγελμα έχει ένα νομικά προστατευμένο οικονομικό συμφέρον από το να συνεχίζουν οι άνθρωποι να καπνίζουν. Εξάλλου, όσο περισσότεροι άνθρωποι καπνίζουν, τόσο περισσότερη δουλειά υπάρχει να φροντίζουν σοβαρές και θανατηφόρες ασθένειες. Το ιατρικό επάγγελμα όμως αναγνωρίζει την επαγγελματική και την ηθική του υποχρέωση να βοηθά τους ανθρώπους να είναι πιο υγιείς. Από την άλλη, ο μόνος στόχος της καπνοβιομηχανίας είναι να βάζει τους ανθρώπους να καπνίζουν, όποιο κι αν είναι το κόστος.

Θα μπορούσε κανείς να διαφωνήσει με αυτό λέγοντας πως ο θάνατος από το κάπνισμα είναι αυτοκτονία. Ενώ η καπνοβιομηχανία ίσως αφορίζει τους κινδύνους, οποιοσδήποτε καπνιστής με έστω και μέση ευφυΐα ξέρει πως τα τσιγάρα είναι κακά για την υγεία αλλά συνεχίζει να τα καπνίζει όπως και να 'χει. Αλλά δεν πιστεύω στην κατάταξη των περισσότερων θανάτων από το κάπνισμα στις αυτοκτονίες. Παρότι ο καπνιστής ξέρει τον κίνδυνο και εξακολουθεί να μην σταματά, δεν είναι ότι προσπαθεί να σκοτώσει τον εαυτό του. Καπνίζει επειδή δεν ξέρει πώς να το σταματήσει.

Ένας θάνατος που σχετίζεται με το κάπνισμα είναι περισσότερο από ατύχημα παρά από αυτοκτονία. Γιατί ενώ ο καπνιστής μπορεί να πεθάνει σήμερα, ο θάνατός τους οφείλεται κατά μεγάλο μέρος στις πρώτες τζούρες που πήρε 20 ή περισσότερα χρόνια πιο πριν. Όταν άρχισε το κάπνισμα οι κίνδυνοι ήταν άγνωστοι. Η κοινωνία έκανε το κάπνισμα αποδεκτό, αν όχι υποχρεωτικό σε κάποιες ομάδες. Όχι μόνο δεν ήξερε τον κίνδυνο, αλλά και αγνοούσε την εθιστική φύση της νικοτίνης. Οπότε μέχρι να γίνουν γνωστοί οι κίνδυνοι, εθιζόταν σε ότι πίστευε πως είναι ένας μόνιμος τρόπος ζωής. Οποιοσδήποτε καπνιστής μπορεί να το παρατήσει, αλλά δυστυχώς πολλοί δεν ξέρουν πώς.

Οποιαδήποτε κι αν είναι η κατάταξη -φόνος, αυτοκτονία ή ατύχημα- το τελικό αποτέλεσμα είναι το ίδιο. Έχετε ακόμα την ευκαιρία, είστε ζωντανοί και ξέρετε πώς να το κόψετε. Εκμεταλλευτείτε αυτή τη γνώση. Μην γίνεται στατιστική του καπνίσματος -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Οι Καπνιστές Δεν Χρειάζεται Να Κάνουν Αίτηση!

Τα τελευταία χρόνια αυτό το μήνυμα έχει αρχίσει να εμφανίζεται στο τέλος της περιγραφής μιας δουλειάς σε πολλά διαφορετικά πεδία. Εκτός από τον όρο στο κλείσιμο, κάποιες από αυτές τις θέσεις φαίνονταν τέλειες για έναν νυν καπνιστή. Ο καπνιστής ίσως νιώθει πως τέτοιες πρακτικές πρόσληψης κάνουν διάκριση και αισθάνονται μεγάλη δυσαρέσκεια για τον υποψήφιο εργοδότη.

Στην πραγματικότητα, κάποιες εταιρίες πλέον επεξεργάζονται αντικαπνιστικούς κανόνες

για τους τωρινούς εργαζομένους. Εκεί που κάποτε ο καπνιστής μπορούσε να καπνίσει στο γραφείο του χωρίς ενόχληση, τώρα πρέπει να πηγαίνει σε ειδικά σχεδιασμένους χώρους. Και σε κάποιες περιπτώσεις, ίσως δεν μπορούν να καπνίσουν καθόλου για οχτώ ώρες τη μέρα εξαιτίας ολοκληρωτικών απαγορεύσεων του καπνίσματος. Ακόμα κι αν μπορεί ο εργοδότης να αντιμετωπίσει εχθροπάθεια από τέτοια αντικαπνιστική πολιτική από υπάρχοντες εργαζομένους, υποψήφιους αιτούντες και ακόμα και κάποιους πελάτες, η πρακτική αυτή γίνεται όλο και πιο δημοφιλής στην επαγγελματική κοινότητα.

Γιατί θα μπορούσε να είναι η διοίκηση υπέρ τέτοιων περιορισμών στους καπνιστές; Επειδή ένας εργαζόμενος καπνιστής είναι μια οικονομική ευθύνη. Υπολογισμοί των επιπρόσθετων δαπανών για έναν μέσο καπνιστή εργαζόμενο εκτείνονται από μερικές εκατοντάδες έως μερικές χιλιάδες ευρώ το χρόνο. Πολλαπλασιαζόμενο επί αρκετών εργαζομένων, το κάπνισμα ίσως καταλήξει να κοστίζει σε έναν εργοδότη δεκάδες ή και εκατοντάδες ακόμα χιλιάδες ευρώ το χρόνο. Οι καπνιστές κοστίζουν περισσότερο λόγω των αυξημένων ιατρικών δαπανών, υψηλότερων ασφάλιστρων, μειωμένης παραγωγικότητας, περισσότερων ασθενειών, και περισσότερων ατυχημάτων. Εκτός από αυτά, το ηθικό των εργαζομένων επηρεάζεται όταν το θέμα του παθητικού καπνίσματος αναδύεται. Συνολικά, το οικονομικό και λογιστικό φορτίο που τίθεται σε έναν εργοδότη εξαιτίας των εργαζομένων που καπνίζουν είναι ουσιώδες.

Κάποτε το μόνο πράγμα που ένας καπνιστής συνηθιζόταν να έχει να ανησυχεί ήταν οι βλαβερές και θανατηφόρες επιδράσεις του καπνίσματος. Έπειτα το κοινωνικό στίγμα έγινε σημαντική έγνοια. Τώρα όμως πρέπει επίσης να αναλογιστεί τις επαγγελματικές επιπλοκές του καπνίσματος. Εξάλλου, αν δεν μπορεί να βρει δουλειά, θα γίνει κλιμακωτά όλο και πιο δύσκολο να ξοδεύει αρκετές εκατοντάδες ευρώ το χρόνο για τον εθισμό του στα τσιγάρα.

Το να είστε καπνιστές μπορεί να περιορίσει τις δυνατότητές σας για σωματική, πνευματική, κοινωνική και οικονομική πρόοδο. Σήμερα το να είσαι επιτυχημένος και προσωπικά και επαγγελματικά είναι ένα δύσκολο εγχείρημα. Το μόνο που θα κάνει το κάπνισμα είναι να περιπλέξει περαιτέρω μια ήδη ιδιαιτέρως περίπλοκη κατάσταση. Εκτός από αυτό, η επίθεση του καπνίσματος στο σώμα σας θα επηρεάσει την υγεία σας και ίσως τελικά σας κοστίσει τη ζωή σας. Αξίζει το κάπνισμα όλους αυτούς τους κινδύνους; Αν δεν το νομίζετε τότε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Το Κοινωνικό Κόστος Του Καπνίσματος

Το κάπνισμα είναι θανατηφόρο. Σκοτώνει μέσω καρκίνου, καρδιακών και κυκλοφοριακών ασθενειών, εμφυσήματος και πολλών άλλων αιτιών. Οι περισσότεροι άνθρωποι αναγνωρίζουν την επίθεση που κάνει το κάπνισμα στο σώμα του καπνιστή. Πολλοί όμως αποτυγχάνουν να αναλογιστούν το ψυχολογικό, συναισθηματικό και κοινωνικό κόστος που οφείλεται στα τσιγάρα.

Από τη στιγμή που η πλειοψηφία των ενηλίκων στην Αμερική δεν καπνίζουν, οι άνθρωποι που καπνίζουν ακόμα υπόκεινται σε σημαντικότερη παρενόχληση από αυτή που βίωναν παλιά. Με την πάροδο του χρόνου, πολλοί καπνιστές το έκοψαν γιατί είχαν αρχίσει να νιώθουν απόβλητοι κοινωνικώς. Δεν ένιωθαν πια άνετα ως καπνιστές. Σήμερα τα πράγματα είναι ακόμα χειρότερα. Οι καπνιστές πιάνουν τους εαυτούς τους να βρίσκονται σε πολλές καταστάσεις όπου το κάπνισμα δεν επιτρέπεται πια. Πολλοί καπνιστές τώρα περνούν καθημερινά οχτώ συνεχόμενες ώρες

σωματικής ανάκλησης στην κορύφωσή της, γιατί δεν τους επιτρέπεται πια να καπνίζουν εν μέσω επαγγελματικών υποθέσεων. Πηγαίνουν σε κοινωνικές συγκεντρώσεις για να ανακαλύψουν ότι ίσως είναι οι μόνοι στο δωμάτιο που καπνίζουν. Αρχίζουν να νιώθουν ανεπιθύμητοι στα σπίτια των κοντινότερών τους φίλων και της οικογένειάς τους για όσο τα τσιγάρα τους είναι αναμμένα. Είναι αναγκασμένοι είτε να υποφέρουν την αμηχανία του να καπνίζουν ή την ανάκληση από το να μην καπνίζουν κατά τη διάρκεια αυτών των συγκεντρώσεων.

Περισσότεροι μη καπνιστές εξασκούν πλέον το δικαίωμά τους να αναπνέουν καθαρό (χωρίς καπνό) αέρα, κάτι που 15 χρόνια πριν θα εμφανιζόταν ως ριζοσπαστικό και κακόγουστο. Όλα αυτά τα αισθήματα αποτελούν «κακά μαντάτα» για τους καπνιστές. Αυτό που πρέπει τώρα να αναλογιστούν είναι ότι ακόμα κι αν είναι δύσκολο να είσαι καπνιστής στη σημερινή κοινωνία, ο κοινωνικός εξοστρακισμός γίνεται προοδευτικά και χειρότερος.

Οπότε τώρα, όταν η παρόρμηση για τσιγάρο χτυπά, βεβαιωθείτε ότι θα αναλογιστείτε το σύνολο των περιπτύξεων της πρώτης τζούρας. Όχι μόνο θα ενισχύσετε εκ νέου έναν εθισμό ο οποίος είναι εν δυνάμει θανατηφόρος, αλλά και θα επιστρέψετε σε μια μη αποδεκτή κοινωνικώς και χημικώς εξαιρετικά βρώμικη εξάρτηση. Θέλετε στ' αλήθεια να περάσετε τη ζωή σας θεωρούμενοι ως καπνιστές; Αν όχι, απλά θυμηθείτε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Περήφανοι Που Είστε Καπνιστές;

«Είμαι καπνιστής.» Λέγοντας αυτό 25 χρόνια πριν ήταν ένας τρόπος για να παρουσιάσετε τον εαυτό σας ως απαστράπτων, σοφιστικέ, ώριμο, ακόμα και ευφυή. Το μόνο που σήμαινε ήταν ότι είχατε την απλή πρακτική να ανάβετε τσιγάρα -ένα συνήθειο που μοιραζόσασταν με πάνω από τους μισούς άντρες και το ένα τρίτο των γυναικών στις Η.Π.Α. Οι καιροί όμως άλλαξαν! Το να είστε καπνιστές σήμερα σας κάνει τόσο δημοφιλείς όσο ήταν οι λεπροί τα αρχαία χρόνια. Μέσα σε 25 χρόνια το κάπνισμα από απόλυτα αποδεκτό, ακόμα και επιθυμητό συνήθειο, έχει γίνει μια κοινωνικώς μη αποδεκτή συμπεριφορά που εξαχρειώνει τον χρήστη.

Αλλά το κάπνισμα είναι κάτι περισσότερο από μια συνήθεια -είναι ένας εθισμός. Το να είσαι καπνιστής είναι συνώνυμο με το να είσαι ναρκομανής. Αυτό δημιουργεί ένα καινούριο εύρος προβλημάτων. Ο καπνιστής δεν καπνίζει από επιλογή, χρειάζεται να καπνίζει. Ο καπνιστής πρέπει να καπνίζει σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα. Αν δεν το κάνει, θα βιώσει συμπτώματα ανάκλησης. Αυτό δεν αποτελούσε κάποια απειλή 25 χρόνια πριν. Ο καπνιστής μπορούσε να καπνίσει στο σπίτι, στη δουλειά, στο εστιατόριο, στα νοσοκομεία, στα γραφεία των γιατρών, πράγματι οπουδήποτε και οποτεδήποτε επιθυμούσε. Ήταν το τέλειο ναρκωτικό για έναν εθισμένο. Η μόνη ώρα που ο καπνιστής αντιμετώπιζε ανάκληση ήταν από απροσεξία -για παράδειγμα να ξεμείνει από τσιγάρα στη μέση της νύχτας- αλλά αυτό δεν συνέβαινε συχνά.

Εντούτοις αργά, με τα χρόνια, όλο και περισσότεροι περιορισμοί μπαίνουν στο πού μπορεί ο καπνιστής να πάρει τη «δόση» του. Στην αρχή υποστηριζόταν από «ριζοσπαστικά» μέλη της οικογένειας ή φίλους. Το να περιορίζεις το δικαίωμα του καπνιστή να καπνίζει θεωρούταν κακόγουστο από τους περισσότερους καπνιστές, αλλά και μη καπνιστές. Αυτοί οι πρώιμοι ακτιβιστές δέχονταν συχνά την κριτική και τον εξοστρακισμό από αυτούς που αποδέχονταν την «επίσημη υπόσχεση» των καπνιστών «να καπνίζουν».

Έπειτα όμως οι επιδράσεις του παθητικού καπνίσματος ανήλθαν ως θέμα. Με τις πιθανές επιπλοκές στην υγεία των μη καπνιστών να γίνονται εμφανείς, οι αντικαπνιστικές δυνάμεις απέκτησαν ισχυρό οπλοστάσιο για να στηρίξουν την φιλονικία τους για το δικαίωμά τους σε ένα άκαπνο περιβάλλον. Περισσότεροι άνθρωποι απαγόρευσαν το κάπνισμα στα σπίτια τους. Έπειτα μικροί δήμοι και ολόκληρες πολιτείες άρχισαν να ρυθμίζουν υποχρεωτικά αντικαπνιστικές περιοχές σε δημόσιους χώρους. Η μεγαλύτερη όμως απειλή δεν ήταν ο περιορισμός του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους. Ο καπνιστής μπορούσε να αποφύγει αυτά τα μέρη ή να περιορίσει το χρόνο παραμονής του σε αυτά.

Η νεότερη και μεγαλύτερη απειλή άρχιζε να γίνεται πλέον μια πολύ κοινή πραγματικότητα. Αντικαπνιστικοί κανόνες προωθήθηκαν σε ένα μέρος που ο καπνιστής πρέπει να βρίσκεται για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα -το γραφείο όπου δουλεύει. Κάποιοι εργοδότες παρέχουν σε κάποια άκρη χώρους όπου οι καπνιστές μπορούν να καπνίζουν στα διαλείμματά τους. Άλλες όμως εταιρίες απαγορεύουν το κάπνισμα ολοκληρωτικά στις υποθέσεις τους. Αυτό δημιουργεί το πρόβλημα των οχτάωρων περιόδων ανάκλησης σε καθημερινή βάση. Ο καπνιστής ίσως επιθυμήσει να αλλάξει το μέρος όπου εργάζεται ώστε να αποφύγει μια τέτοια ρύθμιση, αλλά δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι η επόμενη εταιρεία δεν θα προωθήσει τελικά παρόμοια πολιτική κι αυτή.

Σήμερα η χρόνια ανάκληση γίνεται ένας τρόπος ζωής για τον καπνιστή. Το κάπνισμα αποτελεί ενόχληση στο σπίτι, στις κοινωνικές συγκεντρώσεις και τώρα, εξαιτίας της προώθησης νέων καπνιστικών πολιτικών, ακόμα και στη δουλειά. Ως που θα φτάσει όλο αυτό; Το απλό γεγονός είναι ότι για τον καπνιστή, δε θα φτάσει πουθενά. Το κάπνισμα έχει αρχίσει και παρεμβάλλεται σε όλους τους τομείς της ζωής του καπνιστή και κάθε καπνιστής πρέπει τώρα να ρωτήσει τον εαυτό του την ίδια ερώτηση, «Αξίζει το κάπνισμα;» Αν δεν το νομίζετε τότε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Ο Καπνιστής «Στα Κλεφτά»

«Δεν μπορώ να έρθω στις υπόλοιπες συνεδρίες. Κανείς στην οικογένειά μου δεν γνωρίζει ότι ξανακύλησα κι αν πρέπει να έρχομαι εδώ για τα επόμενα πέντε βράδια, θα πρέπει να τους πω πού πηγαίνω. Δε θα μπορούσα να τους αντιμετωπίσω μετά από αυτό.»

Στο παρελθόν είχα έναν αριθμό συμμετεχόντων στις κλινικές που υποτροπίασαν και ήρθαν το πρώτο βράδυ στην κλινική λέγοντάς μου πως θα προσπαθούσαν μόνοι τους, χωρίς την υποστήριξη της ομάδας και των υπόλοιπων συνεδριών, μονάχα για να αποφύγουν την ντροπή της παραδοχής του υποτροπιασμού τους. Ενώ κάποιοι όντως το κόβουν έχοντας μείνει στην πρώτη συνεδρία, άλλοι απλά συνεχίζουν να καπνίζουν γιατί δεν φαίνεται να μπορούν να συγκεντρώσουν τις δυνάμεις και τα κίνητρα ώστε να περάσουν το αρχικό στάδιο της ανάκλησης μόνοι τους.

Αυτό που ακολουθεί γι' αυτούς τους καπνιστές «στα κλεφτά» είναι μακράν πιο περίπλοκες ζωές από αυτές των απειλητικών για τη ζωή τους κινδύνων που οφείλονται στο κάπνισμα. Πιο άμεσος κίνδυνος είναι το να ζουν ένα ψέμα που τους θέτει σε μόνιμο φόβο ότι θα αποκαλυφθούν. Αυτό θα μειώσει δραματικά την ποσότητα που καπνίζουν. Ο καπνιστής «στα κλεφτά» θα καπνίσει μόνο όταν η περίσταση θα το ευνοήσει. Αυτό όμως σημαίνει ότι θα ξοδεύει

πολλές ώρες κάθε μέρα και ίσως ακόμα και ολόκληρες μέρες σε μια κατάσταση μόνιμης ανάκλησης. Όταν τελικά αποκτούν την ευκαιρία να ξεκλέψουν ένα τσιγάρο, τι θα συμβεί αν κάποιος τους δει; Τι θα σκεφτεί αυτό το άτομο γι' αυτούς; Σε ποιον άλλον θα το πουν; Κι ακόμα κι αν δεν τους δουν, τι θα γίνει με την μυρωδιά; Για λίγο καιρό ο καπνιστής ίσως ισχυρίζεται ότι η μυρωδιά προέρχεται από παθητικό κάπνισμα, αυτό όμως απλά τους βυθίζει βαθύτερα στην εξαπάτηση. Αν τελικά τους πιάσουν, όλοι θα ξέρουν ότι όλες τις άλλες φορές που κατηγορήθηκαν από κάποιο κοντινό τους πρόσωπο που νόμιζαν ότι μύριζαν, η άρνησή τους ήταν ένα χοντρό ψέμα επίσης.

Ενώ κάποιοι που το διαβάζουν αυτό θα σκεφτούν, «Ποιος νοιάζεται τι σκέφτονται οι άλλοι,» πρέπει να καταλάβετε ότι για αυτού του είδους τα άτομα, η γνώμη των άλλων για το σθένος ή την ακεραιότητα του καπνιστή είναι εξαιρετικά σημαντική. Αν δεν ήταν, δεν θα είχαν αντιμετωπίσει το αρχικό δίλημμα του πώς να έρθουν στην κλινική χωρίς να παραδεχτούν την αποτυχία τους. Μπλέκουν σε χρόνια ανάκληση και το χρόνιο άγχος του να πιαστούν κι όλα για την πολυτέλεια να ξεκλέψουν ένα τσιγάρο εδώ κι εκεί για να ανακουφίσουν παροδικά την ανάκληση όποτε είναι δυνατό. Είναι φανερό ότι ο καπνιστής «στα κλεφτά» δεν καπνίζει για ευχαρίστηση. Δεν μπορούν να το ευχαριστηθούν κατά τη διάρκεια της πράξης γιατί φοβούνται μην τους πιάσουν. Ο λόγος που ανάβουν ένα οποιοδήποτε τσιγάρο είναι πεζός και απλός -ο εθισμένος στη νικοτίνη παίρνει την τόσο αναγκαία δόση του ναρκωτικού του, μια δόση που δεν θα ήταν αναγκαία αν απλά παρατούσαν το κάπνισμα και έβαζαν τέλος στον φαύλο κύκλο της ανάκλησης.

Η μόνη λογική λύση σε αυτό το πρόβλημα είναι να παρατήσουν το κάπνισμα. Κι ενώ ο καπνιστής «στα κλεφτά» τελικά ίσως καταφέρει να κόψει το κάπνισμα, από τη στιγμή που υποτίθεται πως το είχαν ήδη κόψει, πώς θα εξηγήσουν τις σοβαρές μεταπτώσεις της διάθεσης και άλλα συμπτώματα ανάκλησης (συμπεριλαμβανομένου του γιατί μοιάζουν τόσο ευερέθιστοι ή ίσως ακόμα και παράλογοι) κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών της ανάκλησης; Ενώ ίσως προκαλεί αμηχανία να το ομολογήσουν, είναι πιθανότατα η καλύτερη λύση. Παραδεχτείτε τον υποτροπιασμό και βρείτε το χρόνο που χρειάζεται για να μπείτε σε μια ομάδα διακοπής του καπνίσματος. Επίσης, γνωστοποιήστε στους γύρω σας τί περνάτε. Οι πιο κοντινοί σας άνθρωποι μπορούν να γίνουν συχνά εξαιρετικά πρόθυμοι να σας στηρίξουν και να δείξουν κατανόηση, αλλά μόνο αν γνωρίζουν ότι χρειάζεται η βοήθειά τους.

Από τη στιγμή που το κόψετε, κάντε οτιδήποτε περνάει από το χέρι σας για να αποφύγετε να πρέπει να ξαναπεράσετε την διαδικασία παραίτησης. Το κάπνισμα θα είναι πιο δαπανηρό από ότι το θυμόσασταν, ακόμα λιγότερο αποδεκτό κοινωνικώς, το ίδιο ανθυγιεινό και μπορεί να σας στοιχίσει τη ζωή σας. Ίσως επηρεάσει την κοινωνική σας θέση, κάνοντας πολλούς να αμφισβητήσουν τις γενικές ευαισθησίες σας όπως επίσης και την έλλειψη έγνοιας και ενδιαφέροντος για όλους τους μη καπνιστές και τους πρώην καπνιστές. Αν προσπαθήσετε να κρύψετε το γεγονός ότι ξανακυλήσατε, εκθέτετε τον εαυτό σας στο να σας πιάσουν και μετά να σας θεωρούν ψεύτη και απατεώνα κι όλα αυτά για την «ευχαρίστηση» μιας δόσης νικοτίνης. Μην ξεχνάτε ποτέ πώς ήταν κάθε μέρα που ήσασταν καπνιστής κι αυτό θα καταστήσει πολύ πιο εύκολο να επιλέγετε πάντα να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Θείες Αποκαλύψεις

Ο Τζεφ καθόταν στο γραφείο του μιλώντας στο τηλέφωνο με έναν επαγγελματικό συνεργάτη. Η κλινική Σταματήστε το Κάπνισμα την οποία η εταιρεία του χορηγούσε επρόκειτο να ξεκινήσει σύντομα. Ήταν στην διαδικασία εσωτερικής συζήτησης με τον εαυτό του για το αν θα έπρεπε να εμφανιστεί στην ομάδα αυτή στην οποία είχε εγγραφεί ή όχι. Τελικά είπε στον φίλο του, «Μπα, όχι, δεν νομίζω ότι είναι η κατάλληλη ώρα για μένα. Ίσως την επόμενη φορά θα είμαι πιο έτοιμος.» Ξαφνικά ένα δυνατός θόρυβος σπασίματος ήχησε στο δωμάτιο. Ο Τζεφ κοίταξε κάτω το γυάλινο τασάκι του και προς έκπληξή του είδε ότι είχε χωριστεί ακριβώς στη μέση. Χωρίς να το έχει ακουμπήσει με κάποιο τρόπο, το τασάκι του είχε σπάσει στη μέση. Κοίταξε πάνω στο ταβάνι και είπε στο τηλέφωνο, «Πρέπει να κλείσω τώρα, είναι ώρα για μένα να κόψω το κάπνισμα.»

Η παραπάνω ιστορία ίσως ακούγεται σαν ένα απίθανο συμβάν. Πράγματι όμως συνέβη σε έναν από τους συμμετέχοντες των κλινικών μας. Ενώ οι περισσότεροι καπνιστές δεν τυγχάνουν τέτοιων θείων αποκαλύψεων, όλοι οι καπνιστές παίρνουν άμεσα μηνύματα ότι πρέπει να σταματήσουν να καπνίζουν. Τα μηνύματα έρχονται από το ίδιο το σώμα του καπνιστή. Ίσως έχουν την μορφή ενός βήχα, ενός πόνου στο στήθος, ενός ελαφρύ πόνου ή ενός μουδιάσματος σε κάποιο άκρο, πονοκεφάλων, δυσπεψίας, δυσκολία αναπνοής και ένα πλήθος άλλων διαμαρτυριών. Δυστυχώς πάραυτα, ενώ τα μηνύματα αυτά στέλνονται σε μόνιμη βάση στον καπνιστή, συχνά δεν τα λαμβάνει.

Σίγουρα, ο καπνιστής θα τα νιώσει αυτά τα συμπτώματα, αλλά πολλές φορές θα παραβλέψει οποιοδήποτε συσχετισμό με τα τσιγάρα μπορεί να έχουν ως τον παράγοντα που τα προκαλεί. Η Σου, μια άλλη συμμετέχουσα στην κλινική, ήταν σε συνεχή πάλη με χρόνια βρογχίτιδα. Ο γιατρός της της είπε ότι ήταν εξαιρετικά αλλεργική στα τσιγάρα και πως έπρεπε να παρατήσει το κάπνισμα. Εκείνη δέχτηκε το γεγονός ότι κάποια αλλεργία της προκαλούσε τα προβλήματα, αλλά αρνιόταν να πιστέψει ότι η ευαισθησία της ήταν στα τσιγάρα. Άλλαξε τη δίαιτά της, ξεφορτώθηκε τα χαλιά της, φορούσε υποαλλεργικά προϊόντα καλλωπισμού του προσώπου και ξεσκόνιζε συνεχώς. Έκανε οτιδήποτε ήταν δυνατό εκτός από το να κόψει το κάπνισμα. Και ακόμα και με όλες αυτές τις θετικές αλλαγές η κατάστασή της δεν παρουσίασε βελτίωση. Όταν όμως παράτησε τελικά το κάπνισμα, οι επιθέσεις αμέσως υποχώρησαν. Δεν μπορούσε τότε πια να διαψεύσει τα αποδεικτικά στοιχεία -τα τσιγάρα προκαλούσαν την βρογχίτιδά της.

Οι πιθανότητες όταν καπνίζατε είναι πως κι εσείς δεχόσασταν προσωπικά μηνύματα ότι το κάπνισμα δεν κάνει για σας. Να θυμάστε πάντα αυτές τις προειδοποιήσεις γιατί γίνονται ένα πολύ ισχυρό οπλοστάσιο για να ξεπεράσετε τις περιστασιακές παρορμήσεις για τσιγάρα. Οποτεδήποτε η Σου είχε μια τέτοια παρόρμηση το μόνο που είχε να κάνει ήταν να θυμάται τον πόνο και τον τρόμο που συμπεριλαμβάνονταν σε μια σοβαρή επίθεση της βρογχίτιδας. Ο Τζεφ κράτησε το σπασμένο τασάκι στο γραφείο του σαν μόνιμη υπενθύμιση του ότι δεν έπρεπε να καπνίσει. Σκεφτείτε τα δικά σας προσωπικά μηνύματα όταν προκύπτει η σκέψη αυτή και θα είναι εύκολο για σας να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

Μια εύθυμη υποσημείωση. Την πέμπτη μέρα της κλινικής ο Τζεφ μου εμπιστεύτηκε ότι είχε ανησυχήσει λίγο επειδή τσιμπολογούσε περισσότερο από τότε που παράτησε το κάπνισμα και πως φοβόταν ότι θα έπαιρνε βάρος. Του είπα να μην ανησυχεί. Όταν θα ερχόταν η ώρα να κάνει δίαιτα, πιθανότατα θα πήγαινε στο ψυγείο και θα έβλεπε την πόρτα του να γκρεμίζεται.

## Το Γράμμα Του Θαυμαστή

Αγαπητέ Χούλιο:

Ένιωσα πως έπρεπε να σου γράψω αυτό το γράμμα για να σου δείξω ότι είμαι στ' αλήθεια ο μεγαλύτερος θαυμαστής σου. Ξέρω πως το ακούς αυτό και από άλλους, όταν ακούσεις όμως την ιστορία μου είμαι σίγουρος πως θα συμφωνήσεις ότι λίγοι θα διακινδύνευαν τόσα πολλά μόνο για να σε δουν ζωντανά.

Βλέπεις, έχω δυσκολία στο να αναπνέω, τόσο μεγάλη στην πραγματικότητα που έκλεισα μια συνάντηση με τον γιατρό μου. Γενικά αποφεύγω να μιλάω στο γιατρό μου για την δυσκολία στην αναπνοή μου. Βλέπεις, καπνίζω ενάμιση πακέτο τσιγάρα την ημέρα για πάνω από 40 χρόνια και ξέρω πως αν παραπονεθώ για την αναπνοή μου το μόνο που θα καταφέρω είναι να δεχθώ ένα από αυτά τα αυστηρά κηρύγματα των γιατρών. Αυτή τη φορά όμως ήταν αρκετά άσχημο που σκέφτηκα ότι θα ήταν καλύτερα να του το γνωστοποιήσω.

Έμαθα ότι είμαι στα πρώιμα στάδια εμφυσήματος. Δεν πίστευα ποτέ ότι αυτό θα συνέβαινε σε μένα. Αυτή τη φορά όταν είπε ότι πρέπει να κόψω το κάπνισμα, το πήρα επιτέλους στα σοβαρά. Δε μου μιλούσε για ό,τι πιθανώς θα μου συνέβαινε στο μέλλον, αλλά για ό,τι μου είχε ήδη συμβεί και που τελικά θα με σακάτευε και θα με σκότωνε αν δεν έκανα κάτι δραστικό. Βλέπεις, κάθε τζούρα που παίρνω τώρα καταστρέφει λίγο ακόμα από τους πνεύμονές μου και μου αφαιρεί μόνιμα λίγη ακόμα από την ικανότητά μου να αναπνέω.

Άκουσε με που σου λέω, δεν έχω φοβηθεί ποτέ τόσο πολύ στη ζωή μου. Μου πρότεινε μια κλινική, στην οποία εγγράφηκα αμέσως. Πήγα την πρώτη μέρα, αλλά ήμουν πολύ σκεπτικός ως προς το αν θα μπορούσα να μείνω άκαπνος για ακόμα και 24 ώρες. Προς έκπληξή μου όμως, πράγματι σταμάτησα για ολόκληρη την ημέρα. Ήταν δύσκολο, όμως και στ' αλήθεια έτρεμα για το αν θα τα καταφέρω τις επόμενες 24 ώρες, όμως ήξερα ότι πολεμούσα για την ικανότητά μου να αναπνέω.

Όταν πήγα στην κλινική το επόμενο βράδυ, προσχώρησα σε μια ομάδα 11 άλλων ανθρώπων -οι οποίοι όλοι ήταν άκαπνοι για 24 ώρες. Ήταν όλοι νευρικοί -μερικοί ήταν ακόμα και σωματικά άρρωστοι επειδή δεν κάπνιζαν, αλλά είχαμε βγάλει όλοι όλη την πρώτη μέρα και ήμασταν περήφανοι γι' αυτό. Ήταν ωραία που μοιραζόμασταν με άλλους ένα τόσο κοινό δεσμό.

Συναντιούνται στην κλινική κάθε βράδυ την πρώτη εβδομάδα. Ο καθοδηγητής μας μας είπε ότι καθώς μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να ξεπεράσεις τις πρώτες 72 ώρες, το να συγκεντρωνόμαστε στο να τα καταφέρουμε μέχρι την συνάντηση την επόμενη μέρα το κάνει να φαίνεται λίγο πιο υποφερτό από το να σκεφτόμαστε να τα καταφέρουμε για όλη την υπόλοιπη ζωή μας. Είπε ότι ήταν εξαιρετικά σημαντικό να παρακολουθήσουμε αυτές τις πρώτες συναντήσεις, όχι μόνο για τις πληροφορίες αλλά και για την στήριξη και την κινητοποίησή μας μέσα σε αυτή την κρίσιμη χρονική περίοδο. Καθένας στη συνάντηση φάνηκε να συμφωνεί ότι το να είμαστε εκεί κάθε βράδυ στ' αλήθεια βοηθούσε να κινητοποιηθούμε ώστε να ξεπεράσουμε και την επόμενη μέρα.

Ο καθοδηγητής τόνισε ξανά ότι θα πρέπει να κανονίσουμε τα προγράμματά μας έτσι ώστε να μπορούμε να παρακολουθούμε κάθε συνεδρία. Στην πραγματικότητα, δεν υπήρχε τίποτα

άλλο στη ζωή μας εκείνη την βδομάδα που να είναι τόσο σημαντικό όσο είναι το να παρατήσουμε το κάπνισμα. Οτιδήποτε χρειαζόταν να μεταθέσουμε στη δουλειά ή στο σπίτι θα μπορούσε να καλυφθεί την επόμενη εβδομάδα ή κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης ζωής μας, το να αποτύχουμε όμως στο να παρατήσουμε το κάπνισμα θα μας στοίχιζε μόνιμα την υγεία και τη ζωή μας.

Όταν έκανε αυτό το σχόλιο ο καθοδηγητής μας, ότι δεν υπάρχει τίποτα στη ζωή μας τόσο σημαντικό όσο το να παρατήσουμε το κάπνισμα, δεν ήξερε ότι είχα εισιτήρια για την συναυλία σου το επόμενο απόγευμα. Σκέφτηκα, σίγουρα αυτό θα είναι εξαίρεση στον κανόνα. Εξάλλου, θα έφευγες την επόμενη εβδομάδα. Όμως, Χούλιο, προς μεγάλη μου έκπληξη, όταν του είπα το λόγο που δε θα μπορούσα να είμαι στην επόμενη συνεδρία της κλινικής, αντί να συμφωνήσει με δασκάλεψε πως βλέποντας πόσο πολύ έτρεμα, θα έπρεπε να βάλω σε προτεραιότητα την συνεδρία σε σχέση με την συναυλία. Φέρθηκε σαν το να χάσω την συνεδρία για να παρακολουθήσω την συναυλία σου να ήταν άθλια δικαιολογία. Μα όσο σημαντική κι αν είναι η αναπνοή μου, ήξερα πως είναι πιο σημαντικό να δω εσένα.

Οπότε, Χούλιο, πήγα στη συναυλία σου. Και ήταν υπέροχα -όλα όσα περίμενα. Ήξερα ότι είχα κάνει την σωστή επιλογή. Την επόμενη μέρα όμως, επέστρεψα στο κάπνισμα. Το αστείο είναι ότι, όλοι οι άλλοι που πήγαν στην συνεδρία εκείνο το βράδυ τα κατάφεραν και την επόμενη μέρα και όλη την υπόλοιπη εβδομάδα ακόμα. Στην πραγματικότητα όλοι τους είναι ακόμα άκαπνοι. Αλλά δεν είδαν εσένα εκείνο το βράδυ. Οπότε ποιος κέρδισε τα περισσότερα εκείνη τη μέρα;

Όπως και να 'χει, η αναπνοή μου χειροτερεύει, και δεν είμαι σίγουρος τώρα αν θα μπορέσω να το ξανακόψω σύντομα. Αν ο καθοδηγητής μου και οι γιατροί μου έχουν δίκιο, καπνίζοντας όπως καπνίζω, ίσως εξασθενίσω τόσο πολύ τελικά τον εαυτό μου που το να έρθω σε μελλοντικές συναυλίες σου ίσως καταστεί δύσκολο ή ίσως και αδύνατο. Νομίζω ότι θα συμφωνήσεις ότι θυσίασα πολλά για να σε δω, ίσως ακόμα και τη ζωή μου. Είμαι σίγουρος όμως ότι θα συμφωνούσες πως έκανα το καλύτερο, έτσι δεν είναι Χούλιο;

Την επόμενη φορά που θα είσαι στην περιοχή μου ίσως δεν είμαι σωματικά ικανός να έρθω να σε δω. Ίσως σαν βραβείο για την θυσία μου να μπορούσες να έρθεις να κάνεις μια ιδιωτική συναυλία για μένα. Αλλά, ξέρω ότι είσαι πολυάσχολος και ακόμα κι αν δεν μπορέσεις να έρθεις στο σπίτι μου ή στο κρεβάτι μου στο νοσοκομείο, δεν θα το παρεξηγήσω. Εξάλλου, είμαι ο μεγαλύτερος θαυμαστής σου και έχεις την ακλόνητη αφοσίωσή μου.

Ένας Αιώνιος Θαυμαστής;

*Copyright © Τζόελ Σπίτζερ, 2003. Το βιβλίο αυτό ή οποιοδήποτε δείγμα του μπορεί να διανεμηθεί ελεύθερα είτε σε ηλεκτρονική είτε σε έντυπη μορφή αρκεί να δίδεται άνευ αντιτίμου και για όσο αυτή η σημείωση παραμένει με οποιοδήποτε σημαντικό κομμάτι αυτού του έργου όταν διανέμετε.*

*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 work when distributed.*

## Κεφάλαιο 3 *Πώς Να Παραιτηθείτε Από Το Κάπνισμα*

### Μέθοδοι Διακοπής - Ποιον Να Πιστέψετε;

Ποιον θα έπρεπε να πιστέψετε ως προς το ποια είναι η πιο επιτυχημένη τεχνική για να κόψετε το κάπνισμα - την κυβέρνηση και τους περισσότερους ειδικούς στην διακοπή του καπνίσματος ανά τον κόσμο, τους επίσημους οργανισμούς υγείας του κόσμου, την φαρμακοβιομηχανία και σχεδόν όλους των οποίων η επαγγελματική σταδιοδρομία βασίζεται στην διακοπή του καπνίσματος ή εμένα;

Υποθέτω πως με αυτά τα δεδομένα θα ήταν καλύτερο να μην πιστέψετε εμένα. Αλλά πριν αποφασίσετε, υπάρχει μια άλλη σημαντική ομάδα ανθρώπων η οποία ίσως βρείτε ότι υποστηρίζει τα λεγόμενά μου και που είναι ήδη αρκετά αξιόπιστοι σε εσάς. Είναι οι άνθρωποι στην οικογένειά σας και οι φίλοι σας στον πραγματικό κόσμο που έχουν παρατήσει επιτυχώς το κάπνισμα και παραμένουν καθαροί από όλα τα προϊόντα νικοτίνης για τουλάχιστον ένα χρόνο ή και περισσότερο.

Ανακαλύψτε πώς, άνθρωποι που ξέρετε που είναι μακροχρόνιοι πρώην καπνιστές, πράγματι σταμάτησαν το κάπνισμα. Με τον όρο μακροχρόνιοι εννοώ ανθρώπους που επί του παρόντος είναι καθαροί εντελώς από νικοτίνη για τουλάχιστον ένα χρόνο ή περισσότερο. Κατά πάσα πιθανότητα θα ανακαλύψετε ότι ελάχιστοι, αν όντως υπάρχουν κάποιοι, έχουν ακούσει για μένα. Θα δείτε ότι πολλοί από αυτούς το είχαν κόψει στο παρελθόν και υποτροπιάσανε, χρησιμοποιώντας όλων των ειδών τις μεθόδους τις οποίες ασπάζονται οι ειδικοί και ίσως ακόμα κάποιοι από αυτούς να είχαν και επαγγελματική βοήθεια στις προηγούμενες απόπειρές τους. Θα ανακαλύψετε ότι σχεδόν κανείς τους δεν ακολούθησε τη συνηθισμένη προτεινόμενη συμβουλή για το πώς να το κόψουν κι όμως όντως το έκοψαν και ακόμα κρατάνε γερά. Θα ανακαλύψετε πως κατά πάσα πιθανότητα το έκοψαν απλώς σταματώντας το κάπνισμα μια μέρα, για τον έναν ή τον άλλο λόγο και έπειτα μπόρεσαν να παραμείνουν άκαπνοι μένοντας πιστοί στην δέσμευση που έκαναν στον εαυτό τους να μην ξαναπάρουν τζούρα.

Μιλήστε σε κάθε μακροχρόνιο πρώην καπνιστή που γνωρίζετε. Κάντε τις δικές σας έρευνες. Ενώ το κάνετε αυτό, μιλήστε επίσης με τους νυν καπνιστές που γνωρίζετε. Δείτε πόσοι από αυτούς έχουν χρησιμοποιήσει προϊόντα και ακολούθησαν τις συμβουλές των ειδικών. Έχετε στο νου σας πως, το μεγαλύτερο μέρος της αρθρογραφίας των ειδικών συμβουλεύει τους ανθρώπους να χρησιμοποιούν φαρμακολογική βοήθεια, όπως προϊόντα που αντικαθιστούν την νικοτίνη. Προσπαθήστε να δείτε πόσοι από αυτούς εκεί έξω που επιτυχώς το έκοψαν για μεγάλο χρονικό διάστημα, πράγματι ακολούθησαν αυτές τις συμβουλές.

Μια άλλη συμβουλή που εμφανίζεται συχνά καταγεγραμμένη στην ιατρική αρθρογραφία, η οποία αναπαράγεται από ειδικούς στην διακοπή του καπνίσματος, είναι ότι τα παροδικά λάθη είναι κοινά και ότι δεν πρέπει να αφήσετε ένα τέτοιο λάθος να σας κάνει να επιστρέψετε στο κάπνισμα. Οι άνθρωποι που γράφουν αυτές τις συμβουλές δεν καταλαβαίνουν τον εθισμό. Είναι ανάγκη να καταλάβει κανείς πως το να πάρει μια τζούρα είναι πολύ πιθανό να καταστρέψει την απόπειρά του.

Προσπαθήστε να βρείτε έναν καπνιστή που το είχε κόψει κάποτε αλλά τώρα είναι πάλι

καπνιστής και ο οποίος δεν είχε πάρει «μια τζούρα κάποια μέρα». Το να βρείτε ένα τέτοιο άτομο που πληροί αυτά τα κριτήρια θα σας πάρει μια αιωνιότητα. Από την άλλη το να βρείτε νυν καπνιστές από αυτούς που γνωρίζετε που το είχαν κόψει κάποτε για μήνες, χρόνια ή και δεκαετίες και που επέστρεψαν στο κάπνισμα μια μέρα παίρνοντας αυτή την πρώτη τζούρα είναι αρκετά εύκολο. Καταλάβετε ότι, μερικοί από αυτούς τους ανθρώπους είχαν ακούσει σχόλια όπως, «Μην αφήσεις ένα λάθος να σε κάνει να επιστρέψεις στο κάπνισμα,» δυστυχώς όμως, ανακάλυψαν με την εμπειρία τους ότι είχαν πολύ μικρό έλεγχο στο θέμα από τη στιγμή που πήραν εκείνη την τζούρα.

Η συμβουλή μας, αν θέλετε επιτυχώς να κόψετε το κάπνισμα, είναι απλά να σταματήσετε να καπνίζετε. Η συμβουλή μας για να παραμείνετε μακριά από τα τσιγάρα είναι απλά να μείνετε πιστοί στη δέσμευσή σας να μην ξαναπάρετε άλλη τζούρα. Οπότε μιλήστε σε μακροχρόνιους πρώην καπνιστές και ανακαλύψτε πώς το έκοψαν και ακούστε πώς κατάφεραν να παραμείνουν άκαπνοι. Πολύ σύντομα θα δείτε ότι δεν είναι θέμα να πειστείτε σε όλους τους ειδικούς ανά τον κόσμο αντί σε εμένα. Είναι θέμα να πειστείτε σε κάθε μακροχρόνιο πρώην καπνιστή που γνωρίζετε ο οποίος το έκοψε με επιτυχία αντί στους ειδικούς όλου του κόσμου. Κάντε τις έρευνες και μετά θα γίνω απλά άλλη μια φωνή μέσα στο πλήθος αληθινών ανθρώπων που σας έχουν αποδείξει ότι ο τρόπος για να παρατήσετε το κάπνισμα και να παραμείνετε απελευθερωμένοι είναι να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Μια Πρόχειρη Λίστα Με Συμβουλές Κατά Τη Διακοπή

1.Κόψτε το μαχαίρι. Μακροπρόθεσμα είναι η ευκολότερη και η πιο αποτελεσματική τεχνική διακοπής του καπνίσματος.
2.Μην κουβαλάτε μαζί σας τσιγάρα.
3.Κόψτε το κάπνισμα μια μέρα τη φορά. Μην ανησυχείτε για τον επόμενο χρόνο, τον επόμενο μήνα, την επόμενη εβδομάδα ή ακόμα και το αύριο. Επικεντρωθείτε στο να μην καπνίσετε από την ώρα που θα ξυπνήσετε μέχρι την ώρα που θα κοιμηθείτε.
4. Δουλέψτε στο να αναπτύξετε την συμπεριφορά ότι κάνετε χάρη στον εαυτό σας με το να μην καπνίζετε. Μην γυροφέρνετε την ιδέα ότι στερείτε στον εαυτό σας ένα τσιγάρο. Βοηθάτε τον εαυτό σας να ξεφορτωθεί το μανιώδες κάπνισμα επειδή νοιάζεστε αρκετά για τον εαυτό σας ώστε να το κάνετε αυτό.
5.Να είστε περήφανοι που δεν καπνίζετε.
6.Γνωρίζετε το γεγονός ότι πολλές καθημερινές καταστάσεις θα πυροδοτήσουν την παρόρμηση για ένα τσιγάρο. Καταστάσεις που θα πυροδοτήσουν αυτή την αντίδραση συμπεριλαμβάνουν: το να πίνετε καφέ, αλκοόλ, το να κάθεστε σε ένα νυχτερινό μαγαζί, οι κοινωνικές εκδηλώσεις με καπνίζοντες φίλους, τα παιχνίδια με χαρτιά, το τέλος των γευμάτων. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την κανονική σας ρουτίνα ενώ προσπαθείτε να το κόψετε. Αν κάποια πράξη σας φαίνεται πολύ δύσκολη, αφήστε την και κάντε την αργότερα. Μην νιώθετε ότι πρέπει να εγκαταλείψετε κάποια δραστηριότητα για πάντα. Οτιδήποτε κάνατε σαν καπνιστής θα μάθετε να το κάνετε εξίσου καλά, ίσως και καλύτερα, ως πρώην καπνιστής.
7.Κάντε μια λίστα με όλους τους λόγους για τους οποίους θέλετε να παρατήσετε το κάπνισμα.

Κρατήστε αυτή τη λίστα μαζί σας, κατά προτίμηση εκεί που συνηθίζατε να έχετε τα τσιγάρα σας. Όταν πιάνετε τον εαυτό σας να ψάχνει ένα τσιγάρο, βγάλτε τη λίστα σας και διαβάστε τη.
8.Πιείτε πολλούς χυμούς φρούτων τις πρώτες τρεις μέρες. Θα σας βοηθήσει να διώξετε την νικοτίνη από το σύστημά σας.
9.Για να μπορέσετε να αποφύγετε να πάρετε βάρος, φάτε λαχανικά και φρούτα αντί για γλυκίσματα και ζυμαρικά. Το σέλινο και τα καρότα μπορούν να αντικαταστήσουν για μικρό χρονικό διάστημα τα τσιγάρα χωρίς κίνδυνο.
10.Αν ανησυχείτε ότι θα πάρετε βάρος, κάντε κάποια ήπια μορφή γυμναστικής τακτικά. Αν δεν γυμναζόσασταν τακτικά, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για ένα πρακτικό πρόγραμμα γυμναστικής που είναι ασφαλές για σας.
11.Αν αντιμετωπίσετε μια κρίση, (για παράδειγμα σκασμένο λάστιχο, πλημμύρα, χιονοθύελλα, αρρώστια στην οικογένεια) ενώ προσπαθείτε να το κόψετε, θυμηθείτε, το κάπνισμα δεν είναι λύση. Το κάπνισμα απλώς θα περιπλέξει την αρχική κατάσταση την ώρα που θα δημιουργεί άλλη μια κρίση, τον υποτροπιασμό στον εθισμό της νικοτίνης.
12.Θεωρήστε τον εαυτό σας «καπνομανή». Μια τζούρα και μπορείτε να εθιστείτε και πάλι. Ανεξάρτητα από το πόσο καιρό είστε άκαπνοι μην πιστέψετε ότι μπορείτε να πάρετε μια τζούρα χωρίς κίνδυνο!
13.Μην λογομαχείτε με τον εαυτό σας για το πόσο πολύ θέλετε ένα τσιγάρο. Ρωτήστε τον εαυτό σας πώς νιώθετε για το να επιστρέψετε στην παλιά σας ποσότητα κατανάλωσης. Το κάπνισμα είναι μια «όλα ή τίποτα» πρόταση.
14. Φυλάξτε τα χρήματα που συνήθως ξοδεύετε σε τσιγάρα και αγοράστε στον εαυτό σας κάτι που θέλετε πολύ στο τέλος της εβδομάδας ή του μήνα. Φυλάξτε τα για ένα χρόνο και θα μπορέσετε να προσφέρετε στον εαυτό σας διακοπές.
15. Όταν έχετε σφοδρή επιθυμία για τσιγάρο, εξασκηθείτε σε βαθιές αναπνοές.
16.Πηγαίνετε σε μέρη που κανονικά δεν μπορείτε να καπνίσετε, όπως στον κινηματογράφο, στη βιβλιοθήκη και στους χώρους που δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στα εστιατόρια.
17.Πείτε στους ανθρώπους γύρω σας ότι έχετε κόψει το κάπνισμα.
18.Θυμηθείτε ότι υπάρχουν μόνο δύο καλοί λόγοι για να πάρετε μια τζούρα από τη στιγμή που το κόψατε. Αποφασίσατε ότι θέλετε να επιστρέψετε στην παλιά ποσότητα κατανάλωσής σας και να καπνίσετε μέχρι αυτό να σας σακατέψει και να σας σκοτώσει ή αποφασίσατε ότι στ' αλήθεια ευχαριστιέστε την ανάκληση και θέλετε να την κάνετε να κρατήσει για πάντα. Για όσο καμία από αυτές τις επιλογές δε σας θέλγει -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Κόψτε Το Μαχαίρι!

Για πολλούς, το να το κόψει κανείς μαχαίρι φέρνει στο νου εικόνες ενός ανείπωτου μαρτυρίου, οδύνης και γενικά κοπιώδους ασχολίας. Στην πραγματικότητα, είναι ευκολότερο να σταματήσει κανείς το κάπνισμα κόβοντάς το μαχαίρι παρά χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε άλλη τεχνική. Αυτή η μέθοδος επιφέρει λιγότερη οδύνη και παράγει μικρότερη περίοδο ανάκλησης. Ακόμα πιο σημαντικό, το να το κόψει κανείς μαχαίρι είναι η προσέγγιση με την οποία ο καπνιστής

έχει τις μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχίας.

Οι καπνιστές πρέπει να αναγνωρίσουν το γεγονός ότι είναι ναρκομανείς. Η νικοτίνη είναι ένα πολύ ισχυρά εθιστικό ναρκωτικό. Από τη στιγμή που ο καπνιστής έχει καπνίσει για ένα σημαντικό χρονικό διάστημα, το σώμα του απαιτεί την διατήρηση ενός συγκεκριμένου επιπέδου νικοτίνης στο αίμα. Αν αυτό το επίπεδο δεν διατηρείται, ο καπνιστής βιώνει βαθμούς ανάκλησης του ναρκωτικού που ποικίλουν. Όσο χαμηλότερο είναι το επίπεδο, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η ένταση. Για όσο οσοδήποτε νικοτίνη παραμένει στο αίμα, το σώμα θα συνεχίζει να αποζητά σφοδρά το πλήρες συμπλήρωμα. Από τη στιγμή που ο καπνιστής θα το κόψει, το επίπεδο νικοτίνης τελικά θα πέσει στο μηδέν και όλη η σωματική ανάκληση θα πάψει. Σφοδρές επιθυμίες για ένα περιστασιακό τσιγάρο ίσως εξακολουθήσουν να υπάρχουν, αλλά αυτό οφείλεται σε παρελθοντικές ψυχολογικές συνθήκες και όχι σε σωματική εξάρτηση. Η ελάττωση των τσιγάρων σταδιακά ή η χρήση μεθόδων με υποκατάστατα νικοτίνης θέτει τον καπνιστή σε μια χρόνια κατάσταση ανάκλησης του ναρκωτικού. Αμέσως μόλις ο καπνιστής αποτύχει να φτάσει την ελάχιστη απαίτηση νικοτίνης, το σώμα αρχίζει να την αποζητά. Για όσο υπάρχει έστω και λίγη νικοτίνη στο αίμα, το σώμα θα απαιτεί την παλιά του ποσότητα. Το να καπνίζει κανείς ένα ή δύο την ημέρα ή να φοράει αυτοκόλλητα που σταδιακά μειώνουν την ποσότητα της νικοτίνης που διανέμεται στο αίμα, θα έχει ως αποτέλεσμα ο καπνιστής να μην φτάνει ποτέ το ελάχιστο απαιτούμενο επίπεδο, δημιουργώντας μια χρόνια κατάσταση ανάκλησης του ναρκωτικού στην κορύφωσή της.

Αυτή η κατάσταση θα συνεχίζει για όλη την υπόλοιπη ζωή του καπνιστή εκτός αν κάνει ένα από τα δύο πιθανά βήματα για να επανορθώσει. Πρώτον, ο καπνιστής μπορεί να σταματήσει να διανέμει νικοτίνη στο αίμα του εντελώς. Η νικοτίνη θα μεταβολιστεί ή θα εκκριθεί τελείως από το σώμα και η ανάκληση θα σταματήσει για πάντα. Ή, ο καπνιστής μπορεί να επιστρέψει στο παλιό επίπεδο κατανάλωσής του μην έχοντας καταφέρει τίποτα.

Γι' αυτό, το να το κόψει κανείς μαχαίρι είναι η μέθοδος της επιλογής μας. Από τη στιγμή που ο καπνιστής πάψει να καπνίζει η ανάκληση θα σταματήσει μέσα σε δύο εβδομάδες. Αν καπνίζετε μπορούμε να σας βοηθήσουμε κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης χρονικής περιόδου. Από τη στιγμή που αυτή περάσει, μπορείτε να είστε σίγουροι ότι δεν θα έχετε ξανά την ανάγκη να καπνίσετε. Μετά για να παραμείνετε άκαπνοι θα πρέπει απλώς να θυμάστε να Μην Ξαναπάρετε Άλλη Τζούρα!

## Θέτοντας Ημερομηνίες Κατά Τη Διακοπή

Η συμβατική σοφία σε κύκλους διακοπής του καπνίσματος λέει πως οι άνθρωποι θα πρέπει να κάνουν σχέδια και προετοιμασίες για κάποια απροσδιόριστη στιγμή στο μέλλον που θα το παρατήσουν. Οι περισσότεροι άνθρωποι νομίζουν ότι όταν οι άλλοι το παρατούν, πρέπει να έχουν κάνει πολύ κόπο και να έχουν βάλει πολύ χρόνο σε προετοιμασίες και σχεδιασμό, θέτοντας ημερομηνίες κατά τη διακοπή και ακολουθώντας αυστηρά πρωτόκολλα μέχρις ότου φτάσει η μαγική μέρα.

Όταν έρχεται η ώρα γι' αυτό, αυτού του είδους τα σχέδια δράσης σπανίως

παρατηρούνται σε ανθρώπους που το έχουν κόψει στον πραγματικό κόσμο. Τονίζω τον όρο «στον πραγματικό κόσμο» σε αντίθεση με ανθρώπους που το κόβουν στον εικονικό κόσμο του διαδικτύου όπου οι άνθρωποι γυρεύουν και συμμετέχουν σε διαδικτυακές ιστοσελίδες, που όντως κατά καιρούς ξοδεύουν υπερβολικά πολύ χρόνο διαβάζοντας και σχεδιάζοντας για τις απόπειρές τους πριν τολμήσουν το διάβημα. Ακόμα και στην δική μας ιστοσελίδα βλέπουμε ανθρώπους να λένε πως διαβάζανε σε αυτήν για εβδομάδες ή μήνες πριν τελικά το παρατήσουν και ενωθούν μαζί μας. Υποψιάζομαι όμως πως υπάρχει ένας σεβαστός αριθμός ανθρώπων που ήδη είχαν αποφασίσει να το παρατήσουν άμεσα και μας έψαξαν αφού είχαν ξεκινήσει την απόπειρά τους και κάποιοι άνθρωποι που ίσως δεν είχαν πράγματι αποφασίσει να το παρατήσουν, αλλά που όταν βρήκαν το WhyQuit.com και βλέποντας τα τσιγάρα ως αυτό που είναι αποφάσισαν εκείνη την ώρα, επί τόπου, να ξεκινήσουν την απόπειρά τους.

Επιστρέφοντας στην εμπειρία από τον πραγματικό κόσμο όμως, οι καλύτεροι άνθρωποι για να μιλήσει κανείς όταν πρόκειται για την διακοπή του καπνίσματος είναι αυτοί που έχουν καταφέρει με επιτυχία να παραμείνουν άκαπνοι για μια σημαντική χρονική περίοδο. Αυτοί είναι οι άνθρωποι που έχουν αποδείξει ότι η τεχνική που χρησιμοποίησαν είναι βιώσιμη, λαμβάνοντας ως δεδομένο ότι το έκοψαν και παραμένουν ακόμα άκαπνοι. Μιλήστε σε όλους όσους γνωρίζετε οι οποίοι είναι μακριά από τη νικοτίνη για ένα χρόνο ή περισσότερο και ανακαλύψτε πώς παράτησαν το κάπνισμα αρχικά. Θα εντυπωσιαστείτε με την συνέπεια της απάντησης που θα παίρνετε όταν κάνετε αυτή την μικρή έρευνα.

Αυτοί οι άνθρωποι θα πέφτουν λίγο πολύ σε μία από τις τρεις κατηγορίες ιστοριών παρακάτω. Είναι:

- Οι άνθρωποι που ξύπνησαν μια μέρα και ξαφνικά σιχάθηκαν το κάπνισμα και κουράστηκαν από αυτό. Πέταξαν τα τσιγάρα στα σκουπίδια εκείνη την ημέρα και δεν ξανακοίταξαν πίσω.

- Οι άνθρωποι που αρρωσταίνουν. Όχι από το κάπνισμα, δηλαδή κάποιου είδους καταστροφική ασθένεια που επέφερε το τσιγάρο. Απλώς άνθρωποι που παθαίνουν ένα κρυολόγημα ή μια γρίπη και νιώθουν άθλια. Αισθάνονται πολύ άρρωστοι για να καπνίσουν, ίσως αισθάνονται πολύ άρρωστοι και για να φάνε. Κολλάνε με το μικρόβιο αυτό για δύο ή τρεις μέρες, αρχίζουν να νιώθουν καλύτερα και τότε συνειδητοποιούν ότι έχουν περάσει μερικές μέρες χωρίς να έχουν καπνίσει και αποφασίζουν να προσπαθήσουν να συνεχίσουν έτσι. Πάλι, δεν ξανακοιτάνε πίσω και μένουν πιστοί στην νέα τους δέσμευση.

- Οι άνθρωποι που φεύγουν από το γραφείο κάποιου γιατρού και που τους έχει δοθεί ένα τελεσίγραφο. Παρατήστε το κάπνισμα ή θα πεθάνετε -είναι δική σας η επιλογή. Αυτοί είναι άνθρωποι στους οποίους έχει αναγνωριστεί κάποιο πρόβλημα από τους γιατρούς τους, που εκθέτει, όχι σε αβέβαιους όρους, ότι η ζωή του ατόμου αυτού βρίσκεται πλέον σε κίνδυνο αν δεν παρατήσει το κάπνισμα.

Όλες αυτές οι ιστορίες μοιράζονται ένα πράγμα κοινό -την τεχνική την οποία χρησιμοποίησαν αυτοί οι άνθρωποι για να το κόψουν. Απλώς σταματήσανε να καπνίζουν μια μέρα. Οι λόγοι που το παράτησαν ποικίλουν, αλλά η τεχνική που χρησιμοποιήθηκε βασικά ήταν η ίδια.

Αν εξετάσετε κάθε ένα από τα τρία αυτά σενάρια θα δείτε επίσης ότι κανένα από αυτά δεν προσφέρεται για μακροχρόνιο σχεδιασμό -είναι αποφάσεις της στιγμής που προκλήθηκαν από κάποια εξωτερική περίσταση.

Αληθινά, ενθαρρύνω όλους τους ανθρώπους να κάνουν αυτήν την έρευνα μιλώντας σε μακροχρόνιους πρώην καπνιστές στον πραγματικό κόσμο, ανθρώπους τους οποίους γνώριζαν όταν ήταν καπνιστές, τους οποίους γνώριζαν όταν το έκοψαν και τους οποίους ακόμα γνωρίζουν ως πρώην καπνιστές. Όσο περισσότεροι άνθρωποι το κάνουν αυτό, τόσο πιο φανερό θα γίνεται πώς κόβουν οι άνθρωποι το κάπνισμα και πώς οι άνθρωποι παραμένουν μακριά από το κάπνισμα. Πάλι, οι άνθρωποι κόβουν το κάπνισμα απλώς κόβοντάς το και παραμένουν άκαπνοι απλώς γνωρίζοντας πως για να παραμείνουν άκαπνοι πρέπει να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΟΥΝ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Πάρτε Το ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΤΗ ΦΟΡΑ

Αυτό το σκεπτικό διδάσκεται σχεδόν από όλα τα προγράμματα που είναι αφοσιωμένα στην αντιμετώπιση κατάχρησης κάποιας ουσίας ή οποιουδήποτε είδους συναισθηματικής σύγκρουσης. Ο λόγος που παρατίθεται τόσο συχνά είναι επειδή εφαρμόζεται παγκοσμίως σχεδόν σε οποιαδήποτε τραυματική κατάσταση.

Το να αντιμετωπίζουμε την απόπειρα διακοπής του καπνίσματος δεν αποτελεί κάποια εξαίρεση. Μαζί με το ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!, ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΤΗ ΦΟΡΑ είναι η θεμελιώδης τεχνική που δίνει στον καπνιστή τη δύναμη να παρατήσει το κάπνισμα με επιτυχία και να παραμένει απελευθερωμένος από την πανίσχυρη λαβή της εξάρτησης στην νικοτίνη.

Όταν το πρωτοκόβει κανείς, το σκεπτικό του ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΤΗ ΦΟΡΑ είναι ξεκάθαρα ανώτερο για τον καπνιστή που σκέφτεται ότι δεν θα καπνίσει ποτέ ξανά στη ζωή του. Γιατί όταν ο καπνιστής πρωτοπαρατάει το κάπνισμα, δεν ξέρει αν θέλει ή όχι να περάσει την υπόλοιπη ζωή του χωρίς το κάπνισμα. Τον περισσότερο καιρό ο καπνιστής φαντάζεται τη ζωή ως μη καπνιστής σαν πιο αγχώδη, οδυνηρή και με λιγότερη πλάκα.

Δεν είναι πριν παρατήσει το κάπνισμα που συνειδητοποιεί πως οι πρότερες σκέψεις του για το πώς είναι η ζωή ως μη καπνιστής ήταν εσφαλμένες. Από τη στιγμή που το παρατάει συνειδητοποιεί πως υπάρχει ζωή μετά το κάπνισμα. Είναι μια καθαρότερη, πιο ήρεμη, πιο γεμάτη και το πιο σημαντικό, πιο υγιής ζωή. Τώρα η σκέψη του να επιστρέψει στο κάπνισμα γίνεται αποκρουστική. Ακόμα και που οι φόβοι έχουν αναστραφεί, η τεχνική του ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΤΗ ΦΟΡΑ θα πρέπει να διατηρηθεί.

Τώρα, ως πρώην-καπνιστής, ακόμα έχει άσχημες στιγμές που και που. Μερικές φορές εξαιτίας του άγχους στο σπίτι ή τη δουλειά ή ευχάριστες κοινωνικές καταστάσεις ή κάποια άλλη απροσδιόριστη κατάσταση που πυροδοτεί αυτή την επιθυμία, η επιθυμία για τσιγάρο έρχεται στην επιφάνεια.

Αλλά το ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΤΗ ΦΟΡΑ δεν πρέπει να εξασκείται μόνο όταν η παρόρμηση είναι παρούσα. Πρέπει να εξασκείται καθημερινά. Μερικές φορές ο πρώην καπνιστής πιστεύει ότι δεν είναι πια σημαντικό να σκέφτεται με αυτούς τους όρους. Συνεχίζει τη ζωή του με την ιδέα ότι δε θα καπνίσει ποτέ ξανά για την υπόλοιπη ζωή του. Υποθέτοντας πως έχει δίκιο και συμβεί έτσι,

πότε θα χτυπήσει την ίδια του την πλάτη επιδοκιμαστικά που πέτυχε τον στόχο του; Όταν θα κείτεται στο νεκροκρέβατό του θα αναφωνήσει με ενθουσιασμό, «Δεν ξανακάπνισα ποτέ.» Τι υπέροχη ώρα για θετική ενθάρρυνση.

Κάθε μέρα ο πρώην καπνιστής θα πρέπει να ξυπνάει με τη σκέψη ότι δεν πρόκειται να καπνίσει αυτή τη μέρα. Και κάθε νύχτα πριν πάει για ύπνο θα πρέπει να συγχαίρει τον εαυτό του που έμεινε πιστός στο στόχο του. Επειδή η υπερηφάνεια είναι σημαντική για να παραμείνει μακριά από τα τσιγάρα. Όχι μόνο είναι σημαντική αλλά και την αξίζει. Γιατί καθένας που παράτησε το κάπνισμα, απελευθερώθηκε από έναν πανίσχυρο εθισμό. Για πρώτη φορά μετά από χρόνια έχει ανακτήσει τον έλεγχο στη ζωή του αντί να ελέγχεται από το τσιγάρο του. Για αυτό θα πρέπει να είναι περήφανος.

Οπότε απόψε όταν πάτε για ύπνο, επιδοκιμάστε τον εαυτό σας και πείτε, «Άλλη μια μέρα χωρίς να καπνίσω, αισθάνομαι υπέροχα.» Και αύριο όταν ξυπνήσετε, πείτε, «Θα προσπαθήσω ακόμα μια μέρα. Αύριο θα αντιμετωπίσω το αύριο.» Για να παραμείνετε με επιτυχία μακριά από το κάπνισμα, ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΤΗ ΦΟΡΑ και -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Κόβοντάς Το Για Άλλους

«Ο άντρας μου δεν το αντέχει όταν καπνίζω -γι' αυτό το παράτησα.» «Η γυναίκα μου προσπαθεί να το κόψει, γι' αυτό κι εγώ θα το κόψω για να την στηρίξω.» «Τα παιδιά μου αρρωσταίνουν όταν καπνίζω μπροστά τους. Βήχουν, φταρνίζονται και μου γκρινιάζουν μέχρι θανάτου. Το παράτησα γι' αυτά.» «Ο γιατρός μου μου είπε να μην καπνίζω για όσο θα είμαι ασθενής του, οπότε το παράτησα για να μην τον έχω πάνω από το κεφάλι μου.» «Το έκοψα για το σκύλο μου.»

Όλοι αυτοί οι άνθρωποι μπορεί να παράτησαν το κάπνισμα, το έκαναν όμως για τον λάθος λόγο. Ενώ ίσως έχουν ξεπεράσει την αρχική διαδικασία ανάκλησης, αν δεν αλλάξουν το βασικό τους κίνητρο για να απέχουν από το κάπνισμα αναπόφευκτα θα υποτροπιάσουν. Κόντρα στην κοινή πεποίθηση, το σημαντικό μέτρο της επιτυχίας για τη διακοπή του καπνίσματος δεν είναι να παρατήσουν τα τσιγάρα, αλλά μάλλον η ικανότητά τους να παραμείνουν μακριά.

Ο καπνιστής ίσως το παρατήσει παροδικά για χάρη του έτερού του ήμισυ, όμως θα αισθάνεται ότι στερεί από τον εαυτό του κάτι που θέλει αληθινά. Αυτό το αίσθημα της αποστέρησης τελικά θα τον κάνει να επιστρέψει στο κάπνισμα. Το μόνο που πρέπει να συμβεί είναι το άτομο για το οποίο το παράτησε να κάνει κάτι λάθος, ή απλώς να τον απογοητεύσει. Η αντίδρασή του θα είναι, «Στερήθηκα τα τσιγάρα μου για σένα και κοίτα πως με ξεπληρώνεις! Θα σου δείξω εγώ, θα κάνω ένα τσιγάρο!» Δε θα του δείξει τίποτα. Αυτός είναι που θα επιστρέψει στο κάπνισμα και θα υποφέρει τις συνέπειες. Είτε θα καπνίσει μέχρι να τον σκοτώσει ή θα πρέπει να το κόψει ξανά. Καμία από τις δύο εναλλακτικές δεν θα είναι ευχάριστη.

Είναι επιτακτικό για τον ίδιο να φτάσει στη συνειδητοποίηση ότι ο κυριότερος ευεργετούμενος για το ότι παράτησε το κάπνισμα είναι ο εαυτός του. Είναι αλήθεια ότι η οικογένεια και οι φίλοι του θα επωφεληθούν, αλλά αυτός θα είναι που θα αισθάνεται πιο ευτυχής, πιο υγιής, ποιο ήρεμος και ο έχων τον έλεγχο στη ζωή του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα

την υπερηφάνεια και μια εξαιρετικά ανορθωμένη αυτοεκτίμηση. Αντί να αισθάνεται πως στερείται τα τσιγάρα θα νιώθει καλά για τον εαυτό του και θα εκτιμά που κατάφερε να απελευθερωθεί από έναν τόσο βρωμερό, θανατηφόρο, ισχυρό εθισμό.

Οπότε, πάντοτε να κρατάτε στο νου σας ότι παρατήσατε το κάπνισμα για σας. Ακόμα κι αν κανείς άλλος δεν σας επαινεί ή σας ενθαρρύνει, επιδοκιμάστε τον εαυτό σας που παρέχετε τόσο καλή φροντίδα στον εαυτό σας. Συνειδητοποιήστε πόσο καλοί είστε με τον εαυτό σας που απελευθερωθήκατε από έναν τόσο καταστροφικό εθισμό. Να είσαι περήφανοι και να θυμάστε - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Κάθε Απόπειρα Είναι Διαφορετική

Κάθε απόπειρα είναι διαφορετική. Όχι μόνο αυτό, αλλά και όταν ένα άτομο το παρατήσει πολλές φορές, κάθε μία από αυτές τις απόπειρες θα είναι επίσης διαφορετική. Μερικοί άνθρωποι το κόβουν και διανύουν μια πολύ δυσάρεστη περίοδο, υποτροπιάζουν πάλι πίσω στο κάπνισμα και μετά είναι τρομοκρατημένοι για να το παρατήσουν ξανά, επειδή «ξέρουν» τι θα συμβεί την επόμενη φορά. Ε, στην πραγματικότητα δεν ξέρουν. Την επόμενη φορά μπορεί να είναι παιχνιδάκι συγκριτικά. Από την άλλη μεριά, μερικοί άνθρωποι το κόβουν εύκολα, έπειτα επιστρέφουν στο κάπνισμα με ένα ύφος, «Ε, καλά, αν χρειαστεί, απλώς θα το ξανακόψω.» Ίσως βρουν την επόμενη απόπειρά τους φρικτά δύσκολη και πιθανώς να μην καταφέρουν να την φέρουν σε πέρας.

Ο λόγος που το αναφέρω αυτό είναι γιατί είναι πιθανό να μην έχετε σπουδαία συμπτώματα αυτή τη φορά. Είχα στις κλινικές μου πολλούς καπνιστές των τεσσάρων πακέτων, που κάπνιζαν για πάνω από 40 χρόνια, που τα ξεφορτώθηκαν με ελάχιστη ανάκληση ή δυσκολία. Ο λόγος που δεν είχαν επιχειρήσει να το παρατήσουν πιο παλιά ήταν επειδή είχαν δει ανθρώπους που κάπνιζαν το ένα τέταρτο της ποσότητας που κάπνιζαν αυτοί να βιώνουν τρομερά παράπλευρα συμπτώματα και είχαν σκεφτεί, «Αν αυτό συμβαίνει σε αυτούς, εμένα θα με σκοτώσει.» Όταν όμως ήρθε η ώρα η απόπειρά τους ήταν εύκολη συγκριτικά.

Ίσως ανακαλύψετε ότι αυτή σας η απόπειρα είναι σχετικά εύκολη. Έχουν συμβεί και πιο παράξενα πράγματα. Αν όμως είναι, μη νομίσετε ότι αυτό σημαίνει πως δεν ήσασταν εθισμένοι. Ο παράγοντας που δείχνει αληθινά τον εθισμό δεν είναι το πόσο δύσκολα ή εύκολα τον παρατάτε. Αυτό που αλήθεια καταδεικνύει τον εθισμό είναι το πόσο παγκοσμίως εύκολο είναι να επιστρέψετε σε αυτόν. Μια τζούρα και η απόπειρά σας μπορεί άμεσα να αποτύχει.

Καταλήγοντας, οι πρώτες λίγες μέρες ίσως είναι σχετικά εύκολες, ή για μερικούς ίσως είναι πολύ δύσκολες. Ποιος ξέρει; Το μόνο πράγμα που ξέρουμε είναι ότι μόλις παρέλθουν οι τρεις μέρες χωρίς νικοτίνη, θα γίνει πιο εύκολο σωματικά. Ψυχολογικοί παράγοντες θα εξακολουθούν να υπάρχουν αλλά πιο ελεγχόμενα μέτρα θα μπορούν να παρθούν για αυτούς, κατά βάση με το να διατηρείτε πλούσιο το οπλοστάσιό σας σχετικά με το γιατί δεν θέλετε να είστε καπνιστής.

Εύκολα ή δύσκολα, αξίζει να το παρατήσετε. Μόλις το κόψετε έστω και για λίγες ώρες θα έχετε επενδύσει κάποια προσπάθεια, χρόνο και ίσως και λίγη οδύνη. Κάντε αυτή την

προσπάθεια να μετρήσει. Όσο το παλεύετε εκεί τώρα, όλα αυτά θα έχουν επιτύχει έναν στόχο. Σας κράτησε μακριά από τα τσιγάρα. Έπειτα, για να παραμείνετε μακριά ο ακρογωνιαίος λίθος μεταφράζεται στο να γνωρίζετε να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Δε Θα Καπνίσω Σήμερα!

Κατά τη διάρκεια της διακοπής πολύ πιθανό να ξυπνήσετε σκεφτόμενοι αυτό το πράγμα, είτε με σπουδαία αποφασιστικότητα είτε με ανείπωτο τρόμο. Με όποιο τρόπο κι αν το σκεφτήκατε, ήταν επιτακτικό να στοχεύετε σε τόσο υψηλό βαθμό αφοσίωσης σε αυτό τον σπουδαίο στόχο. Οι απίστευτης σφοδρότητας επιθυμίες που παράγονται από τον εθισμό απαιτούσαν όλα τα κίνητρα και τα όπλα σας να χρησιμοποιηθούν για να σωπάσετε αυτή την ακαταμάχητη ανάγκη για τσιγάρο. Είτε το καταλαβαίνατε είτε όχι, το να επιβεβαιώνετε αμέσως με το που ξυπνήσατε τον στόχο σας να μην καπνίσετε ήταν ζωτικής σημασίας κατά τη διάρκεια των αρχικών σταδίων της διακοπής.

Το θέμα είναι ότι το να επαναδιατυπώνετε την σκέψη σας «να μην καπνίσετε σήμερα» δεν είναι σημαντικό μόνο όταν το πρωτοκόβετε. Θα πρέπει να την επαναδιατυπώνετε μόλις ξυπνάτε για την υπόλοιπη ζωή σας. Κάθε μέρα θα πρέπει να ξεκινάτε με το «δε θα καπνίσω σήμερα». Εξίσου σημαντικά θα πρέπει να τελειώνετε κάθε μέρα δίνοντας συγχαρητήρια στον εαυτό σας και νιώθοντας κάποιου είδους υπερηφάνεια και αίσθημα επίτευξης κάποιου στόχου που καταφέρατε να μείνετε πιστοί στον αξιόλογο στόχο σας.

Γιατί ακόμα και χρόνια ή και δεκαετίες μετά την πετυχημένη διακοπή, κάθε μέρα που εξακολουθείτε να αναπνέετε και να σκέφτεστε ο υποτροπιασμός στο κάπνισμα είναι ένας ενυπάρχων κίνδυνος. Ο εθισμός στη νικοτίνη είναι όσο ισχυρός είναι ο εθισμός στο αλκοόλ ή οποιοδήποτε παράνομο ναρκωτικό. Η συνήθεια στο κάπνισμα της νικοτίνης διαπερνούσε σχεδόν κάθε τομέα της καθημερινότητάς σας. Ίσως επιτρέψετε στην ευαρέσκεια να γεμίσει το κενό που άφησε ο παλιός εθισμός και οι συνήθειές σας και παραβλέψετε την μνημειώδη προσπάθεια και το κατόρθωμά που συμπεριλαμβάνονταν στο να τις ξεπεράσετε. Η ευαρέσκεια καταφέρνει να κοιμίζει τις άμυνές σας και ίσως αρχίσετε να ξεχνάτε τους λόγους που θέλατε να σταματήσετε το κάπνισμα. Δεν θα αναγνωρίζετε πια τις πάμπολλες και σπουδαίες βελτιώσεις στην ποιότητα του σωματικού, κοινωνικού και οικονομικού σας ευ ζην που συνόδευαν την διακοπή του καπνίσματος.

Έπειτα μια μέρα, όταν το κάπνισμα θα μοιάζει σαν κομμάτι κάποιου σκοτεινού παρελθόντος το οποίο δεν έχει καμία σχέση με την τωρινή σας κατάσταση η σκέψη για τσιγάρο θα συνοδεύεται από μια ευκαιρία να κάνετε «αθώα» ένα. Ίσως είναι σε μια ασήμαντη κοινωνική περίσταση ή ίσως σε μια μέγιστη κρίση της ζωής σας. Όπως και να 'χει, όλα τα κομμάτια φαίνεται να είναι στη θέση τους. Το κίνητρο, η αφορμή και η ευκαιρία είναι παρόντα, η λογική και η γνώση του εθισμού είναι υπόπτως απούσες. Παίρνετε μια τζούρα.

Νέοι κανόνες μπαίνουν τώρα στο παιχνίδι. Το σώμα σας απαιτεί νικοτίνη. Μια προαποφασισμένη διαδικασία έχει τώρα τεθεί σε κίνηση και, ακόμα κι αν δεν καταλάβετε τι έχει συμβεί, υποτροπιασμός στην ουσία έχει λάβει χώρο. Η θέληση και η επιθυμία να πάρετε πίσω αυτό που κάνατε υπερφαλαγγίζονται από την απαίτηση του σώματος για νικοτίνη. Δεν θα έχετε έλεγχο στην σωματική διαδικασία που θα έχει τεθεί τώρα σε κίνηση. Σύντομα το μυαλό σας θα

υποκύψει σε ότι το σώμα σας υπαγορεύει.

Θα νιώθετε κατά πάσα πιθανότητα σφοδρή μεταμέλεια και τύψεις. Ένα αποπνικτικό αίσθημα αποτυχίας και ενοχής θα σας στοιχειώνει. Σύντομα θα πιάσετε τον εαυτό σας να αποζητά εκείνες τις μέρες που σπανίως είχατε σκέψεις για τσιγάρο, αν είχατε δηλαδή. Αυτές όμως οι μέρες θα αποτελέσουν σιγά-σιγά ένα θολό παρελθόν. Εβδομάδες, μήνες ή και δεκαετίες ακόμα ίσως περάσουν πριν συγκεντρώσετε πάλι τις δυνάμεις και την αποφασιστικότητα να επιχειρήσετε μια σοβαρή απόπειρα διακοπής. Δυστυχώς, μπορεί να μην ξαναποκτήσετε ποτέ την κατάλληλη δύναμη, το αρχικό κίνητρο ή, τραγικότατα, την ευκαιρία να το κόψετε και πάλι. Μια οριστική διάγνωση ή ένας ξαφνικός θάνατος ίσως αποκλείσουν την καλώς εννοούμενη μέλλουσα απόπειρα που ενδεχομένως δεν θα έχει ποτέ την ευκαιρία να γίνει πραγματικότητα.

Μην εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία να παγιδευτείτε ξανά σε αυτού του είδους το τραγικό και ζοφερό σενάριο. Με ενεργό τρόπο να αγωνίζεστε να παραμείνετε με επιτυχία άκαπνοι και να διατηρήσετε όλα τα σχετιζόμενα οφέλη -σωματικά, συναισθηματικά, οικονομικά, επαγγελματικά και κοινωνικά- με το ότι δεν είστε καπνιστής. Πάντοτε να ξεκινάτε τη μέρα σας με τη δήλωση «δε θα καπνίσω σήμερα». Πάντοτε να τελειώνετε τη μέρα σας με αυτοεπιβεβαίωση και κάποια υπερηφάνεια που επιτύχατε άλλη μια φορά να κερδίσετε την μάχη της ημέρας με τον εθισμό σας. Και πάντοτε να θυμάστε ανάμεσα στο ξύπνημα και το τέλος της μέρας σας να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Ελαχιστοποιώντας Τα Πιο Κοινά Παράπλευρα Συμπτώματα Της Παραίτησης Από Το Τσιγάρο»

Το σάκχαρο στο αίμα πιάνει πάτο σε πολλούς ανθρώπους όταν παρατάνε το τσιγάρο. Τα πιο κοινά παράπλευρα συμπτώματα που βιώνονται κατά τη διάρκεια των τριών πρώτων ημερών συχνά οφείλονται σε θέματα σακχάρου. Συμπτώματα όπως πονοκέφαλος, αδυναμία συγκέντρωσης, ζαλάδα, διαταραχές στην αντίληψη του χρόνου και η πανταχού παρούσα υπογλυκαιμία που αντιμετωπίζουν πολλοί, συχνά έχουν να κάνουν με αυτή την πτώση του σακχάρου στο αίμα. Τα συμπτώματα του χαμηλού σακχάρου στο αίμα βασικά είναι τα ίδια με τα συμπτώματα του να μην υπάρχει αρκετό οξυγόνο, με τις ίδιες αντιδράσεις που βιώνονται σε μεγάλα υψόμετρα. Ο λόγος είναι η μη επαρκής ποσότητα σακχάρου ή/και οξυγόνου που σημαίνει ότι ο εγκέφαλος δεν παίρνει επαρκή καύσιμα. Αν έχετε πλεόνασμα στο ένα αλλά όχι αρκετό από το άλλο, ο εγκέφαλός δεν μπορεί να λειτουργήσει με κανένα τρόπο στο ιδανικό επίπεδο. Όταν παρατάτε το κάπνισμα, τα επίπεδα οξυγόνου γίνονται συχνά καλύτερα από ότι ήταν για χρόνια, όμως με την περιορισμένη παροχή σακχάρου δεν μπορεί να τροφοδοτηθεί επαρκώς ο εγκέφαλος.

Δεν είναι ότι τα τσιγάρα βάζουν σάκχαρο στο αίμα σας. Είναι πιο πολύ η χημική αντίδραση της διεγερτικής επίδρασης της νικοτίνης που επηρεάζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Τα τσιγάρα κάνουν το σώμα να απελευθερώνει τα αποθέματά του σακχάρου και του λίπους με την αλληλεπίδραση κάποιου μέρους της ουσίας. Αυτός είναι βασικά ο τρόπος με τον οποίου λειτουργούσε ως καταστολέας της όρεξης, επηρεάζοντας την αίσθηση κορεσμού στον υποθάλαμό σας. Όσον αφορά τα επίπεδα του σακχάρου η νικοτίνη στην πραγματικότητα δουλεύει πολύ πιο

αποτελεσματικά από το φαγητό. Αν χρησιμοποιήσετε το φαγητό για να ανεβάσετε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, κυριολεκτικά παίρνει ως και 20 λεπτά από την ώρα που θα μασήσετε και θα καταπιείτε το φαγητό πριν απελευθερωθεί στο αίμα και επομένως στον εγκέφαλο, για την επιθυμητή επίδραση του ανεφοδιασμού του εγκεφάλου σας. Τα τσιγάρα μέσω μιας χημικής αλληλεπίδρασης κάνουν το σώμα να απελευθερώνει τα δικά του αποθέματα σακχάρου, αλλά όχι σε 20 λεπτά, αλλά συνήθως μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα. Κατά κάποιο τρόπο το σώμα σας δεν χρειάστηκε να απελευθερώσει μόνο του το σάκχαρο για χρόνια, το κάνατε εσείς χρησιμοποιώντας την χημική επίδραση της ουσίας αυτής, της νικοτίνης!

Αυτός είναι ο λόγος που πολλοί άνθρωποι καταπιάνονται λαίμαργα με το φαγητό κατά τη διακοπή. Αρχίζουν να βιώνουν πτώση του σακχάρου στο αίμα και ενστικτωδώς ζητούν κάτι γλυκό. Μόλις τελειώσουν το φαγητό, νιώθουν συμπτωματικοί. Φυσικά και το κάνουν, τους παίρνει ένα με δύο λεπτά να φάνε, το σάκχαρο στο αίμα όμως δεν ανεβαίνει για άλλα 18 λεπτά. Από τη στιγμή που δεν νιώθουν άμεσα καλύτερα, τρώνε λίγο ακόμα. Συνεχίζουν να καταναλώνουν κι άλλο φαγητό κάθε λεπτό μέχρι που τελικά αρχίζουν και αισθάνονται καλύτερα. Πάλι, αν περιμένουν μέχρι να αυξηθεί το σάκχαρο στο αίμα, μιλάμε για 20 λεπτά μετά από την πρώτη μπουκιά. Ένας άνθρωπος μπορεί να φάει πολλά μέσα σε 20 λεπτά. Αλλά αρχίζουν να πιστεύουν πως αυτή ήταν η ποσότητα που χρειαζόταν για να αισθανθούν καλύτερα. Αυτό μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές μέσα στη μέρα και μ' αυτό τον τρόπο να προκαλέσει την κατανάλωση πολλών θερμίδων και η πρόσκτηση βάρους γίνεται αληθινός κίνδυνος.

Όταν κόβετε απότομα το κάπνισμα, το σώμα βρίσκεται σε μια κατάσταση απώλειας, μην γνωρίζοντας πώς να λειτουργήσει κανονικά καθώς δεν έχει δουλέψει κανονικά για τόσο πολύ καιρό. Συνήθως ως την τρίτη μέρα όμως, το σώμα σας θα ξαναπροσαρμοστεί και θα απελευθερώνει σάκχαρο όπως απαιτείται. Χωρίς να τρώει παραπάνω το σώμα σας θα υπολογίσει πώς να κυκλοφορεί το σάκχαρο στο αίμα πιο αποτελεσματικά.

Ίσως ανακαλύψετε όμως πως θα πρέπει να αλλάξετε τον τρόπο διατροφής σας με κάποιο που είναι πιο φυσιολογικό για σας. Φυσιολογικό δεν είναι όπως ήταν όταν ήσασταν καπνιστής, αλλά πιο πολύ όπως ήταν πριν αρχίσετε το κάπνισμα προσθέτοντας μέσα την ηλικιακή διαφορά. Κάποιοι άνθρωποι έφτανε απόγευμα πριν φάνε ενώ ήταν καπνιστές. Αν προσπαθήσουν να κάνουν το ίδιο ως πρώην καπνιστές θα υποφέρουν από παράπλευρα συμπτώματα χαμηλού σακχάρου στο αίμα. Δεν είναι ότι κάτι πάει στραβά τώρα. Πριν ήταν που δεν ήταν φυσιολογικοί, πρακτικά μιλώντας. Αυτό δε σημαίνει ότι θα πρέπει να τρώνε περισσότερο φαγητό, ίσως όμως σημαίνει ότι χρειάζεται να ανακατανείμουν το φαγητό που τρώνε σε ένα πιο απλωμένο διαιτολόγιο ώστε να λαμβάνουν δόσεις σακχάρου καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας όπως ήταν και η αρχική πρόθεση της φύσης.

Για να ελαχιστοποιήσετε κάποια από τα συμπτώματα αληθινά χαμηλού σακχάρου στο αίμα τις πρώτες μέρες πραγματικά μπορεί να βοηθήσει να πίνετε χυμούς κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μετά την τέταρτη μέρα όμως αυτό λογικά δε θα είναι απαραίτητο, καθώς το σώμα σας θα καταστεί ικανό να απελευθερώνει αποθέματα σακχάρου σωστά αν η δίαιτά σας έρθει σε ισορροπία. Αν έχετε προβλήματα που αναδεικνύονται ως προβλήματα του επιπέδου του σακχάρου στο αίμα μετά την τρίτη μέρα, δε θα έβλαπτε να μιλούσατε στον γιατρό σας και ίσως να λαβαίνατε κάποιες επαγγελματικές συμβουλές διατροφής. Προκειμένου να επιτρέψετε στο σώμα σας να διατηρήσει μόνιμο έλεγχο στην ποσότητα γλυκόζης (σακχάρου) στον εγκέφαλό σας... ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Πώς Μπορώ Να Κάνω Την Οικογένειά Και Τους Φίλους Μου Να Παρατήσουν Το Κάπνισμα;

Αυτή είναι η ερώτηση που μου τίθεται συχνά από επιτυχόντες απόφοιτους της κλινικής που επιθυμούν να βοηθήσουν τους κοντινούς τους ανθρώπους να ανακτήσουν την ελευθερία τους από τον θανατηφόρο εθισμό των τσιγάρων. Δυστυχώς δεν υπάρχει απλή λύση. Οι καπνιστές θα καπνίζουν μέχρι να είναι έτοιμοι να το παρατήσουν. Το να τους ενοχλείτε, απειλείτε, προσβάλετε, να καταστρέφετε ή να κρύβετε τα τσιγάρα τους το μόνο που θα καταφέρει είναι να κάνει τον καπνιστή να νιώσει μνησικακία και συνήθως έχει ως αποτέλεσμα να καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες τσιγάρων από αντίδραση. Αυτές δεν είναι οι προτιμούμενες μέθοδοι.

Μια μέθοδο που όντως προτείνω είναι η κατανόηση. Οι καπνιστές δεν καπνίζουν επειδή είναι χαζοί. Δεν καπνίζουν επειδή είναι κακοί και απεχθείς και επιθυμούν να βλάψουν τις οικογένειές τους και τους φίλους τους. Καπνίζουν επειδή είναι άνθρωποι και σαν άνθρωποι κάνουν λάθη. Αυτό στο οποίο όλοι οι καπνιστές είναι ένοχοι είναι ο πειραματισμός τους με μια εξαιρετικά εθιστική και επικίνδυνη ουσία -τη νικοτίνη. Πολλοί από αυτούς άρχισαν το κάπνισμα πριν γίνουν γνωστοί οποιοιδήποτε κίνδυνοι. Όταν συνειδητοποίησαν τους κινδύνους ίσως επιχείρησαν να το παρατήσουν, για κάποιους όμως δεν είναι εύκολο. Είναι εθισμένοι σε ένα ναρκωτικό και θα χρειαστεί μεγάλη αποφασιστικότητα και ένα σύστημα υποστήριξης για να ξεπεράσουν τις αρχικές δυσκολίες που αντιμετωπίζονται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας διακοπής.

Η καλύτερη στήριξη που μπορεί να δοθεί από σημαντικά πρόσωπα της ζωής τους είναι αγάπη, υπομονή και κατανόηση και η προσπάθεια να γίνει όσο πιο εύκολη γίνεται τη ζωή του καπνιστή κατά τις πρώτες μέρες. Ο καπνιστής που παραιτείται από τα τσιγάρα ίσως έχει σοβαρές συναισθηματικές εκρήξεις και να είναι ευερέθιστος, αποκαρδιωμένος, ακόμα και παράλογος. Όλα αυτά είναι επιδράσεις της ανάκλησης της νικοτίνης. Πολλά μέλη της οικογένειας και φίλοι θα τους ενθαρρύνουν να καπνίσουν από το να φέρονται με αυτόν τον τρόπο. Αν ήταν αλκοολικοί στην ανάρρωση, δε θα τους προσέφεραν ποτά αυτοί οι ίδιοι άνθρωποι. Αν αντιδρούσαν σε χημειοθεραπεία με αυτό τον τρόπο δε θα τους ικέτευαν να την παρατήσουν και να θυσιάσουν τις ζωές τους για την παροδική άνεση της οικογένειας. Δυστυχώς, πολλοί φίλοι και μέλη της οικογένειας συχνά δεν παίρνουν την διακοπή του καπνίσματος αρκετά σοβαρά. Δεν μιλάμε για την παραίτηση από μια απλή, μικρή ενόχληση όπως το να τρώνε τα νύχια τους. Μιλάμε για έναν πανίσχυρο και θανατηφόρο εθισμό. Αντιμετωπίζουν μια αληθινά σωματική ανάγκη όπως και μια βαθιά εμβαπτισμένη ψυχολογική εξάρτηση. Προσφέρετε όσο περισσότερη ενθάρρυνση μπορείτε. Να είστε ανεκτικοί στις παροδικές συναισθηματικές εκρήξεις τους. Σύντομα θα επιστρέψουν στο κανονικό και θα έχετε την προσωπική ικανοποίηση της γνώσης ότι τους βοηθήσατε σε μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της ζωής τους -να παρατήσουν τα τσιγάρα.

Ενώ οι μη καπνιστές συχνά προσφέρουν την αγάπη τους, την υπομονή και την κατανόησή τους, εσείς, ως πρώην καπνιστής έχετε την μοναδική ικανότητα να είστε μια εξαιρετικά υποστηρικτική και πειστική πηγή στο άτομο που επιχειρεί να σταματήσει το κάπνισμα. Ξέρετε πώς ήταν να είστε καπνιστής. Ξέρετε πόσο ευκολότερο είναι να αντιμετωπίζετε τη ζωή σαν πρώην καπνιστής. Μοιραστείτε αυτή τη γνώση. Να είστε ειλικρινείς -αν έχετε ακόμα «σκέψεις» για τσιγάρο, πείτε το. Αλλά να ξεκαθαρίσετε πώς ακριβώς είναι αυτές οι σκέψεις. Αν είστε ο

τυπικός πρώην καπνιστής, οι σκέψεις που γίνονται δεν είναι καθόλου συχνές και ακόμα κι όταν γίνονται διαρκούν μόνο λίγα δευτερόλεπτα και είναι απλά μια περαστική επιθυμία αντί για ένα στ' αλήθεια επώδυνο επεισόδιο όπως αυτά που αντιμετωπίζατε κατά τη διάρκεια της αρχικής διακοπής.

Οι άνθρωποι που παραιτούνται από τα τσιγάρα χρειάζεται να ξέρουν αυτή την φυσική εξελικτική διαδικασία από καπνιστής σε πρώην καπνιστής. Όταν αντιμετωπίζουν παρορμήσεις μετά τις πρώτες δύο εβδομάδες, δεν βιώνουν πια φυσική ανάκληση, αλλά μάλλον αντιδρούν σε κάποια ψυχολογική επίδραση. Η παρόρμηση θα περάσει και θα έχουν μάθει πώς να αντιμετωπίζουν όλες της παρόμοιες μελλοντικές εμπειρίες ως πρώην καπνιστές, χωρίς να χαλάνε τη βολή τους.

Μοιραστείτε μαζί τους τις πληροφορίες που μοιραστήκαμε εμείς μαζί σας. Δώστε τους την ίδια υποστήριξη που οι άλλοι πρώην καπνιστές έδωσαν σε εσάς. Και το πιο σημαντικό, από τη στιγμή που οι καπνιστές παραιτηθούν από τα τσιγάρα τους, προσφέρετέ τους περιοδικά στήριξη γνωστοποιώντας τους ότι νοιάζεστε γι' αυτούς, και πάντα να ενισχύετε το σκεπτικό που θα εξασφαλίσει την επιτυχία στην συνεχιζόμενη μη καπνιστική κατάσταση -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Μπορεί Κάποιος Να Κόψει Το Κάπνισμα Και Να Συνεχίσει Να Πίνει Αλκοόλ;

Υπάρχουν διαφορετικές ομάδες ανθρώπων τις οποίες πρέπει να λάβουμε υπ' όψιν μας όταν έχουμε να κάνουμε με το αλκοόλ και την παραίτηση από το κάπνισμα. Ανθρώπους που δεν έχουν πιει ποτέ στη ζωή τους, ανθρώπους που αληθώς είναι κοινωνικοί πότες, πότες που θεωρούν τους εαυτούς τους κοινωνικούς πότες αλλά που στην πραγματικότητα ίσως έχουν πρόβλημα με το ποτό, ανθρώπους που γνωρίζουν ότι είναι αλκοολικοί και που έχουν σταματήσει να πίνουν και ανθρώπους που είναι ενεργοί αλκοολικοί. Για κάθε μία από αυτές τις ομάδες υπάρχουν διαφορετικά πράγματα που πρέπει να έχουμε κατά νου σχετικά με την παραίτηση από το κάπνισμα.

*Ουδέποτε πότες*

Η ευκολότερη ομάδα είναι φυσικά οι άνθρωποι που δεν υπήρξαν ποτέ τους πότες και δεν σκοπεύουν να αρχίσουν να πίνουν. Δεν υπάρχει τίποτα για να ανησυχούν για ότι αφορά την κατανάλωση αλκοόλ και την παραίτηση από το κάπνισμα.

*Κοινωνικοί πότες*

Οι κοινωνικοί πότες στ' αλήθεια μπορούν να συνεχίζουν να πίνουν αλκοόλ χωρίς κίνδυνο υποτροπιασμού στο κάπνισμα, το να είναι όμως προετοιμασμένοι μέσα στο μυαλό τους μπορεί να είναι εξαιρετικά σημαντικό γι' αυτούς. Πρέπει να πηγαίνουν σε ΟΛΕΣ τις καταστάσεις όπου θα πιουν υπενθυμίζοντας στον εαυτό τους ότι αναρρώνουν από τον εθισμό της νικοτίνης και ότι θα αναρρώνουν από τον εθισμό της νικοτίνης για την υπόλοιπη ζωή τους.

Ενώ αυτό ίσως δεν ακούγεται και πολύ ωραίο σαν ιδέα, το να αναρρώνεις από τον εθισμό

της νικοτίνης, σίγουρα υπερνικά με κλειστά τα μάτια το να είσαι ενεργός εθισμένος χρήστης της νικοτίνης. Γιατί με τον καιρό, το να αναρρώνεις από τον εθισμό της νικοτίνης δεν έχει πραγματικά σημάδια ή συμπτώματα και δεν έχει καθόλου ενάντιες σε αυτό επιδράσεις, στην υγεία ή στην κοινωνικοποίηση. Το να είσαι ενεργός χρήστης σημαίνει ότι ενεργώς θα καταστρέφονται ιστοί με κάθε τζούρα, θα αποθηκεύονται χημικά που παράγουν καρκίνο με κάθε τζούρα, θα προσβάλλεται η καρδιά και το κυκλοφοριακό σας σύστημα με κάθε τζούρα, θα σας κοστίζει χρήματα με κάθε τζούρα και θα σας κάνει να αναδύετε καπνό με κάθε τζούρα.

Είναι σημαντικό για αυτούς τους ανθρώπους να ξέρουν ότι οτιδήποτε μπορούσαν να κάνουν ως καπνιστές, μπορούν να το κάνουν επίσης και ως πρώην καπνιστές. Απλώς πρέπει να διδάξουν τον εαυτό τους πώς. Υπάρχουν μερικά πράγματα που όσοι το παράτησαν προσφάτως υποχρεώνονται να μάθουν από νωρίς, όπως το πώς να τρώνε, να κοιμούνται, να πηγαίνουν στο μπάνιο, να αναπνέουν κλπ. Αυτά είναι τα πράγματα που απαιτούνται από την πρώτη μέρα προκειμένου να επιβιώσουν. Οπότε ακόμα κι αν ίσως αντισταθούν στο να κάνουν ένα από αυτά, δεν μπορούν να αντισταθούν για πολύ οπότε θα αναγκαστούν να αρχίσουν να σπάνε την σύνδεση με το κάπνισμα από νωρίς.

Άλλα πράγματα μερικές φορές αναβάλλονται και θεωρούνται ως ασήμαντα για να τα αντιμετωπίσουν από νωρίς. Καθήκοντα όπως το να κάνεις δουλειές του σπιτιού, να πλένεις τα ρούχα σου, να καθαρίζεις, να βουρτσίζεις τα δόντια σου, να ξεμπλέκεις τα μαλλιά σου ή ακόμα και το να πηγαίνεις στη δουλειά σου. Ενώ είναι αλήθεια ότι δε θα πεθάνουν αν δεν σταματήσουν να κάνουν μία ή περισσότερες από αυτές τις δραστηριότητες για μία ή δύο μέρες, το να τις αναβάλλεις για πολύ θα δημιουργήσει μια σειρά από προβλήματα που μπορούν να είναι αρκετά ενοχλητικά στους γύρω σου.

Εκτός από το να απειλούν την βιωσιμότητά τους και να τους κάνουν να φαίνονται άκομψοι ή απεριποίητοι γενικά, αν εξακολουθήσουν να τις αποφεύγουν για πολύ καιρό, μπορεί πραγματικά να τους κάνει να αρχίσουν να νιώθουν φόβο ότι ίσως δεν μπορέσουν ξανά να κάνουν αυτές τις δραστηριότητες. Πάλι, πρέπει να επαναληφθεί ότι, οτιδήποτε κάποιος έκανε ως καπνιστής μπορεί να το κάνει επίσης και ως πρώην καπνιστής, πρέπει όμως να διδάξει τον εαυτό του πώς. Τώρα όταν πρόκειται για τομείς μικρότερης σημαντικότητας όπως το να παρακολουθείς τηλεόραση, να αθλείσαι, να παίζεις χαρτιά, να κάθεσαι και να μην κάνεις τίποτα και ναι, ακόμα και να πίνεις με τους φίλους, πράγματα τα οποία δεν είναι αναγκαία για την επιβίωση και στην πραγματικότητα, πράγματα που ίσως δεν είναι καν ωφέλιμα για το άτομο, τότε η αλήθεια είναι ότι μπορούν να τα κάνουν κι αυτά επίσης ως πρώην καπνιστές.

Η ίδια διαδικασία όμως είναι αναγκαία. Πρέπει να διδάξουν τον εαυτό τους πώς. Το να απέχουν από αυτές τις δραστηριότητες για πολύ μπορεί να δημιουργήσει ένα αίσθημα φόβου, το αίσθημα ότι δεν μπορούν ποτέ ξανά να επιδοθούν στην συγκεκριμένη δραστηριότητα. Αυτό απλώς δεν είναι αλήθεια. Μπορούν να επιστρέψουν στον τρόπο ζωής που είχαν πριν παρατήσουν το κάπνισμα αν το επιλέξουν.

Το να πίνεις είναι μια ειδική περίπτωση γιατί η σχέση ανάμεσά τους είναι πολύ δυνατή και από τη φύση του το ποτό μειώνει τις αναστολές. Μπορεί να κάνει ανθρώπους να συμπεριφερθούν πολύ παράλογα. Το να καπνίσουν είναι μια από αυτές τις συμπεριφορές. Εξαιτίας της επίδρασης της ουσίας, είναι καλύτερα να επιδίδονται σε αυτό σταδιακά σε ένα ασφαλές περιβάλλον στην αρχή.

Αυτοί οι άνθρωποι θα πρέπει πιθανώς να περιορίσουν τους εαυτούς τους στο ένα ποτό την πρώτη φορά που θα βγουν, για να δείξουν στον εαυτό τους ότι μπορούν να πιουν ένα ποτό χωρίς να καπνίσουν. Επίσης, θα πρέπει να το κάνουν με ανθρώπους που είναι μη καπνιστές και

που πραγματικά ενδιαφέρονται για την απόπειρά τους να το κόψουν. Είναι μια πολύ ασφαλέστερη κατάσταση στην αρχή από το να βγουν με τους πότες κολλητούς τους που καπνίζουν τσιγάρα και που ίσως φθονούν κάπως την απόπειρά τους και που, καθώς πίνουν και οι ίδιοι έχουν επίσης μειωμένες αναστολές. Ίσως οδηγήσει σε συμπεριφορές ενθάρρυνσης για να καπνίσουν σε μια ώρα που τα άτομα είναι περισσότερο ευάλωτα.

Σύντομα οι πρώην καπνιστές θα καταστούν ικανοί να αντιμετωπίσουν κι αυτά τα περιβάλλοντα. Πάλι είναι καλύτερα να το κάνουν σταδιακά, σπάζοντας την σύνδεση και τον φόβο σε περισσότερο ελεγχόμενα και ασφαλέστερα περιβάλλοντα. Το γεγονός όμως είναι ότι για την υπόλοιπη ζωή τους θα χρειάζεται να κρατούν τις άμυνές τους ψηλά, κατά κάποιο τρόπο υπενθυμίζοντας στον εαυτό τους τους λόγους που το παράτησαν και την σημασία του να παραμείνουν μακριά από το κάπνισμα, κάθε φορά πριν πάνε να πιουν. Τους προετοιμάζει στο να αντιμετωπίσουν την κατάσταση σε πολύ ασφαλέστερη φάση ετοιμότητας.

Αυτοί ο άνθρωποι χρειάζεται να χρησιμοποιούν χρονικά προγράμματα με τα οποία νιώθουν άνετα, αλλά όσο συντομότερα επιδοθούν σε αυτές τις δραστηριότητες όπως το να πίνουν τόσο πιο σύντομα θα αποδείξουν στον εαυτό τους ότι η ζωή συνεχίζεται χωρίς το κάπνισμα.

*Προβληματικοί Πότες*

Η επόμενη ομάδα πρόκειται για ανθρώπους που προσδιορίζουν τους εαυτούς τους ως κοινωνικούς πότες που όμως στην πραγματικότητα έχουν πρόβλημα με το ποτό. Αυτοί είναι άνθρωποι που δεν μπορούν να πιουν ελεγχόμενα ή άνθρωποι στους οποίους κάποια στιγμή το ποτό έχει επηρεάσει με ενάντιο στο ποτό τρόπο την υγεία τους ή τους έχει προκαλέσει οποιοδήποτε οικονομικό, επαγγελματικό, νομικό ή προσωπικό πρόβλημα.

Αυτοί οι άνθρωποι πρέπει να σκεφτούν καλά για καιρό για το αν είναι στην πραγματικότητα προβληματικοί πότες ή αν πιθανώς αντιμετωπίζουν θέματα αλκοολισμού. Αν ένα άτομο λέει ότι ξέρει πως το ποτό θα τον κάνει να κάνει ένα τσιγάρο και να ξανακυλήσει στο κάπνισμα και μετά πιεί και υποτροπιάσει, επί του αποτελέσματος πρόκειται για προβληματικό αλκοολικό γιατί έχει θέσει τον εαυτό του σε κίνδυνο προκειμένου να πιεί.

*Αλκοολικοί που αναρρώνουν*

Το άτομο που έχει αναγνωρίσει ότι είναι αλκοολικό και που έχει παρατήσει το ποτό με επιτυχία, κατά πάσα πιθανότητα έχει μια βαθιά κατανόηση του εθισμού. Αν δεν είχε, δεν θα είχε επιτύχει στο να παρατήσει το ποτό αλλά με μεγάλη πιθανότητα θα ήταν ένας ενεργός πότης ακόμα. Αυτοί που αναρρώνουν από τον αλκοολισμό με επιτυχία πιθανότατα καταλαβαίνουν τις παρακινήσεις στον υποτροπιασμό του ενός ποτού ή απλά της μιας γουλιάς.

Το μόνο που έχει να κάνει ένα άτομο που έχει παρατήσει το ποτό για να παρατήσει το κάπνισμα είναι απλά να μεταφέρει την εμπειρία του και τη γνώση του για το αλκοόλ, κατ' ευθείαν στο πρόβλημα της νικοτίνης. Το ίδιο πρόβλημα -εθισμός σε μια ουσία. Η ίδια λύση - παύση διανομής νικοτίνης στο σύστημά του. Ο αλκοολικός που αναρρώνει πιθανώς θα φοβάται να το κόψει, γιατί θα νιώθει πως η ζωή δεν θα είναι ποτέ ξανά η ίδια χωρίς το κάπνισμα. Η πιθανότητα ότι είχε τους ίδιους ακριβώς φόβους όταν παρατούσε το ποτό είναι μεγάλη. Ο αλκοολικός που αναρρώνει είχε δίκιο όταν σκεφτόταν ότι η ζωή θα είναι διαφορετική. Έγινε κατά πάσα πιθανότητα ανυπολόγιστα καλύτερη. Το ίδιο θα είναι αληθές και με την παραίτηση από το κάπνισμα.

Πάντα το θέτω ως εξής. Φερθείτε σε έναν εθισμό ως εθισμό και το άτομο θα μάθει να

τον ελέγχει. Φερθείτε σε έναν εθισμό ως μια κακή συνήθεια και το άτομο δεν θα έχει ελπίδα. Η χρήση νικοτίνης είναι ένας εθισμός. Αν ο αλκοολικός που αναρρώνει προσαρμόσει στη νικοτίνη την κατανόηση που έχει για τον εθισμό, θα τα καταφέρει μια χαρά.

Θα πρέπει να σημειώσω ότι οποτεδήποτε είχα ένα άτομο που παρατούσε το κάπνισμα έχοντας πρώτα παρατήσει κάποια άλλη ουσία, συχνά περνούσε δυσκολότερες ώρες καθώς το παρατούσε από τον μέσο καπνιστή. Το κάπνισμα ίσως έχει χρησιμοποιηθεί ως μέσο που θα τους βοηθήσει να μείνουν μακριά από την άλλη ουσία. Τώρα, όταν παρατά τα τσιγάρα, όχι μόνο προσπαθεί αυτό το άτομο να απελευθερωθεί από έναν κύριο εθισμό, αλλά προσπαθεί και να απομακρύνει το στήριγμα που νιώθει ότι υποστηρίζει την ανάρρωσή του από τον άλλο εθισμό.

Ενώ αυτό μπορεί να είναι δυσκολότερο να αντιμετωπιστεί, οι άνθρωποι που αναρρώνουν από τον αλκοολισμό ή κάποιον άλλον εθισμό μπορεί να είναι περισσότερο προετοιμασμένοι για την επιτυχία από τον μέσο καπνιστή, γιατί πάλι, κατανοούν τον εθισμό. Αν αυτός που προσπαθεί να το κόψει συνδέσει το πρόγραμμα ανάρρωσής του από το αλκοόλ με τη συμπεριφορά του σε αυτόν τον εθισμό, θα τα καταφέρει με την ανάρρωση της εξάρτησης από τη νικοτίνη, επίσης.

*Πότες Αλκοολικοί*

Η τελευταία ομάδα είναι άνθρωποι που είναι ενεργώς πότες αλκοολικοί και θέλουν να κόψουν το κάπνισμα. Όταν πρόκειται για τον εθισμό στη νικοτίνη, το μόνο που χρειάζεται να κάνουν αυτοί οι άνθρωποι για να επιτύχουν στο να κόψουν το κάπνισμα είναι να σταματήσουν να διανέμουν νικοτίνη. Υπάρχουν άλλα πράγματα που κάποιοι άνθρωποι ίσως πρέπει επίσης να ξεφορτωθούν αφού παρατήσουν το κάπνισμα; Φυσικά και υπάρχουν.

Αν κάποιος ήταν διαβητικός ενώ κάπνιζε και δεν πρόσεχε το διαιτολόγιό του, κατά πάσα πιθανότητα θα πρέπει να ρυθμίσει την ποσότητα του σακχάρου που λαμβάνει όταν κόβει το κάπνισμα. Το γεγονός είναι ότι, κατά πάσα πιθανότητα θα έπρεπε να ρυθμίζει την ποσότητα του σακχάρου που λάμβανε και όταν ακόμα κάπνιζε. Το ότι το παράτησε δεν αλλάζει αυτή τη μεταβλητή. Για το αλκοόλ δεν είναι διαφορετικό. Αν κάποιος έχει πρόβλημα με το ποτό πριν το παρατήσει, θα έχει πρόβλημα με το ποτό και αφού το παρατήσει. Πάλι, το μόνο που πρέπει να κάνει ο έχων το πρόβλημα με το ποτό για να μείνει μακριά από τη νικοτίνη είναι να μείνει μακριά από τη νικοτίνη. Το πρόβλημα με το ποτό εξακολουθεί να υπάρχει και εξακολουθεί να πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Το άτομο που πρώτα συνειδητοποιεί ότι έχει πρόβλημα αλκοολισμού και που θέλει επίσης να παρατήσει το κάπνισμα, είτε πρέπει να παρατήσει αμφότερες τις ουσίες ταυτόχρονα ή να ελέγξει το ποτό πρώτα. Ο μόνος λόγος που λέω ότι κάποιοι άνθρωποι πιθανότατα χρειάζεται να παρατήσουν το ποτό πρώτα είναι εξαιτίας του περιορισμού, του τι θα συμβουλεύσει το άτομο να κάνει το πρόγραμμα στο οποίο θα απευθυνθεί για να αντιμετωπίσει το αλκοόλ, όταν ανακαλυφθεί ότι έχει πρόσφατα παρατήσει το κάπνισμα τσιγάρων.

Πολλά, αν όχι τα περισσότερα προγράμματα ανάρρωσης από το αλκοόλ, από απροσεξία ή σκοπίμως θα σπρώξουν τον νέο πρώην καπνιστή που μπήκε στο πρόγραμμα να καπνίσει. Όλα αυτά τα χρόνια είχα στην πραγματικότητα ενεργούς πότες αλκοολικούς στις κλινικές μου, ανθρώπους που έκαναν ξεκάθαρο ότι γνώριζαν ότι έχουν πρόβλημα με το ποτό και πρόβλημα με τον καπνό αλλά ήθελαν να αντιμετωπίσουν το κάπνισμα πρώτα.

Πραγματικά προσπαθώ να τους βάλω σε θεραπεία για το αλκοόλ ταυτόχρονα αλλά δεν μπορώ να τους αναγκάσω να την ακολουθήσουν. Σε περισσότερες από μία περιπτώσεις έχω δει το άτομο να καταφέρνει να παρατήσει το κάπνισμα, να παραμένει μακριά για μήνες και μερικές φορές περισσότερο και τελικά να μπαίνει στους ΑΑ, μόνο για να του οριστεί χορηγός

καπνίσματος που λέει στο άτομο ότι «δεν μπορείς να μείνεις μακριά από το κάπνισμα και το ποτό την ίδια ώρα» και που πράγματι ενθαρρύνουν το άτομο να καπνίσει και πάλι.

Προσέξτε την αλληλουχία εδώ, ο πρώην καπνιστής είναι μακριά από τη νικοτίνη για μια εκτεταμένη χρονική περίοδο, αλλά ο χορηγός του καπνίσματός λέει ότι το άτομο δεν μπορεί να τα παρατήσει και τα δύο την ίδια ώρα. Είναι ατυχές που τα περισσότερα προγράμματα θεραπείας από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά δεν αναγνωρίζουν το κάπνισμα ως άλλον έναν εθισμό σε ναρκωτικό.

Δεν θα δείτε συχνά έναν χορηγό ΑΑ να λέει ότι δεν μπορείτε να παραιτηθείτε από το ποτό και την ηρωίνη την ίδια ώρα, οπότε αν έχετε μείνει μακριά από την ηρωίνη για έξι μήνες και τώρα θέλετε να κόψετε το ποτό, θα πρέπει πιθανώς να αρχίσετε πάλι την ηρωίνη για λίγο ώστε να βγάλετε το αλκοόλ από το σύστημά σας.

Εν κατακλείδι υπάρχουν άλλα πράγματα που οι πρώην καπνιστές ίσως χρειάζεται να αντιμετωπίσουν, αλλά όχι προκειμένου να παρατείνουν τις απόπειρές τους, αλλά προκειμένου να διατηρήσουν την υγεία τους και να ελέγξουν αυτά τα άλλα προβλήματα. Για να ξεπεράσετε με επιτυχία το κάπνισμα και να περιορίσετε την εξάρτησή στη νικοτίνη απαιτείται μόνο να κάνετε την προσωπική δέσμευση και να μείνετε πιστοί σε αυτήν να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Υποκατάστατα Στήριξης

«Ω, φίλε αν ήπια τα άντερά μου σήμερα», αναφώνησε με ενθουσιασμό μια συμμετέχουσα στην κλινική, «Αλλά δεν κάπνισα!» Ήταν τόσο περήφανη για το επίτευγμά της. Δύο ολόκληρες μέρες χωρίς να καπνίσει ούτε ένα τσιγάρο. Γι' αυτήν το να μεθάει μέχρι να μουδιάσει το μυαλό της ήταν μια ασφαλής εναλλακτική στις θανατηφόρες επιδράσεις των τσιγάρων.

Μόνο 24 ώρες πριν είχα δώσει, όταν το ανέφερα, ιδιαίτερη έμφαση στους κινδύνους της αντικατάστασης ενός εθισμού με κάποιον άλλο. Καθώς παρατάει το κάπνισμα κάποιος δεν πρέπει να αρχίσει να χρησιμοποιεί άλλα στηρίγματα που ίσως είναι επικίνδυνα ή εθιστικά. Αλλά αυτό δεν την ανησυχούσε. Είπε, «Ήδη έχω πρόβλημα με το ποτό, οπότε τι περισσότερο κακό θα μπορούσε να κάνει το να μεθάω για να παρατήσω το κάπνισμα.» Είκοσι λεπτά του προγράμματος αργότερα, σηκώθηκε, λιποθύμησε και χρειάστηκε να μεταφερθεί έξω.

Το να το κόβεις με υποκατάστατα στήριξης ενέχει κινδύνους διαφόρων βαθμών. Το να στρέφεσαι σε οποιαδήποτε άλλη εθιστική ουσία, ακόμα και νόμιμη ή φάρμακα με συνταγή γιατρού, ενέχει τον κίνδυνο ενός νέου εθισμού. Σε πολλές από αυτές τις περιπτώσεις το αποτέλεσμα στο τέλος θα είναι ένα πιο σημαντικό πρόβλημα από αυτό αρχικά του καπνίσματος. Ο νέος εθισμός μπορεί να προκαλέσει τον τερματισμό της ζωής του ατόμου με άσχημο τρόπο και όταν έρχεται η ώρα να αντιμετωπίσει το νέο εθισμό συχνά θα ξανακυλήσει στα τσιγάρα.

Το να στραφείς στο φαγητό, ειδικά στα πολλών θερμίδων γλυκά συνήθως θα οδηγήσει σε μια ψυχολογικής φύσεως ανάγκη γι' αυτά με μια ακόλουθη πρόσκτηση βάρους.

Ο κίνδυνος της πρόσκτησης βάρους είναι ασήμαντος συγκριτικά με τους κινδύνους που σχετίζονται με τα τσιγάρα. Ο πρώην καπνιστής θα πρέπει να πάρει πάνω από 35 περίπου κιλά για να αναπτύξει ένα ίσο μέγεθος επικινδυνότητας για την υγεία του με το κάπνισμα τσιγάρων. Η πρόσκτηση βάρους συχνά οδηγεί σε μια κατάσταση πανικού και σύγχυσης που με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει τον πρώην καπνιστή στο να συμπεράνει ότι προτιμάει να είναι ένας αδύνατος καπνιστής παρά ένας χοντρός πρώην καπνιστής.

Η πλάνη που προκαλεί τον πρώην καπνιστή να βγάλει αυτό το συμπέρασμα είναι ότι υπάρχουν μόνο δύο επιλογές γι' αυτόν -να καπνίζει ή να τρώει περισσότερο. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν κι άλλες επιλογές. Η μία είναι να μην καπνίζει και να τρώει με τον τρόπο που έτρωγε όταν ήταν καπνιστής. Μια άλλη είναι να αυξήσει τα επίπεδα δραστηριότητάς του ώστε να αντισταθμίσει τις επιπρόσθετες θερμίδες που λαμβάνει τρώγοντας επιπλέον ποσότητες.

Μερικοί άνθρωποι στρέφονται σε κάποια υγιή εναλλακτική σαν στήριγμα, όπως το τρέξιμο ή η κολύμβηση. Αυτές οι δραστηριότητες ενέχουν πολύ μικρό κίνδυνο και στην πραγματικότητα συχνά οδηγούν σε σωματικά οφέλη. Αν όμως γίνονται σαν άμεσα στηρίγματα στην διατήρηση της αποχής, ενέχουν έναν μεγάλο κίνδυνο. Όπως με τα φάρμακα, το αλκοόλ ή το φαγητό, όταν έρθει η μέρα που θα πρέπει να σταματήσει την δραστηριότητα, ο φαινομενικά επιτυχόντας πρώην καπνιστής συχνά θα υποτροπιάσει. Κάποιες φορές ένα μικρό στραμπούληγμα του αστραγάλου θα διακόψει παροδικά το τρέξιμο του αθλούμενου ή κάποια μόλυνση του αυτιού θα παρεμβληθεί
της κολύμβησης. Αυτό που μάλλον είναι μια μικρή παροδική ενόχληση καταλήγει σε ένα τραγικό αποτέλεσμα -υποτροπιασμό στα τσιγάρα. Πάλι, ο πρώην καπνιστής πιστεύει ότι μόνο δύο καταστάσεις υπάρχουν γι' αυτόν -είτε να καπνίζει είτε να ασκείται υποχρεωτικά. Αλλά στην πραγματικότητα υπάρχει μια τρίτη επιλογή, να μην καπνίζει και να μην κάνει τίποτα. Αυτό δε σημαίνει ότι ο πρώην καπνιστής δεν πρέπει να αρχίσει τις αθλητικές δραστηριότητες μετά την παραίτηση. Η άσκηση όμως θα πρέπει να γίνεται για την ευχαρίστηση και τα αληθινά οφέλη που αποκομίζονται από αυτήν. Ο πρώην καπνιστής θα πρέπει να το κάνει επειδή το θέλει, όχι επειδή πρέπει να το κάνει. Αν πρόκειται να ασπαστείτε κάποιο στήριγμα, βεβαιωθείτε ότι είναι τέτοιο που μπορείτε να το διατηρήσετε για την υπόλοιπη ζωή σας χωρίς διακοπή. Ένα που δεν ενέχει κινδύνους και μπορεί να γίνει οπουδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή. Σχεδόν το μόνο πράγμα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως στήριγμα που πλησιάζει στο να πληροί αυτά τα κριτήρια είναι η αναπνοή. Την ημέρα που θα σταματήσετε να αναπνέετε, το κάπνισμα δε θα σας ανησυχεί πια. Αλλά μέχρι εκείνη τη μέρα, για να παραμείνετε μακριά από τα τσιγάρα το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Φαρμακευτικά Στηρίγματα

Εξαιτίας της πρόσφατης κυκλοφορίας της Nicorette, μιας τσίχλας που περιέχει νικοτίνη, νιώθω ότι είναι αναγκαίο να κάνω μια ξεχωριστή προειδοποίηση σε όλους τους συμμετέχοντες στις κλινικές μου που ίσως σκέφτονται να πειραματιστούν με αυτό το προϊόν. Η τσίχλα προτίθεται να χρησιμοποιείται από καπνιστές για να ελαττώσουν την ένταση των

συμπτωμάτων που βιώνονται κατά τη διάρκεια της αρχικής περιόδους διακοπής.

Ο πρώην-καπνιστής όμως περιστασιακά επιθυμεί ένα τσιγάρο μήνες ή ακόμα και χρόνια μετά την παραίτηση. Ίσως νιώσει ότι η παρόρμησή του οφείλεται σε κάποια υπολειμματική, σωματική επίδραση της ανάκλησης. Αυτή η σκέψη ίσως οδηγήσει στην ιδέα ότι το να δοκιμάσει την τσίχλα ίσως τον βοηθήσει στο να αποτάξει την επιθυμία. Ο πραγματικός λόγος της σκέψης για τσιγάρο όμως, είναι μια ψυχολογικής φύσεως πυροδοτούμενη αντίδραση σε κάποιο ερέθισμα. Ενώ αυτά τα περιστασιακά ερεθίσματα ίσως είναι ενοχλητικά, περνούν μέσα σε δευτερόλεπτα και πιθανώς δεν θα ξανασυμβούν για ώρες, μέρες ή ακόμα και εβδομάδες.

Αν ο πρώην-καπνιστής δοκιμάσει την τσίχλα το τελικό αποτέλεσμα θα είναι τραγικό. Γιατί αμέσως μόλις φάει την πρώτη, ο εθισμός του στη νικοτίνη θα επανεγκαθιδρυθεί. Για άλλη μια φορά θα βρίσκεται σε ανάκληση της νικοτίνης. Τότε θα πρέπει να κάνει μια επιλογή -είτε να ξανακυλήσει ολοκληρωτικά στο κάπνισμα ή για άλλη μια φορά να αντιμετωπίσει τις δύο εβδομάδες ανάκλησης της νικοτίνης. Όλα αυτά επειδή ήθελε να καθησυχάσει μια σκέψη για τσιγάρο που θα διαρκούσε μόνο δευτερόλεπτα.

Ακόμα και η εκ προθέσεως χρήση της τσίχλας νικοτίνης παρουσιάζει κάποια προβλήματα. Πολλοί ελπίζουν ότι η τσίχλα θα είναι πανάκεια για τον αληθινά εθισμένο καπνιστή. Πρέπει να δοθεί όμως προσοχή στην αλόγιστη χρήση από οποιονδήποτε καπνιστή νιώθει πως αυτή η μέθοδος θα τον βοηθήσει να απελευθερωθεί από τα τσιγάρα. Γιατί ενώ η τσίχλα ίσως μειώσει την ένταση της αρχικής ανάκλησης, θα το κάνει με κάποιο κόστος.

Κανονικά, μόλις ο καπνιστής παραιτηθεί, η σωματική δυσφορία θα κορυφωθεί μέσα σε 72 ώρες και θα υποχωρήσει εντελώς μέσα σε δύο εβδομάδες. Ενώ οι τρεις πρώτες μέρες μπορεί να είναι τραυματικές, με την κατάλληλη υποστήριξη οποιοσδήποτε καπνιστής μπορεί να καταφέρει να περάσει αυτή την περίοδο με επιτυχία.

Η χρήση της τσίχλας μπορεί να μειώσει την αρχική ένταση της ανάκλησης όταν τα παρατάει. Ο πρώην καπνιστής ίσως συνεχίσει να μασάει την τσίχλα για μήνες, χωρίς να φτάνει ποτέ στο σημείο κορυφωμένης ανάκλησης. Αλλά επειδή η νικοτίνη στο αίμα δεν φτάνει ποτέ τα επίπεδα που διατηρούνταν από τα τσιγάρα, ούτε και εγκαταλείπει το σώμα εντελώς, νιώθει μικρής έντασης συμπτώματα ανάκλησης σε μόνιμη βάση. Όταν τελικά παρατάει την χρήση της τσίχλας, πιθανότατα θα βιώσει την ίδια ανάκληση που θα αντιμετώπιζε αρχικά όταν παρατούσε τα τσιγάρα.

Η τσίχλα ίσως βοηθήσει κάποιον εθισμένο καπνιστή να σπάσει λίγη από την ψυχολογική εξάρτηση και τις αντιδράσεις σε κάποιες καταστάσεις πριν βιώσει εν δυνάμει δύσκολη ανάκληση. Αλλά το κόστος για αυτή την ανακούφιση των αρχικών συμπτωμάτων είναι μια παρατεταμένη, χρόνια ανάκληση που ακολουθείται από κορυφωμένα συμπτώματα μόλις παραιτηθεί από την τσίχλα. Αυτή είναι πολλή δυσφορία μεγάλης διάρκειας που θα μπορούσε να έχει αποφευχθεί απλώς με το να απαλλάξετε το σώμα σας από τη νικοτίνη ολοκληρωτικά κόβοντάς το μαχαίρι.

Όταν κόψατε το κάπνισμα, απελευθερωθήκατε από τον εθισμό στη νικοτίνη. Για όσο κρατάτε τη νικοτίνη έξω από το σώμα σας δε θα χρειαστεί ποτέ ξανά να ανησυχήσετε για τις επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία σας ή να αντιμετωπίσετε την ανάκληση της παραίτησης. Αν επιθυμείτε να παραμείνετε απελευθερωμένοι, μην δοκιμάσετε την τσίχλα και όσο για τα τσιγάρα, τα πούρα και τις πίπες -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:Αυτό εκδόθηκε αρχικά το 1984. Από τότε, ένας αριθμός παρόμοιων προϊόντων, (π.χ. αυτοκόλλητα, τσίχλες, άλλες συσκευές που είναι τώρα υπό ανάπτυξη), έχουν εισηγηθεί σαν σημαντικά βοηθήματα για την διακοπή. Η ίδια αρχή ισχύει για όλα αυτά - μεταθέτουν το σύστημα διανομής του ναρκωτικού νικοτίνη. Αν ο καπνιστής απλώς σταματήσει, η

ανάκληση θα κορυφωθεί και θα αρχίσει να υποχωρεί μέσα σε 72 ώρες. Η χρήση αυτών των μεθόδων θα παρατείνει τη διαδικασία της διακοπής χωρίς να το χρειάζεστε καθώς και θα προσθέτει στα έξοδά σας.

## Φαρμακευτικά Βοηθήματα. Παρατείνοντας Το Σύνδρομο Ανάκλησης

«Θα μπορούσα να σου στρίψω το λαρύγγι! Τι είναι αυτές οι βλακείες περί 72 ωρών που διακηρύττεις. Δεν γίνεται καθόλου πιο εύκολο! Μου είπατε ψέματα από την πρώτη μέρα!» Αυτό το ζεστό καλωσόρισμα μου έγινε μια Κυριακή βράδυ από μια οργισμένη συμμετέχουσα στην κλινική. Σίγουρα, είχε λόγο να είναι θυμωμένη. Εξάλλου το να βρίσκεται κανείς σε συνεχόμενη ανάκληση για πέντε μέρες αρκεί για να χάσει την αυτοκυριαρχία του.

Ενώ είχε κάθε δίκιο να είναι θυμωμένη, στρεφόταν στο λάθος άτομο. Μόνο τον εαυτό της μπορούσε να κατηγορήσει για αυτήν την παρατεταμένη αγωνία. Γιατί αντίθετα με την πλειοψηφία των ανθρώπων στην ομάδα δεν πέταξε τα τσιγάρα της κατά τη διάρκεια της συνεδρίας του βραδιού της Τρίτης. Αντίθετα έκανε δύο τσιγάρα εκείνο το βράδυ. Έπειτα την Τετάρτη έφαγε δύο παστίλιες τσίχλας Nicorette. Τότε της είπα ότι εξαιτίας της διανομής της νικοτίνης από τα τσιγάρα και μετά από τις τσίχλες, βρισκόταν πάλι στην αρχή. Θύμωσε μαζί μου και τότε επίσης. Ήθελε να μάθει ποιο δικαίωμα είχα να της λέω ότι αποτύγχανε. Όμως είπε ότι θα πετούσε τα τσιγάρα της και θα ξεφορτωνόταν και την τσίχλα.

Δυστυχώς γι' αυτήν δεν ξεφορτώθηκε την τσίχλα και συνέχισε να μασά δύο παστίλιες την ημέρα. Οι επόμενες τρεις μέρες ήταν φρικτές. Κάθε βράδυ ερχόταν πάλι στην συνάντηση και διαμαρτυρόταν εντόνως. Αυτό όμως δεν είναι κάτι έξω από τα συνηθισμένα, πολλοί άνθρωποι υποφέρουν τις τρεις πρώτες μέρες. Το Σάββατο, εξακολουθούσε να παραπονιέται για τα ζοφερά συμπτώματα. Γνώριζε όμως ότι το είχε κόψει μια μέρα καθυστερημένη, οπότε αυτό ήταν μάλλον αναμενόμενο. Την Κυριακή όμως θα έπρεπε να έχει αρχίσει να καλυτερεύει. Αλλά δεν ήταν έτσι κι έβγαζε καπνούς.

Της είπα ότι η τσίχλα της παρέτεινε την διαδικασία της ανάκλησης. «Μα είναι μόνο δύο παστίλιες και δεν είναι ότι καπνίζω.» Ήταν η αδυναμία της να αναγνωρίσει ότι αυτό το σημείο της προκαλούσε όλα τα προβλήματα. Το ότι μασούσε την τσίχλα ήταν ακριβώς σαν να έπαιρνε δύο τζούρες. Διένειμε μια μικρή ποσότητα νικοτίνης -όχι αρκετή για να αγγίξει το μέγιστο επίπεδο νικοτίνης που επιθυμούσε, αλλά αρκετό ώστε να ενισχύσει τον εθισμό της και να της προκαλεί συμπτώματα χρόνιας ανάκλησης.

Μετά την επεξήγηση εξακολουθούσε να το αρνείται. Δεν μπορούσε να δεχτεί ότι η τσίχλα νικοτίνης της προκαλούσε το πρόβλημα. Την επόμενη μέρα όμως ήρθε πάλι στην κλινική. Όλοι οι άλλοι συμμετέχοντες είχαν ξεπεράσει επιτυχώς την πρώτη εβδομάδα. Όλοι μιλούσαν για το ότι εξακολουθούσαν περιστασιακά να επιθυμούν ένα τσιγάρο αλλά δεν υπέφεραν πια από εκείνες τις σφοδρές επιθυμίες που βίωναν τις πρώτες λίγες μέρες. Ως συνήθως, ήταν ορατά πιο ήρεμοι και πιο ενθουσιώδεις για την πρόοδο που είχαν κάνει.

Σχεδόν κάθε ένας στην ομάδα εξέφραζε παρόμοιο συναίσθημα. Κάθε ένας εκτός από την φίλη μας με την τσίχλα, που εξακολουθούσε να διαμαρτύρεται εντόνως. Και εξακολουθούσε να επιμένει ότι χρειαζόταν ένα τσιγάρο ή την τσίχλα για να κάνει την παραίτηση δυνατή και πιο

υποφερτή. Στην αρχή της συνάντησης προσπάθησε να μονοπωλήσει τη συζήτηση. Σύντομα όμως συνειδητοποίησε ότι η ομάδα δεν είχε καμία επιθυμία να καθίσει να την ακούσει να παραπονιέται για τις τρομακτικές δυσκολίες της παραίτησης. Ήταν παρελθόν γι' αυτούς, και είχαν πιο σχετικά με την κατάστασή τους θέματα να θίξουν.

Τελικά, έχοντας καθίσει και ακούσει όλα τα θετικά συναισθήματα που εξέφραζαν οι συμμαθητές της άρχιζε να συνειδητοποιεί ότι ήταν η μόνη που υπέφερε. Οι προβλέψεις μας για την καθησύχαση της ανάκλησης μετά τις 72 ώρες ήταν σωστές. Και η μόνη διαφορά ανάμεσα σε εκείνη και τα άλλα μέλη της ομάδας ήταν τα πρώτα λίγα τσιγάρα της και οι επακόλουθη χρήση τσιχλών νικοτίνης.

Η παραίτηση από το κάπνισμα θα πρέπει να γίνεται με έναν τρόπο που είναι όσο πιο εύκολος και αποτελεσματικός γίνεται. Διακόψτε όλη τη διανομή της νικοτίνης σε οποιαδήποτε μορφή. Μέσα σε λίγες μέρες τα συμπτώματα της ανάκλησης θα ηρεμήσουν, και σε δύο εβδομάδες να σταματήσουν τελείως. Έπειτα, για να αποφύγετε να πρέπει να το παρατήσετε ξανά -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό δημοσιεύθηκε αρχικά το 1986. Από τότε, ένας αριθμός παρόμοιων προϊόντων, (π.χ. αυτοκόλλητα, τσίχλες, άλλες συσκευές που είναι τώρα υπό ανάπτυξη), έχουν εισηγηθεί σαν σημαντικά βοηθήματα για την διακοπή. Η ίδια αρχή ισχύει για όλα αυτά - μεταθέτουν το σύστημα διανομής του ναρκωτικού νικοτίνη. Αν ο καπνιστής απλώς σταματήσει, η ανάκληση θα κορυφωθεί και θα αρχίσει να υποχωρεί μέσα σε 72 ώρες. Η χρήση αυτών των μεθόδων θα παρατείνει χωρίς να το χρειάζεστε την διαδικασία της διακοπής καθώς και θα προσθέτει στα έξοδά σας.

## Ο Εύκολος Τρόπος

Ακούσατε για τη γυναίκα που εφάρμοσε ταυτόχρονα δύο δίαιτες για να χάσει βάρος; Κάνοντας και τις δύο την ίδια στιγμή έτρωγε αρκετό φαγητό για να ικανοποιήσει την όρεξή της και πίστευε πως θα έχανε βάρος δύο φορές πιο γρήγορα.

Αυτή η κωμική ιστορία αναδεικνύει ένα πολύ σημαντικό σημείο. Η ανθρώπινη φύση υπαγορεύει να κοιτάμε την ευκολότερη και λιγότερο επώδυνη πορεία προκειμένου να πραγματοποιήσουμε αναγκαίες αλλαγές. Δυστυχώς συχνά, αυτή που εμφανίζεται ως η πιο εύκολη τεχνική ίσως δεν είναι πάντα η καλύτερη. Αν αυτή η γυναίκα στ' αλήθεια βασιζόταν σε αυτή την διαστρεβλωμένη λογική, όχι μόνο θα αποτύγχανε να χάσει βάρος, αλλά πιθανότατα θα κατέληγε να ζυγίζει περισσότερο από ότι πριν αρχίσει τις δίαιτες. Κι ενώ αυτή η ιστορία ίσως φαίνεται απίθανη, πολλοί άνθρωποι που προσπαθούν να ακολουθήσουν ιατρικώς μη αποδεδειγμένα και αντιφατικά προγράμματα ελέγχου του βάρους καταλήγουν σε το αυτό δίλημμα.

Ο έλεγχος του βάρους όμως δεν είναι η μόνη κατάσταση όπου οι άνθρωποι βασίζονται σε ανεπιτυχείς τεχνικές. Το κάπνισμα των τσιγάρων είναι άλλο ένα πρόβλημα για το οποίο οι άνθρωποι προσπαθούν να βρουν διαφορετικές λύσεις. Οι άνθρωποι πάντα ψάχνουν για νέους και εύκολους τρόπους για να παρατήσουν το κάπνισμα. Πολλοί επιστήμονες που μελετούν την ανθρώπινη συμπεριφορά πίστευαν ότι το κάπνισμα είναι μια επίκτητη συνήθεια. Αν ήταν έτσι, θα

υπήρχαν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις για να το κόψεις. Τεχνικές προσαρμογής της συμπεριφοράς όπως η μείωση της ποσότητας ή της ποσότητας έκθεσης σε μια ουσία ή κατάσταση, η θεραπεία αποστροφής, η ύπνωση, ο βελονισμός, η καταγραφή της συνήθειας, η απευαισθητοποίηση και αμέτρητες άλλες προσεγγίσεις έχουν χρησιμοποιηθεί για χρόνια για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να ξεμάθουν ανεπιθύμητες συνήθειες.

Το κάπνισμα τσιγάρων όμως δεν είναι απλώς μια επίκτητη συμπεριφορά ή ένα κακό συνήθειο. Είναι πιο περίπλοκο, πιο ισχυρό και, το χειρότερο απ' όλα, πιο θανατηφόρο από τις περισσότερες κακές συνήθειες. Το κάπνισμα τσιγάρων είναι εθισμός. Αυτό το γεγονός γίνεται αρκετά εμφανές την πρώτη μέρα κάθε κλινικής για το κάπνισμα. Σχεδόν κάθε άτομο στην ομάδα μπορεί να συσχετισθεί με κάποια ιστορία που επιδεικνύει σε κάποιο βαθμό ότι ελέγχεται από τα τσιγάρα. Μερικοί έχουν φτάσει ως και να αναποδογυρίζουν τους κάδους σκουπιδιών τους στη μέση της νύχτας για να βρουν τσιγάρα. Άλλοι παίρνουν γόπες από βρώμικα τασάκια. Ακόμα, άλλοι κάνουν τσιγάρα στα κλεφτά ενώ νοσηλεύονται για κάποια ασθένεια σχετική με το κάπνισμα ακόμα κι αν το κάπνισμα τους έχει απαγορευτεί ρητώς από τον γιατρό τους. Έχοντας ακούσει όλες αυτές τις τραυματικές εμπειρίες, λίγοι άνθρωποι διαφωνούν ότι ο εθισμός στα τσιγάρα ασκεί τρομακτικό έλεγχο πάνω στον καπνιστή.

Ο εθισμός δεν ανταποκρίνεται σε προσεγγίσεις σταδιακής ελάττωσης. Ο εθισμός δεν χαρίζεται σε ελεγχόμενη χρήση της ουσίας. Αν οι άνθρωποι προσπαθήσουν να φερθούν σε έναν εθισμό σαν μια κακή συνήθεια, θα τους νικήσει ο εθισμός. Αν, από την άλλη, φερθούν σε έναν εθισμό ως εθισμό, έχουν μια καλή πιθανότητα να τον νικήσουν. Από τη στιγμή που ένα άτομο εθίζεται σε κάποια ουσία πρέπει να αποφύγει εντελώς κάθε χρήση αυτής της ουσίας ή αλλιώς θα ξανακυλήσει σε ολοκληρωτική εξάρτηση στην ουσία. Αυτό ισχύει για το αλκοόλ, την ηρωίνη, τη νικοτίνη και μια ομάδα άλλων ναρκωτικών.

Όσον αφορά στη νικοτίνη, αν ο καπνιστής το κόψει μαχαίρι θα ξεπεράσει τα ισχυρότερα στάδια της ανάκλησης μέσα σε 72 ώρες. Μετά από δύο εβδομάδες η σωματική ανάκληση παύει. Τότε, από τη στιγμή που γίνει κατανοητό ότι οποιαδήποτε ποσότητα νικοτίνης που θα διανεμηθεί με οποιοδήποτε τρόπο θα ενισχύσει την εξάρτησή του, θα έχει όλα τα όπλα που χρειάζεται για να ξεπεράσει την περιστασιακή επιθυμία. Θα πρέπει πάντα να έχει ως βάση για την απόφαση του αν πρέπει ή όχι να καπνίσει ένα τσιγάρο τις πραγματικές του επιλογές. Έχει την επιλογή να μην καπνίσει τίποτα ή να καπνίσει τα πάντα. Δεν υπάρχει ενδιάμεσο. Με βάση αυτό, η επιλογή του είναι ξεκάθαρη -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Θα Το Κόψω Όταν...

«Θα το κόψω όταν ο γιατρός μου μου πει ότι πρέπει να το κόψω.» «Δεν μπορώ να το κόψω τώρα, περιμένω να μου έρθει η εφορία.» «Ίσως το κόψω στις διακοπές.» «Ξεκινάει το σχολείο και είμαι πολύ αγχωμένος για να το κόψω.» «Θα το κόψω το καλοκαίρι όταν θα μπορώ να ασκούμαι περισσότερο.» «Όταν βελτιωθούν οι συνθήκες στη δουλειά, θα το σταματήσω.» «Να το κόψω τώρα, στη μέση της εξεταστικής, πρέπει να είσαι τρελός!» «Ίσως μετά το γάμο της κόρης μου.» «Ο πατέρας μου είναι στο νοσοκομείο. Δεν μπορώ να το κόψω τώρα.» «Αν το κόψω τώρα, θα χαλάσω όλο το ταξίδι.» «Ο γιατρός είπε ότι χρειάζομαι χειρουργείο. Έχω πολύ άγχος

για να το κόψω τώρα.» «Όταν χάσω 5 κιλά, θα σταματήσω.» «Πραγματοποιώ τόσες πολλές άλλες αλλαγές για να το σταματήσω τώρα.» «Καπνίζω για χρόνια και νιώθω μια χαρά, γιατί να σταματήσω τώρα;» «Είμαι στη μέση της μετακόμισης και είναι αληθινός πονοκέφαλος. Δεν μπορώ να το σταματήσω τώρα.» «Είναι πολύ νωρίς μετά τη νέα μου προαγωγή, όταν τακτοποιηθούν κάπως τα πράγματα θα σταματήσω.» «Όταν κάνουμε στ' αλήθεια μια δίπλευρη συμφωνία αφοπλισμού θα σκεφτώ να το παρατήσω.» «Είναι πολύ αργά. Είμαι ουσιαστικά νεκρός τώρα.»

Εντυπωσιακό δεν είναι πώς τόσο πολλοί άνθρωποι επινοούν τόσο πολλές δικαιολογίες για να μη σταματήσουν να καπνίζουν; Αν οποιοσδήποτε από αυτούς ήταν έγκυρος λόγος για το γιατί τώρα δεν είναι καλή ώρα να το παρατήσουν, πότε σταμάτησαν 33.000.000 πρώην καπνιστές στις Η.Π.Α.; Τουλάχιστον μία από αυτές τις καταστάσεις θα πρέπει να την βίωναν κατά τη διάρκεια της αρχικής διαδικασίας παραίτησης. Η μόνη διαφορά ανάμεσα στους επιτυχημένους πρώην καπνιστές και τους καπνιστές που κάνουν αυτές τις δηλώσεις είναι ότι οι πρώην καπνιστές είχαν την διαύγεια να αναγνωρίσουν ότι το κάπνισμα δεν ήταν στ' αλήθεια αναγκαίο για να αντιμετωπίσουν αυτές τις καταστάσεις.

Η καλύτερη ώρα για να το παρατήσετε είναι ΤΩΡΑ. Ανεξάρτητα από το πότε είναι το τώρα. Στην πραγματικότητα, πολλές από τις φορές που δηλώνονται ειδικά ως κακές ώρες για την παραίτηση ίσως είναι οι καλύτερες. Πράγματι προτιμώ οι άνθρωποι να το παρατάνε όταν βιώνουν κάποιου βαθμού συναισθηματικό άγχος. Στις περισσότερες περιπτώσεις, όσο περισσότερο άγχος τόσο καλύτερα. Αυτός ίσως ακούγεται σκληρό, αλλά μακροπρόθεσμα αυξάνει ασύγκριτα τις πιθανότητες μακροπρόθεσμης επιτυχίας στην αποχή από τα τσιγάρα.

Όταν οι άνθρωποι το παρατάνε σε μια εύκολη στιγμή της ζωής τους, αρχίζουν να νιώθουν άνετα ως πρώην καπνιστές για όσο δεν έρχονται προβλήματα στην επιφάνεια. Υπάρχει πάντα όμως ο φόβος ότι όταν τα πράγματα γίνουν δύσκολα δε θα είναι ικανοί να τα βγάλουν πέρα χωρίς τσιγάρα. Πολλοί όταν αντιμετωπίζουν την πρώτη τους αληθινή καταστροφή επιστρέφουν στο κάπνισμα επειδή δεν ήταν εφοδιασμένοι κατάλληλα ώστε να αντιμετωπίσουν αληθινό άγχος ως πρώην καπνιστές.

Αν, από την άλλη, το παρατήσανε κατά τη διάρκεια δύσκολων καταστάσεων θα είχαν συνειδητοποιήσει ότι ακόμα και κάτω από καταστάσεις σοβαρού συναισθηματικού άγχους, η ζωή συνεχίζεται χωρίς το κάπνισμα. Θα είναι ασφαλείς με τη γνώση ότι μπορούν να ανταπεξέλθουν οποιαδήποτε κρίση ως μη καπνιστές. Από τη στιγμή που ξεπέρασαν την αρχική διαδικασία παραίτησης ανακάλυψαν ότι ήταν ικανοί να αντιμετωπίσουν το άγχος καλύτερα. Ήταν ικανοί να ανταπεξέλθουν στις σωματικές και συναισθηματικές απαιτήσεις της ζωής τους πιο αποτελεσματικά από ότι όταν ήταν καπνιστές. Ήταν αληθινά καλύτερα εφοδιασμένοι για επιβίωση στον περίπλοκο κόσμο μας χωρίς την «βοήθεια» των τσιγάρων.

Οπότε, ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει στη ζωή σας παρατήστε το κάπνισμα. Όταν τα πράγματα γίνουν δύσκολα δείξτε στον εαυτό σας πόσο δυνατοί είστε. Και από τη στιγμή που απομακρυνθείτε από το κάπνισμα, αντιμετωπίστε όλα τα μελλοντικά προβλήματά σας με όσο πιο εποικοδομητικό τρόπο μπορείτε, πάντοτε διατηρώντας μια σαφής τεχνική διαχείρισης του άγχους στο μυαλό σας -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Κατανοώντας Το Συναισθηματικό Κόστος Της Παραίτησης Από Το Κάπνισμα

Στο βιβλίο της το 1969, On Death and Dying, η Ελίζαμπεθ Κιούμπλερ-Ρος αναγνώρισε 5 ξεκάθαρες φάσεις τις οποίες περνάει ένα άτομο όταν πεθαίνει. Αυτά τα στάδια είναι «άρνηση», «οργή», «συμβιβασμός», «κατάθλιψη», και τελικά «αποδοχή». Αυτά ακριβώς τα στάδια τα περνούν επίσης και αυτοί που θρηνούν για την απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου τους.

Η άρνηση αναγνωρίζεται σαν μια κατάσταση δυσπιστίας. «Αυτό δεν συμβαίνει στ' αλήθεια σε μένα,» ή «Ο γιατρός δεν ξέρει τι λέει.» Τα ίδια συναισθήματα εκφράζονται συχνά από μέλη της οικογένειας και φίλους.

Μόλις πάψει η άρνηση και η συνειδητοποίηση του επικείμενου θανάτου αναγνωρίζεται, αναπτύσσεται οργή. «Γιατί σε μένα;» ή «Γιατί σ' αυτούς;» στην περίπτωση των αγαπημένων προσώπων. Η οργή μπορεί να κατευθύνεται προς τους γιατρούς, προς το Θεό, προς την οικογένεια και τους φίλους. Η οργή όμως δεν αλλάζει την μοίρα ενός ατόμου. Βρίσκονται ακόμα υπό τη σκιά του θανάτου. Οπότε αμέσως μετά έρχεται ο συμβιβασμός.

Κατά τον συμβιβασμό το άτομο μπορεί να γίνει θρήσκο σε μια προσπάθεια να μετανοήσει για όλες τις αμαρτίες που θα μπορούσαν να του φέρνουν αυτόν τον πρόωρο θάνατο. «Αν με αφήσεις να ζήσω θα γίνω καλύτερος άνθρωπος, θα βοηθήσω την ανθρωπότητα. Σε παρακαλώ, άσε με να ζήσω και θα το κάνω να αξίζει.» Αυτό το στάδιο, επίσης, θα φτάσει στο τέλος του.

Τώρα ο ασθενής συνειδητοποιώντας ότι είναι αβοήθητος στο να αποτρέψει τον επικείμενο θάνατο μπαίνει στην κατάθλιψη. Ο ασθενής αρχίζει να απομονώνεται από όλα όσα των περιβάλλουν. Παραιτείται από τις ευθύνες του και ξεκινάει μια περίοδο αυτολύπησης. Απασχολείται με το γεγονός ότι η ζωή θα τελειώσει. Συμπτώματα της κατάθλιψης είναι εμφανή σε οποιονδήποτε έρχεται σε επαφή με τον ασθενή σε αυτό το στάδιο. Όταν ο ασθενής τελικά ξεπεράσει την κατάθλιψη θα μπει στο τελευταίο στάδιο, την αποδοχή.

Ο ασθενής τώρα φτάνει σε κάτι που μπορεί να θεωρηθεί ως ουδέτερο στάδιο. Μοιάζει σχεδόν κενός από συναισθήματα. Αντί να βλέπει τον θάνατο σαν μια τρομερή και τρομακτική εμπειρία, τώρα αποδέχεται ειρηνικά την μοίρα του.

Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω αυτά τα στάδια δεν παρατηρούνται μόνο σε ένα άτομο που πεθαίνει αλλά παρομοίως και στα μέλη της οικογένειας που θρηνούν έναν αγαπημένο τους. Εντούτοις με προσεκτική παρατήρηση μπορούμε να δούμε τα ίδια στάδια σε ανθρώπους που χάνουν οτιδήποτε. Δεν χρειάζεται να είναι απώλεια κάποιου αγαπημένου. Θα μπορούσε να είναι η απώλεια ενός κατοικίδιου, η απώλεια μιας δουλειάς ή ακόμα και η απώλεια ενός άψυχου αντικειμένου. Ναι, ακόμα και όταν ένα άτομο χάνει τα κλειδιά του ίσως περάσει αυτά τα πέντε στάδια του θανάτου.

Πρώτα αρνείται την απώλεια των κλειδιών. «Κάπου εδώ γύρω είναι, το ξέρω.» Ψάχνει με υπομονή στις τσέπες του και στα συρτάρια ξέροντας ότι ανά πάσα στιγμή θα βρει τα κλειδιά. Σύντομα όμως αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι έχει ψάξει όλα τα λογικά μέρη. Τώρα αρχίζει να παρατηρείται οργή. Χτυπώντας τα συρτάρια, πετώντας τα μαξιλάρια του καθιστικού, βρίζοντας αυτά τα αναθεματισμένα κλειδιά που εξαφανίστηκαν. Έπειτα έρχεται ο συμβιβασμός: «Αν βρω αυτά τα κλειδιά δε θα τα ξαναβάλω ποτέ σε λάθος θέση. Θα τα βάζω σε ένα ωραίο ασφαλές μέρος.» Είναι σχεδόν σαν να ζητάει από τα κλειδιά να εμφανιστούν και να τα βεβαιώνει ότι δε θα τα καταχραστεί ξανά. Σύντομα συνειδητοποιεί ότι τα κλειδιά έχουν εξαφανιστεί. Παθαίνει κατάθλιψη. Πώς θα καταφέρει να επιβιώσει σε αυτόν τον κόσμο χωρίς τα κλειδιά του; Έπειτα τελικά, αποδέχεται το ότι τα κλειδιά έχουν χαθεί. Βγαίνει έξω και φτιάχνει ένα καινούριο

ζευγάρι. Η ζωή συνεχίζεται. Μια εβδομάδα αργότερα τα χαμένα κλειδιά έχουν ξεχαστεί.

Τι έχουν όλα αυτά να κάνουν με το γιατί οι άνθρωποι δεν παρατούν το κάπνισμα; Άνθρωποι που επιχειρούν να παραιτηθούν από το κάπνισμα περνούν αυτά τα πέντε στάδια. Χρειάζεται να ξεπεράσουν επιτυχώς κάθε μία φάση για να αντιμετωπίσουν την επόμενη. Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται ιδιαιτέρως με το να επιβληθούν σε κάποια συγκεκριμένη φάση κι αυτό τους προκαλεί να ξανακυλήσουν στο κάπνισμα. Ας αναλύσουμε αυτές τις συγκεκριμένες φάσεις όπως βιώνονται από τον καπνιστή που απέχει.

Η πρώτη ερώτηση που τίθεται σε μια ομάδα κατά τη διάρκεια της καπνιστικής κλινικής είναι, «Πόσοι από σας αισθάνονται ότι δε θα ξανακαπνίσουν ποτέ;» Θυμάστε την αποκαρδιωτική απόκριση σε αυτήν την ερώτηση; Είναι αξιοσημείωτο που έστω ένας ή δύο σηκώνουν το χέρι τους. Για το μεγαλύτερο μέρος της σκέψης τους όλη η ομάδα βρίσκεται σε κατάσταση άρνησης: «Δε θέλω να κόψω το κάπνισμα,» ή «Είμαι απόλυτα υγιής ενώ καπνίζω, οπότε γιατί να το σταματήσω,» ή «Εγώ είμαι διαφορετικός, μπορώ να ελέγξω το κάπνισμά μου σε ένα ή δύο τσιγάρα την ημέρα.» Αυτοί οι άνθρωποι, μέσω της άρνησής τους θέτουν εμπόδια ακόμα και στο να επιχειρήσουν να το παρατήσουν και επομένως έχουν πολύ λίγες πιθανότητες επιτυχίας.

Αυτοί που με επιτυχία ξεπερνούν την άρνηση προχωρούν προς την οργή. Ακούμε τόσο πολλές ιστορίες για το πόσο δύσκολο είναι να ζήσεις με έναν καπνιστή που αναρρώνει. Οι φίλοι σας αποφεύγουν, ο εργοδότης σας σας στέλνει σπίτι, μερικές φορές μόνιμα και γενικά δεν έχετε πλάκα για να είναι κανείς μαζί σας. Οι περισσότεροι καπνιστές νικούν σε αυτό το στάδιο.

Ο συμβιβασμός είναι πιθανώς το πιο επικίνδυνο στάδιο στην προσπάθεια να σταματήσετε το κάπνισμα. «Ω φίλε, θα μπορούσα να ξεκλέψω ένα τσιγάρο και κανείς δε θα το μάθαινε ποτέ.» «Τα πράγματα είναι πολύ δύσκολα σήμερα, θα κάνω ένα να με βοηθήσει να ξεπεράσω το πρόβλημα αλλά όχι άλλο μετά.» «Ίσως απλώς θα καπνίσω σήμερα και θα το κόψω πάλι από αύριο.» Ίσως περάσουν μήνες πριν αυτοί οι άνθρωποι έστω επιχειρήσουν να το κόψουν ξανά.

Η κατάθλιψη συνήθως ακολουθεί μόλις ξεπεράσετε επιτυχώς τον συμβιβασμό χωρίς να πάρετε εκείνη την τζούρα. Για πρώτη φορά αρχίζετε να πιστεύετε ότι ίσως πράγματι κόψετε το κάπνισμα. Αλλά αντί να γεμίζετε χαρά αρχίζετε να νιώθετε πως παρατάτε τον καλύτερό σας φίλο. Θυμάστε τις καλές στιγμές με τα τσιγάρα και αφορίζετε τις επιβλαβείς επιδράσεις αυτού του επικίνδυνου και βρώμικου εθισμού. Σε αυτό το σημείο πιο πολύ από ποτέ το «Μια μέρα τη φορά» μπορεί να σας σώσει τη ζωή. Γιατί το αύριο μπορεί να φέρει την αποδοχή.

Μόλις φτάσετε το στάδιο της αποδοχής λαμβάνετε ένα σωστό τρόπο σκέψης ως προς το τι σας έκανε το κάπνισμα και τι θα σας κάνει το να μην καπνίζετε. Μέσα σε δύο εβδομάδες ο εθισμός έχει ηττηθεί και, με καλές ελπίδες, τα στάδια έχουν ξεπεραστεί και τελικά η ζωή συνεχίζεται.

Η ζωή γίνεται απλούστερη, ευτυχέστερη και περισσότερο εύκολη στη διαχείρισή της ως πρώην καπνιστής. Η αυτοεκτίμηση ενισχύεται κατά πολύ. Η σωματική σας κατάσταση είναι πολύ καλύτερη από ότι θα ήταν αν συνεχίζατε να καπνίζετε. Είναι μια θαυμάσια κατάσταση ελευθερίας. Οποιοσδήποτε μπορεί να σπάσει αυτόν τον εθισμό και να βγει νικητής από αυτά τα στάδια. Έπειτα το μόνο που χρειάζεται να κάνετε για να διατηρήσετε αυτήν την ελευθερία είναι απλώς να θυμάστε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Μπορούμε Να Κινητοποιήσουμε Έναν Καπνιστή Να Το Παρατήσει Αν Νομίζει Ότι Δεν Θέλει Να Το Κόψει;

Όλα αυτά τα χρόνια έχω δει έναν μεγάλο αριθμό καπνιστών να εισέρχονται στο πρόγραμμά μου εντελώς ενάντια στη θέλησή τους, που εξακολουθούν να επιτυγχάνουν στην παραίτηση από το κάπνισμα. Μερικές φορές έχω νέους που τους ανάγκασαν οι γονείς τους να παρακολουθήσουν. Μερικές φορές πρόκειται για ενήλικες που εξαναγκάζονται από γιατρούς, ενώ άλλες για ενήλικες τους οποίους ξεγέλασαν η οικογένεια και οι φίλοι στο να έρθουν στα προγράμματά μου, που κυριολεκτικά τους φέρνουν σε αυτά με μια ψευδή πρόφαση, όπως ότι απλά βγαίνουν για να δειπνήσουν. Ενώ δεν θα πω ότι αυτή η τακτική δουλεύει στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, δουλεύει πολύ πιο συχνά από ότι πιστεύουν οι περισσότεροι.

Το να πει κανείς ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν είχαν καμία πρότερη κινητοποίηση ή επιθυμία να παρατήσουν το κάπνισμα κατά πάσα πιθανότητα δεν είναι αλήθεια. Υποψιάζομαι ότι οι περισσότεροι καπνιστές έχουν κάποιας έντασης κινητοποίηση να παραιτηθούν, όμως η κινητοποίηση χωρίς την κατανόηση του εθισμού της νικοτίνης και της θεραπείας αυτού δεν αρκεί για να επιτύχουν. Αυτό είναι που προσπαθώ να κάνω στην πρώτη συνεδρία μιας κλινικής ή στα προγράμματα της μιας συνεδρίας. Προσπαθώ παραγεμίσω τέσσερις τομείς πληροφορίας, όλοι από τους οποίους πιστεύω ότι είναι κρίσιμοι για τον καπνιστή να καταλάβει αν πρόκειται να έχει μια καλή ευκαιρία να επιτύχει.

Οι τομείς τους οποίους προσπαθώ να καλύψω είναι γιατί οι άνθρωποι καπνίζουν, γιατί θα έπρεπε να σταματήσουν, πώς να το κόψουν, και πώς να παραμείνουν απελευθερωμένοι. Όλοι αυτοί οι τέσσερις τομείς είναι κρίσιμα σημεία κατανόησης για ένα άτομο που σκέφτεται σοβαρά να το παρατήσει. Χωρίς εμπέδωση κάθε στοιχείου ο καπνιστής θα βρει τον δρόμο γεμάτο εμπόδια στην προσπάθειά του να το κόψει.

Το να καταλάβει γιατί καπνίζει βοηθάει τον καπνιστή να δει ότι όλες αυτές οι μαγικές ιδιότητες που είναι συνδεδεμένες με το κάπνισμα βασίζονταν σε ψευδείς πεποιθήσεις και αισθήματα. Ενώ οι περισσότεροι καπνιστές πιστεύουν ότι καπνίζουν επειδή το θέλουν, ο αληθινός λόγος είναι ότι καπνίζουν επειδή πρέπει. Είναι εθισμένοι στη νικοτίνη και το σώμα τους απαιτεί να καπνίσουν. Είναι ναρκομανείς, απλά και πεζά, και το να το κάνουν αυτό κτήμα τους είναι το κρίσιμο πρώτο βήμα. Όπως με κάθε άλλο εθισμό ή πρόγραμμα των 12 βημάτων, η προϋπόθεση του ότι είσαι αδύναμος μπροστά στο ναρκωτικό είναι το πρώτο βήμα της ανάρρωσης.

Προσπαθώ να τους βοηθήσω να δουν ότι ενώ πίστευαν ότι το κάπνισμα τους διατηρούσε ήρεμους, στην πραγματικότητα αύξανε τα επίπεδα άγχους τους ή για την ακρίβεια τις αντιδράσεις τους στο άγχος. Ενώ πίστευαν ότι το κάπνισμα τους έκανε πιο ενεργητικούς, στην πραγματικότητα τους έκλεβε την αντοχή και την ενέργεια. Ενώ οι καπνιστές συχνά ένιωθαν ότι το κάπνισμα τους επέτρεπε να περνάνε καλά και να έχουν περισσότερο ενεργούς κοινωνικά τρόπους ζωής, στην πραγματικότητα τους καθιστούσε ανήμπορους και περιόριζε την ικανότητά τους να εμπλακούν σε πολλές δραστηριότητες και να αναπτύξουν νέες σχέσεις. Σε αντίθεση της ενίσχυσης της ικανότητας να έχουν ζωντάνια και να είναι ενεργά μέλη της κοινωνίας, στην πραγματικότητα τους ανάγκαζε να καταφεύγουν σε πολλές αντικοινωνικές συμπεριφορές. Τους οδηγούσε να καπνίζουν τη απουσία ανθρώπινης επαφής, συχνά αποχωρώντας από συγκεντρώσεις ή με το να αρνούνται να παρακολουθήσουν πράγματα κατά τα οποία το κάπνισμα δεν ήταν πια επιτρεπτό.

Το γιατί ένα άτομο θα έπρεπε να το παρατήσει είναι πιθανότατα το είδος της

πληροφορίας που εκπλήσσει το λιγότερο, καθώς οι περισσότεροι καπνιστές ήδη ξέρουν ότι το κάπνισμα είναι κακό γι' αυτούς. Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αναγνωρίζουν πόσο κακό είναι. Πολλοί που παρακολουθούν καταβάλλονται από την σκέψη όταν συνειδητοποιούν πλήρως το αληθινό μέγεθος των κινδύνων από το κάπνισμα. Ενώ δεν ξοδεύω σπουδαία ποσότητα χρόνου στο θέμα, ίσως μιάμιση ώρα μόνο από τις δέκα ώρες της παρουσίασης, εξακολουθεί να είναι ένας τομέας στον οποίον πολλοί αναφέρονται χρόνια μετά ως έναν σπουδαίο παράγοντα κινητοποίησης στο να παραμείνουν μακριά από την νικοτίνη. Η αναγνώριση ότι η παραίτηση από το κάπνισμα είναι στην πραγματικότητα μάχη επιβίωσης, είναι υπέρτατης σημασίας για μακροχρόνια επιτυχία. Αυτή η πληροφορία είναι συχνά πολύ σημαντική στην αντιμετώπιση των περιστασιακών σκέψεων που εξακολουθούν να πυροδοτούνται από περιστάσεις και καταστάσεις που αντιμετωπίζονται κατά τη διάρκεια της ζωής του πρώην καπνιστή.

Το πώς να το κόψει -τώρα αυτό στ' αλήθεια καταπλήσσει στους περισσότερους που παρακολουθούν τη συνεδρία, ειδικά αν είχαν κάνει κάποια έρευνα ή διάβασμα πριν έρθουν στο πρόγραμμα. Αν είναι επαγγελματίες στα φαρμακευτικά που έχουν βομβαρδιστεί με τεχνικές διακοπής του καπνίσματος των πιο πρόσφατων επιστημονικών μελετών, αυτό που προτείνω είναι τόσο επαναστατικό γι' αυτούς που χρειάζονται μερικά λεπτά για να ξεπεράσουν την ιδέα ότι είμαι εντελώς τρελός.

Έχοντας βρεθεί ενώπιον μελετών επί μελετών και ειδικών επί ειδικών που λένε ότι πρέπει να χρησιμοποιούν υποκατάστατα νικοτίνης ή άλλα φαρμακευτικά βοηθήματα, το να έρθουν και να δεχθούν ότι ο ευκολότερος και καλύτερος τρόπος να παρατήσουν το κάπνισμα είναι απλώς να «σταματήσουν να καπνίζουν» τους φαίνεται εντελώς απλοϊκό και γελοίο. Είναι μόνο όταν τους βάζω να σκεφτούν πολύ καλά όλους τους μακροπρόθεσμους (ένα χρόνο και πάνω) πρώην καπνιστές που γνωρίζουν και πώς αυτοί οι άνθρωποι το έκοψαν αρχικά που αρχίζουν να συνειδητοποιούν ότι η τεράστια πλειοψηφία αυτών των ανθρώπων -και σε πολλές περιπτώσεις το σύνολό τους- το έκοψαν μαχαίρι. Είναι συχνά σαν μια λάμπα να ανάβει μέσα στο μυαλό τους καθώς για πρώτη φορά βλέπουν το προφανές, παρόλο που καταδεικνύει ευθαρσώς ότι αυτό που είχαν διδαχθεί ήταν συμβατική σοφία.

Τέλος, το πώς να παραμείνουν άκαπνοι, εδώ είναι άλλη μία αξιοσημείωτη αποκάλυψη. Σχεδόν κάθε κομμάτι επαγγελματικής βιβλιογραφίας πάνω στην διακοπή του καπνίσματος που παράχθηκε τα τελευταία 30 χρόνια έχει βαθιά μέσα της θαμμένη ή μερικές φορές τυπωμένη σε εξέχουσα θέση, μια γραμμή που θα ανακόψει και τον πιο αληθινά κινητοποιημένο και εκπαιδευμένο καπνιστή. Η γραμμή είναι «μην αφήσετε ένα λάθος να σας κάνει να επιστρέψετε στο κάπνισμα.» Αυτό έχει τόσο νόημα όσο το να πεις σε έναν αλκοολικό που αναρρώνει «μην αφήσεις ένα ποτό να σε κάνει να επιστρέψεις στο ποτό» ή να δίνεις σε έναν ηρωινομανή το μήνυμα «μην αφήσεις μια μικρή ενεσούλα να σε κάνει να επιστρέψεις στη χρήση.» Το μήνυμα πρέπει να είναι πιο δυνατό από αυτό. Όχι, «μην αφήσεις ένα λάθος να σε κάνει να επιστρέψεις στη χρήση,» το μήνυμα θα πρέπει να είναι -ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΛΑΘΟΣ!

Δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα «λάθος» ή ατύχημα ή παραστράτημα ή τζούρα ή απλά ένα - όλα αυτά είναι όροι που στην πραγματικότητα ορίζουν τον ΥΠΟΤΡΟΠΙΑΣΜΟ! Αυτό το σημείο, περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο θα κάνει μια απόπειρα παραίτησης να κρατήσει. Το να ξεχάσετε αυτό το σκεπτικό ή ακόμα χειρότερα το να μην το γνωρίσετε ποτέ εξασφαλίζει μόνο την αποτυχία.

Έχω δει τη δύναμη της εκπαίδευσης να δουλεύει χιλιάδες φορές στο να βοηθάει να ετοιμαστούν καταλλήλως οι καπνιστές να παραιτηθούν. Πάλι, το πρόβλημα είναι πολλά

περισσότερα από απλώς να διδάξεις τους φυσικούς κινδύνους του καπνίσματος. Συνεπάγεται ότι ο καπνιστής θα αναπτύξει πλήρη εκτίμηση των σωματικών, πνευματικών, κοινωνικών, οικονομικών και αισθητικών παρακινήσεων του καπνίσματος. Έχω δει επίσης με τα μάτια μου προσωπική κατανόηση αυτών των πραγμάτων να εξελίσσεται σε ισχυρό μέσο που χρησιμοποιείται από χιλιάδες πρώην καπνιστές για να διατηρήσουν την αποφασιστικότητά τους να παραμείνουν άκαπνοι. Θα συνεχίσουν να διατηρούν την αποφασιστικότητά τους για όσο θα συνεχίσουν να εκτιμούν το γιατί το έκοψαν εξαρχής και να κρατήσουν αυτούς τους λόγους στο επίκεντρο της συνείδησής τους.

Μπορούμε να κινητοποιήσουμε έναν καπνιστή στο να θέλει να το κόψει; Πιστεύω ότι οι περισσότεροι καπνιστές που έχουν καπνίσει τσιγάρα για οποιαδήποτε σημαντική ποσότητα χρόνου είναι ήδη κινητοποιημένοι. Ενώ ίσως όχι όλοι οι καπνιστές γενικά, είναι πιθανό ότι οποιοσδήποτε καπνιστής που εμφανίζεται σε μια κλινική για το κάπνισμα για λογαριασμό του ή που έχει πληκτρολογήσει τη λέξη «κάπνισμα» σε μια μηχανή αναζήτησης στο διαδίκτυο, έχει κάποιο αρχικό ενδιαφέρον και θέλει περισσότερες πληροφορίες στο πώς να το κόψει.

Οπότε βασικά, η απάντηση στο αν ένα άτομο μπορεί να κινητοποιηθεί στο να θέλει να το κόψει ή όχι είναι «ναι». Στην πραγματικότητα οι περισσότεροι καπνιστές έχουν ήδη κάποια κινητοποίηση. Η έμφαση πρέπει να δοθεί στο να βοηθήσουμε τον καπνιστή να μάθει πώς να το κόψει και μετά πώς να παραμείνει άκαπνος. Είναι στ' αλήθεια ένα εύκολο μάθημα να μάθει κανείς. Είναι θέμα του να κάνεις έναν καπνιστή να καταλάβει ότι το να κόψει το κάπνισμα και να παραμείνει άκαπνος είναι απλώς θέμα του να ξέρει ΝΑ ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΙ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Ξέρεις, Το Να Καπνίζεις Δύο Ή Τρία Τσιγάρα Είναι Καλύτερο Από Δύο Ή Τρία Πακέτα!»

Αυτή η δήλωση μου έγινε θυμωμένα από μια οργισμένη συμμετέχουσα της κλινικής την τρίτη συνεχόμενη μέρα που «έκλεβε» κατά τη διάρκεια εκείνης της κλινικής. Ήταν θυμωμένη επειδή επέμενα να της λέω ότι κατέστρεφε την ευκαιρία της να παρατήσει το κάπνισμα. Της έλεγα ότι για όσο καπνίζει τρία ή δύο τσιγάρα ή έστω και μια τζούρα, θα έπρεπε απλώς να καπνίσει και τα άλλα δύο πακέτα που θα κατανάλωνε κανονικά σε ένα συνηθισμένο εικοσιτετράωρο. Υπέφερε άσχημα και ήταν πεπεισμένη ότι η δυστυχία της έπρεπε να υπηρετεί κάποιον χρήσιμο σκοπό. Μείωνα την θαρραλέα της απόπειρα και ήταν εξαιρετικά οργισμένη με την αλαζονεία μου.

Είχε πάει σε άλλα επαγγελματικά προγράμματα στο παρελθόν. Τα άλλα προγράμματα θεωρούσαν την μείωση του καπνίσματος της τάξης του 80% σπουδαίο κατόρθωμα. Σίγουρα πίστευαν ότι το 100% θα ήταν καλύτερο, αλλά δεν μπορούν όλοι οι άνθρωποι να φτάσουν το 100%. Ο γιατρός της πιθανότατα θα συμφωνούσε ότι αν δε μπορούσε να το κόψει, τουλάχιστον το είχε μειώσει δραματικά. Η οικογένεια της και οι φίλοι της κατά πάσα πιθανότητα ήταν εξίσου εντυπωσιασμένοι από τη μεγάλη της νίκη. Έπειτα ερχόταν στη συνάντησή μας και της έλεγα ότι ήταν πάλι στην αρχή και θα έπρεπε είτε να καπνίσει τα πάντα ή να σταματήσει εντελώς. Αυτό που την έκανε τόσο θυμωμένη ήταν η πεποίθησή της ότι στ' αλήθεια πίστευα ότι τα πήγαινε πολύ καλά αλλά δεν ήθελα να το παραδεχτώ μπροστά της.

Σε αντίθεση με τις πεποιθήσεις τις, δεν θεωρούσα την απόπειρά της να μειώσει το κάπνισμα μια αξιέπαινη προσπάθεια. Το κάπνισμα τσιγάρων είναι ένας εθισμός. Εξαιτίας αυτού, το κάπνισμα είναι μια πρόταση όλα ή τίποτα. Ενώ τα άλλα προγράμματα, η οικογένεια, οι φίλοι της και άλλοι επαγγελματίες ίσως έβλεπαν την δραστική μείωση ως εντυπωσιακή, όλοι αποτύγχαναν στο να καταλάβουν ότι η μείωση ήταν μια παροδική κατάσταση. Το να μειώσεις το κάπνισμα κατά 50, 80,90 ή ακόμα και 99,99% δεν έχει αξία. Θα οδηγήσει σε μια εντελή αποτυχία την απόπειρα. Αυτή η αποτυχία θα οδηγήσει τελικά πολύ συχνά στην επιστροφή στο παλιό επίπεδο κατανάλωσης και ίσως οδηγήσει και σε μια ουσιαστική αύξηση του επιπέδου που κάπνιζε πριν την απόπειρα παραίτησης. Δεν αποφέρει τίποτα να το ελαττώνεις για μια μέρα, μια εβδομάδα ή ένα μήνα μόνο και μόνο για να γίνεις βαρύτερος καπνιστής για χρόνια μετά εξαιτίας αυτού. Το τελικό αποτέλεσμα αυτού του προτύπου είναι η απώλεια της υγείας και τελικά της ζωής του ατόμου. Κανείς δεν έχασε ποτέ τη ζωή του επειδή ακολούθησε την προσέγγιση της κλινικής μας του να το κόβεις μαχαίρι και να απέχεις εντελώς, πολλοί όμως έχουν ήδη πεθάνει και πολλοί ακόμα θα πεθάνουν από το να την παραβλέπουν.

Η τελική απώλεια της υγείας και της ζωής δεν είναι το μόνο πρόβλημα με την μέθοδο της ελάττωσης στο πρόγραμμά μας. Υπάρχει πιο άμεσο πρόβλημα της έντασης της ανάκλησης που διαρκεί για μεγαλύτερη χρονική περίοδο. Δεν είναι ότι αυτός που προσπαθεί να παραιτηθεί απολαμβάνει ένα ή δύο τσιγάρα την ημέρα. Στην πραγματικότητα παρατείνει την περίοδο κατά την οποία νιώθει ότι στερεί από τον εαυτό του 30 ή 40 την ημέρα. Αυτή η περίοδος κρατά μέχρι είτε να παραιτηθεί εντελώς και να επιβιώσει από την αρχική φάση της παραίτησης ή μέχρι να φτάσει το παλιό του επίπεδο. Δυστυχώς το τελευταίο είναι το αποτέλεσμα στην τεράστια πλειοψηφία παρόμοιων καταστάσεων.

Για ένα άτομο στ' αλήθεια εξαρτημένο από τη νικοτίνη, η ελάττωση στην κατανάλωση καπνού εγγυάται τη δυσφορία και την αποτυχία. Δεν αποφέρει να υποφέρεις μόνο και μόνο για να υποφέρεις. Το να το κόβεις μαχαίρι ίσως προκαλέσει δυσφορία, αλλά είναι βραχυπρόθεσμη και το τελικό αποτέλεσμα είναι η απελευθέρωση από τα τσιγάρα. Σίγουρα, το να το κόβεις μαχαίρι μπορεί να είναι δύσκολο. Αλλά για έναν εθισμένο το να το κόβεις με οποιαδήποτε άλλη μέθοδο είναι ουσιαστικά αδύνατο. Δεδομένης της επιλογής ανάμεσα στο δύσκολο και το αδύνατο, επιχειρήστε το δύσκολο. Τουλάχιστον υπάρχει η πιθανότητα της επιτυχίας. Με αυτή την επιτυχία έρχεται βελτιωμένη υγεία, αυτοεκτίμηση, κοινωνική αποδοχή, περισσότερα χρήματα και μια συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής. Μόλις η παραίτηση επιτευχθεί, το μόνο που χρειάζεται για να διατηρηθεί η ζωή απελευθερωμένη από τον εθισμό της νικοτίνης είναι -ΝΑ ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

**«Είχες Πει Ότι Θα Βελτιωθεί. Είναι Το Ίδιο Άσχημα Όσο Και Την Πρώτη Μέρα Που Το Έκοψα!»**

Πρόσφατα με χαιρέτησε με αυτό τον ζεστό τρόπο ένας συμμετέχοντας της κλινικής την όγδοη μέρα μακριά από το κάπνισμα. Όπως θα θυμάστε, εξηγούμε κατά τη διάρκεια της κλινικής ότι αν ο καπνιστής μπορέσει να ξεπεράσει τις τρεις πρώτες μέρες χωρίς να καπνίσει η σωματική ανάκληση θα αρχίσει να μειώνεται και μέσα σε δύο εβδομάδες όλη η σωματική ανάκληση θα σταματήσει.

Ενώ μπορούμε με ακρίβεια να προβλέψουμε την σωματική ανάκληση, οι ψυχολογικές

ανακλήσεις μπορούν να προκύψουν ανά πάσα στιγμή. Είναι πιθανό ότι η παρόρμηση που ένιωθε αυτός ο άντρας να ήταν όσο επίπονη όσο και εκείνες που είχε μια εβδομάδα νωρίτερα. Ενώ η παρόρμηση ίσως ήταν το ίδιο ισχυρή, ήταν διαφορετική. Όταν είχε παρόρμηση πριν, δεν υπήρχε τίποτα στ' αλήθεια που να μπορεί να κάνει για να την ξεπεράσει. Αν απλώς περίμενε μερικά λεπτά η παρόρμηση θα περνούσε. Οι ψυχολογικές παρορμήσεις όμως είναι περισσότερο υποσυνείδητες. Μια καλή αναλογία που καταδεικνύει την διαφορά ανάμεσα στην σωματική και την ψυχολογική οδύνη μπορεί να δοθεί αναλύοντας έναν συνηθισμένο πονόδοντο.

Ένα δόντι που σαπίζει μπορεί να προκαλέσει πολύ πόνο. Αν ο οδοντίατρός σας σας εξηγήσει γιατί το δόντι πονάει, δεν λύνει την κατάσταση. Γνωρίζετε γιατί πονάει αλλά εξακολουθεί να πονάει. Απλώς κατανοώντας τον σωματικό πόνο δεν κάνει τον πόνο να φύγει.

Για να δείξουμε ένα άλλο σημείο, ας πούμε ότι πάτε στον οδοντίατρο και βρίσκει ότι έχετε μια κουφάλα. Θα πρέπει να τροχίσει το δόντι και να βάλει μέσα γέμισμα. Το τρόχισμα μπορεί να είναι μια πολύ δύσκολη εμπειρία. Όταν όλα τελειώσουν ο πόνος θα σταματήσει αλλά οποτεδήποτε ακούτε τον ήχο του τροχού του οδοντιάτρου, ακόμα και χρόνια μετά, θα αναρριγείτε στην σκέψη του πόνου. Μόλις συνειδητοποιήσετε ότι απλώς αντιδράτε στον ήχο, θα ξέρετε ότι δεν βρίσκεστε στ' αλήθεια σε κίνδυνο και η αντίδραση θα σταματήσει. Κατανοώντας την ρίζα του φόβου ανακουφίζει το άγχος και το σχετιζόμενο πόνο.

Οποιαδήποτε παρόρμηση για τσιγάρο που προκύπτει σήμερα είναι αντίδραση σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Κάνετε ή βιώνετε κάτι για πρώτη φορά χωρίς να καπνίζετε. Ίσως είναι το ότι πάτε σε ένα μαγαζί, ένα γάμο ή σε αεροπλάνο. Ίσως είναι ότι βλέπετε ένα πρόσωπο ή ότι είστε σε ένα μέρος όπου πάντα είχατε τσιγάρο στο παρελθόν. Ίσως είναι κάτι που ακούσατε ή ένα παλιό γνώριμο άρωμα. Η αίσθηση της μυρωδιάς είναι ένας ισχυρός μηχανισμός που πυροδοτεί παλιά συναισθήματα.

Οπότε σήμερα, αν πιάσετε το εαυτό σας να θέλει τσιγάρο, κοιτάξτε γύρω σας και δείτε γιατί αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή και σε αυτό το συγκεκριμένο μέρος το τσιγάρο είναι στο μυαλό σας. Μόλις καταλάβετε ότι η επιθυμία πυροδοτείται από κάποια αντίδραση σε κάποιο αδιάφορο γεγονός μπορείτε απλώς να πείτε «όχι» στο τσιγάρο χωρίς περαιτέρω προβλήματα. Το μόνο που πρέπει να καταλάβετε είναι τι προκάλεσε τη σκέψη. Η παρόρμηση θα περάσει. Την επόμενη φορά που θα βιώσετε μια παρόμοια κατάσταση δε θα σκεφτείτε καν το τσιγάρο. Θα έχετε μάθει πώς να αντιμετωπίζετε άλλη μια εμπειρία σαν πρώην καπνιστής.

Η παραίτηση από το κάπνισμα είναι μια διδακτική εμπειρία. Κάθε φορά που ξεπερνάτε μια παρόρμηση θα έχετε ξεπεράσει άλλο ένα εμπόδιο που απειλούσε την κατάστασή σας ως πρώην καπνιστής. Καθώς θα περνάει ο καιρός, θα σας τελειώνουν τα εμπόδια και θα μπορείτε άνετα πια να προχωρήσετε σε μια ευτυχέστερη και υγιέστερη ζωή. Το μόνο που πρέπει να θυμάστε και να εξασκείτε για να παραμείνετε πρώην καπνιστής είναι να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Καπνίζω Τόσο Πολύ Και Για Τόσο Καιρό, Ποιό Είναι Το Όφελος Να Το Κόψω Τώρα;

Πρόσφατα, την τρίτη μέρα μιας κλινικής, μια γυναίκα κοντά στα εξήντα που συμμετείχε και που είχε κόψει το κάπνισμα για λίγο πάνω από 48 ώρες μου έκανε μια από αυτές τις ερωτήσεις που έχω ακούσει εκατοντάδες φορές σε παλιότερα προγράμματα. «Καπνίζω τόσο καιρό και τόσο βαριά, ποιό είναι το όφελος που θα μου αποδώσει το κόψιμο του καπνίσματος

τώρα;». Λίγα λεπτά εξήγησης της διαπραγματευτικής φάσης που περνούν οι άνθρωποι στα αρχικά στάδια της παραίτησης από το κάπνισμα, φάνηκαν να ξεκαθαρίζουν γιατί είχε τέτοιες σκέψεις που εκλογικεύουν το γιατί δεν χρειαζόταν στ' αλήθεια να το κόψει.

Λίγα λεπτά αργότερα, μου είπε μια ιστορία για το προσωπικό της οικογενειακό ιστορικό, η οποία αρκετά απλά έδινε μια καλύτερη απάντηση στο αρχικό της ερώτημα από αυτήν που θα σκαρφιζόμουν εγώ. «Ο πατέρας μου ήταν μανιώδης καπνιστής,» είπε. «Το έκοψε όταν ήταν στα 60 επειδή έπαθε καρδιακό επεισόδιο. Δεν ξανακάπνισε ούτε ένα μετά από αυτό. Παρότι ήταν θύμα καρδιακού επεισοδίου, αφού έκοψε το κάπνισμα ένιωσε καλύτερα από ότι είχε νιώσει για χρόνια. Πολύ περισσότερη αντοχή, μεγαλύτερη ζωτικότητα. Έζησε μέχρι την ηλικία των 95, διαυγής και με ζωντάνια μέχρι το τέλος.»

Την έκτη νύχτα την κάλεσα στο τηλέφωνο να δω αν κατάφερε να βγάλει το σαββατοκύριακο εντάξει. «Νιώθω τόσο άσχημα,» μου απάντησε. «Είχα ένα απαίσιο απόγευμα χθες και δυσκολεύτηκα πάρα πολύ στο να αντιμετωπίσω ένα πελάτη στη δουλειά αυτό το πρωί. Ήμουν τόσο αναστατωμένη από την έλλειψη ύπνου και την σύγχυση, που «έσπασα» τελικά και έκανα ένα τσιγάρο. Τα βάζω με τον εαυτό μου πολύ έντονα από εκείνη την ώρα. Έχω αποκαρδιωθεί πολύ περισσότερο τώρα από ότι πριν. Γιατί τα βάζω τόσο πολύ με τον εαυτό μου και τι θα έπρεπε να κάνω τώρα;»

Της είπα ότι είχε δύο επιλογές, να το κόψει επιτόπου και να αντιμετωπίσει ενδεχομένως τρεις μέρες ανάκλησης ή να επιστρέψει ξανά ολοκληρωτικά στο κάπνισμα. Αν δεν έπαιρνε αυτήν την απόφαση, το σώμα της αυτόματα θα έπαιρνε την απόφαση γι' αυτήν. Πάλι, εξέφρασε το συναίσθημα ότι τα βάζει με τον εαυτό της τόσο άσχημα και ήθελε να της εξηγήσω γιατί ήταν τόσο συγχυσμένη με τον εαυτό της. Δεν μπορούσε απλά να πιστέψει ότι ένα τσιγάρο μπορούσε να είναι τόσο σημαντικό για να το κάνει τόσο μεγάλο θέμα.

Λίγα λεπτά αργότερα, μου είπε μια ιστορία για το πώς ο άντρας της το είχε κόψει για τρία χρόνια. Μια μέρα καθώς βρίσκονταν στο αμάξι μαζί, για τον έναν ή τον άλλο λόγο της έκανε τράκα ένα τσιγάρο. Εκείνη το έκανε θέμα για το τί θα του προσέφερε ένα τσιγάρο μετά από τόσο καιρό, αλλά την έπεισε ότι δεν έτρεχε και τίποτα. Στο κάτω-κάτω, τι δικαίωμα είχε να διαμαρτύρεται ενώ αυτή ήταν μανιώδης καπνίστρια; Τελικά πέρασε το δικό του. Δεν σταμάτησε να καπνίζει από εκείνη τη μέρα. Τέσσερα χρόνια αργότερα έλαβε ένα τηλεφώνημα στη δουλειά που της έλεγε ότι ο άντρας της είχε καταρρεύσει στο σπίτι της πεθεράς της. Μέχρι να φτάσουν σε αυτόν ήταν πολύ αργά. Είχε πεθάνει από μια ξαφνική και εντελώς απρόσμενη καρδιακή προσβολή. Έχει πολύ λίγες αμφιβολίες για το ότι τα τελευταία τέσσερα χρόνια καπνίσματος είχαν συνεισφέρει τα μέγιστα για αυτόν τον ξαφνικό και πρόωρο θάνατο.

Οπότε γιατί έκανε τόσο μεγάλο θέμα το ένα τσιγάρο της; Για άλλη μια φορά, η δική της προσωπική ιστορία της έδινε μια πολύ πιο ισχυρή απάντηση από αυτήν που θα μπορούσα ποτέ εγώ να εκφράσω. Ένα τσιγάρο, σε ένα αμάξι κάποια χρόνια νωρίτερα βοήθησε στο να τερματιστεί η ζωή του άντρα της. Αν ήξερε τις επιπλοκές που θα είχε ένα τσιγάρο, δεν θα είχε φιλοσοφήσει την σκέψη για πάνω από ένα δευτερόλεπτο. Ανασκοπητικά, είχε την ευκαιρία να θυμηθεί εκείνη τη μέρα και να συνειδητοποιήσει πώς μια περαστική παρόρμηση που ακολουθήθηκε από φτωχή κρίση βοήθησε στο να τερματιστεί ή να λιγοστέψει η ζωή του άντρα της.

Με του είδους των προσωπικών εμπειριών που είχε βιώσει, οι οποίες σχετίζονταν με το κάπνισμα, είναι αρκετά εύκολο να δούμε γιατί ήταν τόσο σκληρή με τον εαυτό της για αυτό που είχε συμβεί νωρίτερα εκείνη τη μέρα. Έχει προσωπική μαρτυρία του πώς το κάπνισμα ελάττωνε την ποιότητα ζωής του άντρα της και σχεδόν έφερε ένα πρόωρο θάνατο. Εξίσου σημαντικά, είδε πώς το κόψιμο του καπνίσματος βελτίωσε εξαιρετικά την υγεία και το γενικότερο αίσθημα της

καλοζωίας. Είδε, επίσης, με τα μάτια της πώς η στιγμιαία έλλειψη ορθής κρίσης του άντρα της κατέληξαν στο να βιώσει αυτόν τον πόνο της τεράστιας απώλειας μόλις λίγα χρόνια πριν. Αν είχε την ευκαιρία ο άντρας της, σίγουρα θα είχε καταραστεί τη μέρα που άναψε τσιγάρο. Αυτή είχε το πλεονέκτημα της πρότερης εμπειρίας, που τώρα την στοίχειωνε επειδή είχε κάνει το ίδιο λάθος που είχε κάνει και άντρας της λίγα χρόνια νωρίτερα. Εκείνος δεν ξαναείχε ποτέ την ευκαιρία να το παρατήσει. Εκείνη όμως είχε τον χρόνο να πάρει μια απόφαση -και με ρωτούσε τι θα έπρεπε να κάνει.

Πάλι, νομίζω ότι η προσωπική της εμπειρία και οι άμεσες συναισθηματικές αντιδράσεις που βίωνε τώρα της έδιναν μια πολύ ισχυρότερη απάντηση στην ερώτηση από ότι θα μπορούσα εγώ. Αν άκουγε την καρδιά της, είμαι σίγουρος ότι της έλεγε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΙΣ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Απλώς Είμαι Πολύ Αδύναμος Για Να Το Κόψω»

«Δεν μπορώ να το πιστέψω, απλώς είμαι πολύ αδύναμος για να το κόψω.» Αυτή η δήλωσε έγινε σε μένα την τέταρτη μέρα μιας κλινικής από έναν συμμετέχοντα που δεν μπορούσε να σταματήσει να καπνίζει ούτε για μια μέρα. Όταν τον ρώτησα από πού έπαιρνε τα τσιγάρα μου αποκρίθηκε «Είναι τα δικά μου, δεν τα πέταξα ποτέ.» Όταν τον ρώτησα γιατί δεν τα ξεφορτώθηκε ποτέ είπε ότι ήξερε ότι ο μόνος τρόπος για να αντιμετωπίσει το να μην καπνίζει θα ήταν να κρατάει τα τσιγάρα του κοντά σε περίπτωση που χρειαζόταν ένα.

Αυτός ο άντρας δεν ήταν ικανός να πετύχει στην απόπειρά του να παρατήσει το κάπνισμα. Όχι επειδή ο εθισμός στη νικοτίνη ήταν πολύ ισχυρός. Ήταν ο φόβος του να πετάξει τα τσιγάρα του που καθιστούσε την απόπειρά του αποτυχία. Θεώρησε ότι αν τα χρειαζόταν θα μπορούσε να τα χρησιμοποιήσει. Σίγουρα βέβαια, κάθε μέρα χρειαζόταν ένα. Οπότε κάπνιζε ένα. Έπειτα άλλο ένα και μετά ακόμα ένα. Πέντε ή έξι την ημέρα, μην φτάνοντας ποτέ το ιδανικό επίπεδο και μη σπάζοντας ποτέ τον κύκλο της ανάκλησης. Αποθαρρύνθηκε, αποκαρδιώθηκε, ένιωσε ντροπή, οργή και το χειρότερο απ' όλα, κάπνιζε.

Η παραίτηση από το κάπνισμα πρέπει να γίνεται σε βήματα. Πρώτα ο καπνιστής πρέπει να ενδυναμώσει την αποφασιστικότητά του για τον λόγο που επιθυμεί να το παρατήσει. Θα πρέπει να αναλογιστεί της επιπτώσεις στην υγεία, τις κοινωνικές επιπλοκές, το γεγονός ότι εξουσιάζεται απόλυτα από τα τσιγάρα, το κόστος και οποιοδήποτε άλλο προσωπικό πρόβλημα μπορεί να του προκαλούν τα τσιγάρα. Βοηθάει το να κάτσει να γράψει όλες αυτές τις αρνητικές όψεις του καπνίσματος. Στο μέλλον όταν του έρχεται η σκέψη για ένα τσιγάρο, οι δικοί του αυτοί λόγοι που το παράτησε θα αποτελέσουν τα εφόδια στο να μην επιστρέψει στο κάπνισμα.

Όταν παρθεί η απόφαση να το παρατήσει, ο καπνιστής θα πρέπει να σκεφτεί ένα πρόγραμμα το οποίο έχει τις μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχίας. Το πρώτο και το πιο σημαντικό βήμα είναι το να το κόψει μαχαίρι. Για να φέρει σε πέρας αυτό το στόχο θα πρέπει να ξεφορτωθεί όλα τα καπνιστικά εργαλεία. Τα τσιγάρα, τα πούρα, τις πίπες, τις γόπες, τα τασάκια, τους αναπτήρες -οτιδήποτε θα μπορούσε να θεωρηθεί καπνιστικό εξάρτημα. Αν τα τσιγάρα δεν υπάρχουν, δεν μπορούν να καπνιστούν.

Έπειτα το άτομο το μόνο που χρειάζεται είναι να περάσει τις πρώτες λίγες μέρες, μία μέρα τη φορά. Η σωματική ανάκληση μπορεί να είναι σκληρή ή πολύ ήπια. Τα συμπτώματα θα ξεπεραστούν με το να τα καταφέρει τις πρώτες λίγες μέρες χωρίς να πάρει τζούρα. Μέσα σε τρεις μέρες η σωματική ανάκληση θα κορυφωθεί και μέσα σε δύο εβδομάδες θα πάψει εντελώς.

Το αληθινό όμως εμπόδιο είναι η ψυχολογική εξάρτηση στα τσιγάρα. Οι περισσότεροι καπνιστές είναι πεπεισμένοι ότι το κάπνισμα είναι απαραίτητο για να επιδοθούν σε πολλές φυσιολογικές καθημερινές δραστηριότητες. Η αντιμετώπιση του άγχους, η εργασία, η οδήγηση, το φαγητό, ο ύπνος, το ξύπνημα, η ξεκούραση -περίπου τα πάντα απαιτούν κάπνισμα. Ο μόνος τρόπος να ξεπεράσει αυτήν την εξάρτηση όπως την αντιλαμβάνεται είναι να αποδείξει στον εαυτό του ότι όλες οι δραστηριότητες που γίνονται με τα τσιγάρα μπορούν να γίνουν εξίσου καλά και χωρίς τα τσιγάρα. Απλώς ζώντας τις πρώτες λίγες μέρες και λειτουργώντας στους κανονικούς του ρόλους θα αποδείξει ότι ο καπνιστής μπορεί να επιβιώσει χωρίς τα τσιγάρα. Ίσως είναι δύσκολο, αλλά γίνεται.

Από τη στιγμή που η αρχική διαδικασία παραίτησης ξεπεραστεί, τα υπόλοιπα είναι απλά. Σίγουρα θα υπάρξουν ξανά στιγμές που ο πρώην καπνιστής θα θέλει ένα τσιγάρο. Ο πρώην καπνιστής όμως θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι δεν έχει την επιλογή του «μόνο ένα τσιγάρο». Επειδή είναι εθισμένος στη νικοτίνη, το κάπνισμα είναι και πάντα ήταν, μια όλα ή τίποτα πρόταση. Η σκέψη του να ξανακυλήσει στο παλιό του επίπεδο καπνίσματος με όλες τις σχετικές επιπτώσεις είναι το εφόδιο που χρειάζεται για να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΙ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Καταλαβαίνουμε Γιατί Υποτροπίασες

Υπάρχουν φορές που ένα μέλος μιας ομάδας υποστήριξης υποτροπιάζει και ένα άλλο καλοπροαίρετο μέλος βγαίνει μπροστά λέγοντας ότι «καταλαβαίνει» τους λόγους του υποτροπιασμού. Το καλοπροαίρετο μέλος νιώθει ότι το άτομο που υποτροπίασε χρειάζεται να το καθησυχάσουν και να το νταντέψουν για την κακή επιλογή που έκανε. Έχω δει ακόμα και διαχειριστές διαδικτυακών συζητήσεων ή μέλη μακροχρόνιων ομάδων να δέχονται κριτική επειδή δεν προσέφεραν ανιδιοτελή αγάπη και υποστήριξη στο άτομο που υποτροπίασε, σαν να μην καταλάβαιναν ή να μην συμπονούσαν πλήρως το άτομο και τη μάστιγά του.

Το γεγονός είναι ότι, στην περίπτωσή μας η διαχείρισή μας και οι μακροχρόνιοι επιτυχόντες καταλαβαίνουν πολύ καλά πράγματι πώς το άτομο υποτροπίασε. Το άτομο παραβίασε τον νόμο του εθισμού, πήρε μια τζούρα νικοτίνης και πληρώνει την υποχρεωτική συνέπεια -τον υποτροπιασμό. Γνωρίζουμε επίσης πως κάθε δικαιολογία που δίνει το άτομο για το ότι ασπάστηκε και πάλι μια ενεργή χημική εξάρτηση με το σώμα του είναι εντελώς ανόητη. Δεν υπάρχει δικαιολογία για τον υποτροπιασμό.

Σήμερα υπάρχουν διαδικτυακές συζητήσεις υποστήριξης που, σχεδόν καθημερινά, μπορείς να δεις υποτροπιάζοντα μέλη να επιστρέφουν και να μην τους αντιτίθεται κανείς ενώ επιχειρούν να πείσουν όλη την ομάδα ότι οι δικαιολογίες τους για τον υποτροπιασμό είναι

βάσιμες. Θα έπρεπε τα άτομα που υποτροπίασαν να νιώσουν καλύτερα έχοντας εξηγήσει και έχοντας κάνει όλους να καταλάβουν τον λόγο που υποτροπίασαν; Εξαρτάται, φαντάζομαι. Αν το άτομο προσχώρησε στην ομάδα προκειμένου να νιώσει καλύτερα για το κάπνισμα, τότε σίγουρα θα πρέπει να ανακουφιστεί αρκετά. Αν όμως το άτομο συμμετέχει επειδή προσπαθεί να σώσει τη ζωή του, τότε δε νομίζω ότι πρέπει να νιώσει άνετα μέσα στις αγκαλιές και τις καλοπροαίρετες ευχές που δέχεται.

Φαντάζομαι είναι σαν να στέκεται κάποιος στην άκρη ενός κτιρίου. Θέλετε οι άνθρωποι που βρίσκονται από κάτω να δίνουν στο άτομο στην άκρη λόγους για να μην πηδήξει ή έχοντας ακούσει τις συμφορές στη ζωή του ατόμου να λένε, «Φίλε, καταλαβαίνω τι λες.» «Κι εγώ έτσι αισθάνομαι.» «Υποθέτω αν ήμουν στη θέση σου θα πηδούσα κι εγώ.» «Μη νιώθεις ενοχές όμως, σε καταλαβαίνουμε.»

Δε θέλω αυτή η δήλωση να εκληφθεί ως σαρκασμός σε αυτούς που επιχειρούν να προσφέρουν βοήθεια. Προσπαθώ να δείξω ένα σημαντικό πράγμα. Προφανώς, αν το άτομο στην άκρη πηδήξει, θα σκοτωθεί. Καταλάβετε όμως ότι αν το άτομο υποτροπίασε και δεν το κόψει, πιθανότατα θα αντιμετωπίσει την ίδια μοίρα, μόνο με μια χρονοκαθυστέρηση. Ναι, αν βλέπατε ένα άτομο σε μια ταράτσα θα προσπαθούσατε με εμπάθεια να το καλοπιάσετε ώστε να μην πηδήξει. Η εμπάθεια όμως θα είχε τη μορφή της εξήγησης ότι καταλαβαίνετε τη μάστιγά του, αλλά σε καμία περίπτωση δεν εγκρίνετε την τακτική με την οποία την αντιμετωπίζει τώρα. Υπάρχουν καλύτεροι τρόποι να επιλυθούν αυτά τα προβλήματα από το να αυτοκτονήσει κανείς. Το ίδιο σκεπτικό ισχύει και για τη μία τζούρα νικοτίνης. Ίσως καταλαβαίνετε τι ένιωθε το άτομο. Ίσως έχετε νιώσει κι εσείς έτσι σε κάποια φάση. Δεν ενδώσατε όμως σε αυτά που νιώθατε γιατί η παρακίνηση είναι να υποτροπιάσετε στο κάπνισμα κι αυτό μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο.

Καμιά φορά διαβάζω απαντήσεις που δείχνουν ότι υπάρχουν κι άλλοι διαδικτυακοί τόποι συζήτησης, πολύ πιο δεκτικοί στον υποτροπιασμό, στην πραγματικότητα το βλέπουν ως φυσιολογική και αποδεκτή διαδικασία. Είναι μια πολύ εύστοχη παρατήρηση. Πιστεύω ότι οποιοδήποτε μέλος μια εκπαιδευτικής διαδικτυακής συζήτησης νιώθει ότι η πολιτική της ομάδας για τον υποτροπιασμό είναι πολύ «σκληρή», θα πρέπει να ψάξει για κάποια άλλη ιστοσελίδα. Η πλειοψηφία των μελών που προσχωρούν σε προγράμματα υποστήριξης που δεν στερούνται εκπαιδευτικής αξίας, το κάνουν επειδή τους προσφέρεται το είδος της κατανόησης και της υποστήριξης που δε θα μπορούσαν να έχουν εντοπίσει αλλού.

Αν είστε εντελώς σοβαροί για την παραίτηση από το κάπνισμα και έχετε μπει σε κάποιο πρόγραμμα το οποίο πρεσβεύει την πεποίθηση «καμία αποδεκτή δικαιολογία για τον υποτροπιασμό» τότε κατά πάσα πιθανότατα είστε στο σωστό μέρος. Αν όμως βρείτε την φιλοσοφία μιας ομάδας για τον υποτροπιασμό πολύ περιοριστική, μην προσπαθήσετε να την αλλάξετε. Το να προσπαθείτε να μεταβάλλετε την πολιτική της ομάδας είναι τόσο άδικο όσο και το να πηγαίνουν μέλη αυτής της σοβαρής ομάδας σε άλλους διαδικτυακούς τόπους και να προσπαθούν να άρουν την ανοχή στις δικαιολογίες που δίδονται για τον υποτροπιασμό. Οι ομάδες θα πρέπει να ανέχονται τους άλλους διαδικτυακούς τόπους και να εκτιμούν πλήρως το ότι κάποιοι άνθρωποι είναι ευτυχέστεροι αλλού. Κάθε μέλος όμως πρέπει να κάνει μια εκτίμηση του είδους της ομάδας που ενισχύει την προσωπική του πιθανότητα για επιτυχία. Μια ομάδα που απλώς σε κάνει να νιώθεις καλύτερα ίσως δεν είναι η ομάδα που πράγματι θα ενισχύσει τις πιθανότητες να παραιτηθείτε αποτελεσματικά.

Με λίγη καλή τύχη, σε οποιαδήποτε ομάδα κι αν καταλήξετε να συμμετέχετε θα σας βοηθήσει να παραμείνετε συγκεντρωμένοι στο να τα καταφέρετε και σήμερα. Είτε είναι η πρώτη σας μέρα που δεν καπνίζετε είτε η χιλιοστή, θα είναι μια πολύ καλύτερη μέρα αν φύγετε από την

ομάδα έχοντας την κατανόηση ότι ό,τι κι αν συμβεί στη ζωή σας, είτε συμβάντα μεγάλης ευτυχίας ή θλίψης, σημαντικότητας ή μετριότητας, ενθουσιασμού ή καθαρής βαρεμάρας, όποιες κι αν είναι οι περιστάσεις, ο μόνος τρόπος να παρατείνετε την απόπειρά σας είναι ΝΑ ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Η Ομάδα Υποστήριξής Μου Είναι Υπεύθυνη!

Περίπτωση 1:
«Πώς περιμένετε από μένα να παρατήσω το κάπνισμα; Όλη η οικογένειά μου, οι φίλοι και οι συνεργάτες μου στη δουλειά καπνίζουν. Οποτεδήποτε προσπαθώ να το κόψω όλοι τους προσπαθούν να υπονομεύσουν τις προσπάθειές μου. Με τέτοια στήριξη δε μπορώ να παρατήσω το κάπνισμα!»

Περίπτωση 2:
«Το ξέρω ότι θα το παρατήσω. Κανείς δε με θέλει να καπνίζω. Τα παιδιά μου με ικετεύουν να το σταματήσω, ο άντρας μου σιχαίνεται να καπνίζω και δε μας επιτρέπεται να καπνίζουμε στη δουλειά. Νιώθω σαν απόβλητη κοινωνικώς οπουδήποτε πηγαίνω. Με όλους αυτούς τους ανθρώπους στο σβέρκο μου, το ξέρω ότι δε θα αποτύχω στο να το παρατήσω!»

Και στις δύο παραπάνω περιπτώσεις ο καπνιστής κάνει λάθος στην εκτίμησή του εάν πράγματι θα παρατήσει το κάπνισμα ή όχι. Η επιτυχία στην παραίτηση από το κάπνισμα δεν καθορίζεται σε πρώτο βαθμό από τα κοντινά μας πρόσωπα. Βασίζεται στην δύναμη της θέλησης του καπνιστή να το παρατήσει.

Στην πρώτη περίπτωση ο καπνιστής αποδίδει την αποτυχία του στην έλλειψη υποστήριξης και σε πραγματικές απόπειρες υπονόμευσής του από άλλους. Ούτε ένας όμως από αυτούς τους ανθρώπους δεν τον ανάγκασε με τη βία να ανάψει τσιγάρο στο στόμα του και να το καπνίσει. Αναλογιζόμενοι ότι ο μόνος τρόπος για να ενισχύσει τον εθισμό του στην νικοτίνη είναι το να καπνίσει ένα τσιγάρο, κανείς από τους συνεργάτες του στο κάπνισμα δεν μπορεί να πει την τελευταία λέξη στην επιτυχία ή την αποτυχία.

Στην δεύτερη περίπτωση από την άλλη, η καπνίστρια το προσπαθούσε υπό την λανθασμένη εντύπωση ότι το να παρατήσει το κάπνισμα θα ήταν παιχνιδάκι καθώς όλοι θα την στήριζαν επειδή σιχαίνονταν το να καπνίζει. Ούτε μία φορά όμως δεν είπε ότι στην πραγματικότητα θέλει να το σταματήσει για τον εαυτό της. Το σταματούσε γιατί όλοι οι άλλοι ήθελαν να το κάνει. Στην ουσία στερούσε από τον εαυτό της τα τσιγάρα της για να τους κάνει όλους χαρούμενους. Ενώ ίσως δεν άναψε τσιγάρο όταν την περιέβαλαν άλλοι, αργά ή γρήγορα θα έμενε μόνη της. Με κανέναν τριγύρω, ποιον προσωπικό λόγο έχει να ενδυναμώσει την απόφασή της να μην κάνει τσιγάρο;

Όταν προσήλθατε στην κλινική μας, αρχικά ίσως κατηγορούσατε άλλους για την αποτυχία σας ή αποδίδατε εσφαλμένα τα εύσημα στην κλινική και άλλους για την επιτυχία σας. Κανείς δεν απέτυχε ούτε πέτυχε για σας. Εσείς τα καταφέρατε. Ενώ κοντινά σας πρόσωπα μπορούν να επηρεάσουν το πόσο εύκολη ή δύσκολη θα είναι η παραίτηση σας, η δική σας αποφασιστικότητα είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας που καθορίζει την επιτυχία ή την αποτυχία.

Αν αποτύχατε ενώ προσπαθήσατε στο παρελθόν, σταματήστε να κατηγορείτε τους άλλους. Συνειδητοποιήστε ότι η προσωπική σας επιθυμία να σταματήσετε δεν ήταν αρκετά ισχυρή ώστε να ξεφύγετε από την ισχυρή λαβή των τσιγάρων. Αντί να κάνετε με μισή καρδιά τη μια απόπειρα μετά την άλλη, κάντε μια προσωπική εκτίμηση του γιατί καπνίζετε και γιατί επιθυμείτε να το σταματήσετε. Αν οι προσωπικοί σας λόγοι είναι αρκετά καλοί, τότε προσπαθήστε να το σταματήσετε. Για όσο το οπλοστάσιό σας είναι εξοπλισμένο, κανείς δε θα μπορέσει να σας κάνει να καπνίσετε.

Από την άλλη, αν επιτύχετε, μη νιώσετε ότι η κλινική ή οποιοσδήποτε άλλος σας έκανε να τα καταφέρετε. Απελευθερωθήκατε από έναν πολύ ισχυρό εθισμό. Τα καταφέρατε αποφασίζοντάς το μόνοι σας, πετώντας τα τσιγάρα και αρνούμενοι να κάνετε άλλο ανεξάρτητα από το πόσο πειρασμό αντιμετωπίσατε. Γι' αυτό θα έπρεπε να είστε περήφανοι. Και για να διατηρήσετε αυτή την υπερηφάνεια για την υπόλοιπή σας ζωή - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Η Άλλη Κλινική Για Το Κάπνισμα Μου Άρεσε Περισσότερο!»

Σχεδόν 20 χρόνια πριν όταν διεύθυνα μια από τις πρώτες μου «Σταματήστε το Κάπνισμα» κλινικές ένας από τους επιτυχόντες συμμετέχοντες, μια κυρία με το όνομα Μπάρμπαρα, μου είπε ότι είχε παρακολουθήσει κάποτε μια άλλη κλινική και της άρεσε περισσότερο από τη δική μας. Τη ρώτησα για πόσο καιρό το είχε κόψει σε εκείνο το πρόγραμμα κι εκείνη είπε, «Δεν το έκοψα καθόλου.» Ύστερα τη ρώτησα πόσοι από τους άλλους ανθρώπους το είχαν κόψει. Αποκρίθηκε, «Δεν ξέρω αν το έκοψε κανένας.» Έπειτα τη ρώτησα, γιατί της άρεσε εκείνο το πρόγραμμα περισσότερο, αν κανείς δεν το έκοψε. Μου απάντησε, «Όταν τελείωσα το πρόγραμμα, δεν αισθανόμουν άσχημα για το κάπνισμα!»

Το έργο οποιασδήποτε κλινικής για το κάπνισμα θα έπρεπε να είναι να βοηθάει τον συμμετέχοντα να απελευθερωθεί από την ισχυρή λαβή του εθισμού της νικοτίνης. Για να το κάνει αυτό, κάθε συμμετέχοντας χρειάζεται να έχει μια εις βάθος κατανόηση αμφότερων του γιατί καπνίζει και των συνεπειών που συνδέονται με τη διατήρηση της πρακτικής του καπνίσματος. Τα τσιγάρα είναι εθιστικά, δαπανηρά, μη αποδεκτά κοινωνικώς και θανάσιμα. Πώς στο καλό μπορεί ένα οποιοδήποτε άτομο ή κλινική να συνειδητοποιήσει αυτές τις επιδράσεις και να ελαχιστοποιήσει τη σημασία τους στο σημείο όπου ο καπνιστής δεν αισθάνεται άσχημα για το κάπνισμα;

Η φυσική παρόρμηση των περισσότερων καπνιστών είναι να αρνούνται τις επιπλοκές του καπνίσματος στην υγεία και την κοινωνικοποίηση. Όταν ανοίξει μια εφημερίδα και δει έναν τίτλο να λέει «Υπουργείο Υγείας», δε θα διαβάσει παρακάτω. Όταν ακούσει μια εκπομπή στο ραδιόφωνο ή στην τηλεόραση για τους κινδύνους, είτε θα παραβλέψει εντελώς το μήνυμα είτε θα διατηρήσει την λανθασμένη πεποίθηση ότι το πρόβλημα δεν έχει εφαρμογή σε αυτόν. Τελικά όμως, ακόμα και το ίδιο του το σώμα διαμαρτύρεται. Ίσως βιώσει σωματικά συμπτώματα όπως βήχας, ζαλάδα, πόνοι στο στήθος, μούδιασμα στα άκρα, πονοκέφαλοι, πονόκοιλοι, βραχνάδα και μια ποικιλία άλλων παραπόνων. Γενικά θα μεταθέσει την ευθύνη στον καιρό, τη δίαιτά του, το άγχος του, σε ένα κρύωμα ή μια γρίπη, σε αλλεργίες ή οποιαδήποτε άλλη δικαιολογία μπορεί να

σκεφτεί για να προστατέψει τα τσιγάρα του.

Η κλινική μας σχεδιάστηκε για να καταστρέφει για πάντα όλες τις εκλογικεύσεις του καπνίσματος από τον καπνιστή. Ίσως σκαρφίζεται πολλές δικαιολογίες για να καπνίζει αλλά ξέρει ότι όλες είναι ψεύτικες. Η κλινική μας θα πετύχει έναν από τους δύο στόχους. Είτε ο καπνιστής θα παρατήσει το κάπνισμα, είτε η κλινική θα του καταστρέψει το κάπνισμα για την υπόλοιπη ζωή του. Δεν θα μπορεί πια να κάθεται άνετα στο τέλος της μέρας και να σκέφτεται από μέσα του με μακάρια αμάθεια πόσο πολύ ευχαριστήθηκε τα τσιγάρα του. Αντιθέτως, αν οποιαδήποτε σκέψη για το κάπνισμα γλιστρήσει μέσα στη συνείδησή του θα είναι σχετικά με το πόσο χαζό ήταν να καπνίσει 20, 40, 60 ή και περισσότερα τσιγάρα εκείνη την ημέρα, και πόσο θλιβερό είναι ότι κατά πάσα πιθανότητα πρόκειται να κάνει το ίδιο πάλι και την επόμενη.

Γιατί θέλουμε να κάνουμε τον καπνιστή δυστυχή σχετικά με το κάπνισμα; Επειδή ίσως αν θυμώσει αρκετά με το κάπνισμα θα το σταματήσει. Αργά ή γρήγορα η λογική ίσως τον κινητοποιήσει να σταματήσει. Ίσως το κάνει μόνος του ή ίσως έρθει πάλι σε μας για να τον βοηθήσουμε. Το πώς θα το κάνει δεν είναι σημαντικό, αυτό που είναι σημαντικό είναι ότι θα το παρατήσει. Γιατί ενώ το σκεπτικό που ενσταλάζουμε μέσα του ίσως τον κάνει δυστυχή, το να μην το καταλάβει μπορεί να προκαλέσει πιο σημαντική μακροχρόνια δυσφορία.

Αν η κλινική μας έκανε ότι κατάφερε η πρώτη κλινική της Μπάρμπαρα -να ανακουφίσει τα αρνητικά συναισθήματα για το κάπνισμα- ίσως οδηγούσε στην απαιτούμενη ενίσχυση για την διατήρηση της πρακτικής του καπνίσματος. Από τη στιγμή που τα τσιγάρα ευθύνονται για πάνω από 300.000 πρώιμους θανάτους το χρόνο και το σακάτεμα κυριολεκτικά εκατομμυρίων άλλων, το να ανακουφίζει κανείς το άγχος για το κάπνισμα δεν άπτεται του ωφελιμότερου ενδιαφέροντος του καπνιστή. Αναλογιστείτε τις σωματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές, οικονομικές και οποιεσδήποτε άλλες επιπτώσεις του καπνίσματος. Αναλογιστείτε τις όλες και - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Πώς Συγκρίνεται Το Πρόγραμμά Σου Με...

«Πώς συγκρίνεται το πρόγραμμά σου με τον υπνωτισμό ή τον βελονισμό;» «Ξέρεις τίποτα για το πρόγραμμα θεραπείας της μίας συνεδρίας που διαφημίζεται στο ραδιόφωνο;» «Ακούω ότι έχουν ένα πρόγραμμα θεραπείας όπου κοιμάσαι μέσα, σε ένα άλλο νοσοκομείο, ποια είναι η γνώμη σου γι' αυτό σχετικά με την παραίτηση από το κάπνισμα;» «Ο γιατρός μου είπε ότι θα ήταν καλό να δοκιμάσω τσίχλες νικοτίνης, συμφωνείτε;» «Άκουσα ότι υπάρχουν προγράμματα που υπόσχονται καθόλου ανάκληση ή πρόσκτηση βάρους.» «Τι λες για τις θεραπείες με σοκ που έχουν εγγυήσεις επιστροφής χρημάτων;» «Γιατί θα πρέπει να επιλέξω εσένα από τα δωρεάν προγράμματα που προσφέρονται στο...;»

Σχεδόν καθημερινά δεχόμαστε κλήσεις που μας ρωτάνε τουλάχιστον μία από αυτές τις ερωτήσεις. Φαίνεται πως όλοι θέλουν να συγκρίνουν αυτό που κάνουμε με αυτό των άλλων στρατηγικών «θεραπείας». Ενώ οι συγκεκριμένες ερωτήσεις ποικίλουν, η συμβουλή μου είναι αναπόφευκτα η ίδια. Αν είστε ανάμεσα σε μας ή κάποιο άλλο πρόγραμμα, πηγαίνετε σε αυτούς πρώτα.

Πολλοί φαίνεται να εκπλήσσονται από αυτή τη συμβουλή. Νομίζω ότι κάποιοι

αναρωτιούνται μήπως δέχομαι κάποιου είδους ανταπόδοση από τον άλλο οργανισμό. Τα χρήματα όμως δεν είναι ο παράγοντας που επηρεάζει τη συμβουλή μας να αναζητήσετε βοήθεια αλλού πριν επιχειρήσετε σε μας. Ή ίσως πιστεύουν ότι δεν μπορώ να υπεραμυνθώ του προγράμματός μας ενάντια στην άλλη «αποδεδειγμένη» μέθοδο. Αυτή η υπόθεση είναι επίσης λανθασμένη. Γιατί τότε είμαι πρόθυμος να διώξω πιθανούς πελάτες μπροστά στον τοπικό ανταγωνισμό;

Οποιοσδήποτε έχει περάσει την κλινική μας θα καταθέσει ότι η συμμετοχή στο πρόγραμμά μας απαιτεί δέσμευση προσπάθειας 100% στην απόπειρα της παραίτησης. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε συμμετέχων πρέπει να ξέρει από πριν ότι θα το σταματήσει. Το άτομο πρέπει να είναι αποφασισμένο ότι θα προσπαθήσει όσο πιο σκληρά μπορεί να σταματήσει για απλώς δύο εβδομάδες, μία μέρα τη φορά. Μετά, από τη στιγμή που αφήσει πίσω του το αρχικό σύνδρομο της ανάκλησης μπορεί να αποφασίσει αν πραγματικά επιθυμεί να καπνίζει ή όχι. Θέλουμε να φτάσει στο σημείο όπου θα έχει μια ελεύθερη επιλογή. Θα πρέπει όμως να βασίσει την απόφασή του στις αληθινές του επιλογές, να μην καπνίζει τίποτα ή να καπνίζει τα πάντα. Δεν υπάρχει ενδιάμεσο.

Οποιοσδήποτε έρχεται στο πρόγραμμά μας με μια εναλλακτική μέθοδο στο μυαλό του δεν είναι κανονικά διατεθειμένος να δώσει το 100% που απαιτείται για να σπάσει την αρχική λαβή. Όταν τα πράγματα αρχίσουν να γίνονται δύσκολα, που σχεδόν αναπόφευκτα γίνονται, το άτομο απλά πετάει την πετσέτα και παίρνει μια τζούρα με την ιδέα ότι δεν είναι και σπουδαία απώλεια, απλώς θα προσπαθήσει στο άλλο πρόγραμμα την επόμενη φορά. Η υπόθεση του όμως είναι χονδροειδώς λανθασμένη -το να πάρει αυτή την πρώτη τζούρα ίσως πολύ καλά αποτελέσει το μεγαλύτερο λάθος που έκανε στη ζωή του- ένα λάθος που ίσως στην πραγματικότητα του στοιχίσει τη ζωή του. Ίσως δεν αποκτήσει επιθυμία, δύναμη ή ευκαιρία να το κόψει ξανά.

Όσο για την υπόθεση ότι το άλλο πρόγραμμα ίσως δουλέψει καλύτερα γι' αυτόν; Λοιπόν, ας αρκέσει το να πούμε ότι, όταν προτείνω στον καπνιστή να πάει στο άλλο πρόγραμμα για να το κόψει πριν έρθει στο δικό μας δεν ανησυχώ ότι θα χάσω πιθανά έσοδα. Απλώς μεταθέτω την ώρα που ίσως πράγματι συναντηθώ και δουλέψω με το άτομο. Στην πραγματικότητα, οι πιθανότητες είναι ότι οι τιμές μας να έχουν αυξηθεί σημαντικά μέχρι εκείνη την ώρα και συνήθως είναι πρόθυμοι να πληρώσουν. Στο μεταξύ, ξοδεύουν εκατοντάδες ως χιλιάδες δολάρια επιχειρώντας όλα τα μαγικά προγράμματα ή ταΐζοντας τον εθισμό τους.

Τα χρήματα όμως δεν είναι ο κύριος παράγοντας που πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν. Το να καπνίσετε πέντε επιπλέον χρόνια, 10 μήνες ή ακόμα και μία βδομάδα κουβαλάει έναν πιθανό κίνδυνο. Απλώς δεν ξέρετε ποιο τσιγάρο θα είναι αυτό που θα ξεκινήσει μια μη αναστρέψιμη διαδικασία, όπως ο καρκίνος ή μια θανάσιμη καρδιακή προσβολή. Κάθε μέρα που καπνίζετε αυτοί οι κίνδυνοι παραμένουν υψηλοί.

Την ημέρα όμως που θα το σταματήσετε θα αρχίσετε να μειώνετε αυτούς τους κινδύνους και τελικά μπορούν να πέσουν σε αυτούς που διατρέχει ένα άτομο που δεν έχει καπνίσει ούτε μια μέρα στη ζωή του. Έπειτα, για να κρατήσετε τους κινδύνους όσο πιο χαμηλά γίνεται και να μην χρειαστεί ποτέ ξανά να περάσετε την διαδικασία παραίτησης, απλώς - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Πώς Θα Έπρεπε Να Αποκαλώ Τον Εαυτό Μου;»

Κάποιο μέλος ενός διαδικτυακού βήματος πρόσφατα ανήρτησε ένα μήνυμα ρωτώντας εάν θα έπρεπε να αποκαλεί τον εαυτό του μη καπνιστή ή όχι, από τη στιγμή που είχε πράγματι παραιτηθεί από το κάπνισμα. Βασικά η απάντηση είναι ναι, αν και για κάποιους ανθρώπους μπορεί να δημιουργήσει μια κατάσταση σύγχυσης. Αυτοί είναι άνθρωποι που κοιτούν τον όρο από ιστορική οπτική γωνία πριν ο όρος καπνιστής και μη καπνιστής αποκτήσουν κάποια πραγματική, αρνητική ή θετική, δευτερεύουσα σημασία. Τον πρώτο καιρό ο όρος συχνά χρησιμοποιούταν για να αναφερθούμε σε κάποιο άτομο που δεν είχε καπνίσει ούτε ένα τσιγάρο στη ζωή του. Υποθέτω ο πιο ακριβής όρος προς χρήση σήμερα για κάποιο άτομο που δεν έχει καπνίσει ποτέ του θα έπρεπε να είναι «ουδέποτε καπνιστής». Είναι όμως δύσκολο να αναιρέσουμε κοινώς αποδεκτή ορολογία. Μερικές φορές σε επίσημα έγγραφα όπως ασφαλιστικές δηλώσεις, ίσως υπάρχει νομική διάκριση ανάμεσα στους όρους καπνιστής, πρώην καπνιστής και ουδέποτε καπνιστής. Για προσωπικούς και γενικούς όμως λόγους, ο όρος μη καπνιστής είναι μια χαρά όσο καταλαβαίνετε ότι υπάρχει διαφορά ανάμεσα στον μη καπνιστή και τον ουδέποτε καπνιστή.

Άλλοι όροι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ένα άτομο που συνήθιζε να καπνίζει αλλά δεν το κάνει πια είναι πρώην καπνιστής, αναμορφωμένος καπνιστής, καπνιστής που αναρρώνει ή συνειδητοποιημένος καπνιστής. Αν και, πιστεύω πως όλοι αυτοί οι όροι θα έπρεπε να συνοδεύονται από το «πολύ χαρούμενος», δηλαδή «πολύ χαρούμενος πρώην καπνιστής» έτσι ώστε ο όρος να μην ερμηνεύεται με στενάχωρη ή στερητική χροιά από το άτομο στο οποίο λέγεται.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό κάθε ένα άτομο ξεχωριστά που συνήθιζε να καπνίζει αλλά δεν τον κάνει πια να καταλάβει ότι υπάρχει μια μεγάλη διαφορά ανάμεσα στον ουδέποτε καπνιστή και τον πρώην καπνιστή. Παρ' ότι σωματικά και πνευματικά ο ουδέποτε καπνιστής και ο πρώην καπνιστής ίσως αισθάνονται παρόμοια συμπεριλαμβανομένων ακόμα και των πανομοιότυπων συμπεριφορών ή της μέλλουσας κατάστασής τους, υπάρχει μια σημαντική διαφορά στη φυσιολογία. Ο πρώην καπνιστής εξακολουθεί να έχει έναν εθισμό. Ίσως τώρα να είναι ασυμπτωματικός, υπάρχει όμως πάραυτα. Αυτή η διαφορά μπορεί να γίνει εμφανής σε μία μόνο περίπτωση.

Ένας ουδέποτε καπνιστής θα μπορούσε, αν στ' αλήθεια το ήθελε (το οποίο για κανέναν λογικό λόγο δε θα έπρεπε ποτέ να συμβεί) να πάρει μια ωραία βαθιά ρουφηξιά σε ένα τσιγάρο και κατά πάσα πιθανότητα θα έβηχε, θα αναγούλιαζε και ίσως ακόμα έκανε εμετό από αυτήν την ανόητη και παρορμητική πράξη. Ίσως ένιωθε άσχημα για λίγη ώρα και με καλή τύχη δεν θα του πέρναγε από το μυαλό ποτέ να το ξανακάνει.

Ένας πρώην καπνιστής θα μπορούσε να κάνει την ίδια παράλογη πράξη, να πάρει μια ρουφηξιά, να βήξει, να αναγουλιάσει και ίσως ακόμα να κάνει και εμετό. Θα ένιωθε έτσι πιθανώς τελείως απαίσια σωματικά, ίσως ακόμα και χειρότερα από ότι ο ουδέποτε καπνιστής που έκανε ακριβώς το ίδιο πράγμα. Ενδεχομένως θα κατέληγε να μισήσει την εμπειρία και να είναι πολύ θυμωμένος με τον εαυτό του που το έκανε αυτό, αλλά μέσα στα επόμενα λεπτά, τις επόμενες ώρες ή μέρες, ενδεχομένως θα έχει μια ανίκητη παρόρμηση να καπνίσει άλλο ένα. Τη δεύτερη φορά ίσως έχει τις ίδιες αντιδράσεις, να νιώσει εντελώς απαίσια, άρρωστος. Σύντομα το άτομο θα πιάσει τον εαυτό του να καπνίζει περισσότερη νικοτίνη και είτε γρήγορα είτε σταδιακά θα επιστρέψει στο πρότερο επίπεδο ημερήσιας πρόσληψης ή ίσως ακόμα και μεγαλύτερο από πριν.

Η διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι η πρώτη ρουφηξιά -έστω και δυσάρεστη- δημιουργεί επιπρόσθετες παρορμήσεις στον πρώην καπνιστή που είναι δύσκολο να ελέγξει αντίθετα με την

πιθανή απέχθεια στον ουδέποτε καπνιστή. Μια ρουφηξιά νικοτίνης σημαίνει υποτροπιασμό για έναν πρώην καπνιστή. Ο εθισμός που βρισκόταν κοιμισμένος τώρα επιστρέφει δριμύτερος.

Είστε πρώην καπνιστής τώρα ή οτιδήποτε άλλο σας κάνει να νιώθετε άνετα. Αλλά σε κάθε επίπεδο της συνείδησής σας να θυμάστε πάντα ότι είστε ακόμα και πάντα θα είστε ένας εθισμένος στη νικοτίνη που αναρρώνει. Δεν είναι απαραιτήτως ευχάριστος τρόπος να σκέφτεται έτσι κάποιος για τον εαυτό του, αν όμως η ανάρρωσή σας πρόκειται να κρατήσει, είναι σπουδαίο να διατηρήσετε μια θεμελιώδη επαγρύπνηση ότι εξαιτίας της συνειδητοποιημένης εξάρτησής σας που υποφώσκει, πρέπει πάντοτε να έχετε ψηλά τις άμυνές σας. Γιατί όσο αρνητικά κι αν ακούγεται και σας κάνει να αισθάνεστε το να διακρίνετε τον εαυτό σας ως πρώην καπνιστή, είναι μακράν καλύτερο από το να πρέπει να πείτε ξανά «είμαι καπνιστής».

Καπνιστής είναι ένα άτομο που επί του παρόντος βρίσκεται κάτω από τον έλεγχο ενός ναρκωτικού που τον εξαναγκάζει να διανέμει διαρκώς τη μια δόση μετά την άλλη, τη μια τζούρα μετά την άλλη τζούρα και μετά κι άλλη τζούρα, δεκάδες ή ίσως και εκατοντάδες φορές σε μια μέρα. Και μαζί με αυτό το ενεργό ναρκωτικό -τη νικοτίνη- προσλαμβάνει επίσης πάνω από 40 καρκινογόνα (χημικά που προκαλούν καρκίνο) και περισσότερα από τέσσερις χιλιάδες άλλα χημικά, εκατοντάδες από τα οποία είναι δηλητηριώδη (αρσενικό, υδροκυάνιο, μονοξείδιο του άνθρακα και φορμαλδεΰδη για να αναφέρουμε μερικά). Ο καπνιστής αυξάνει τους κινδύνους για κάποιες από τις πιο εξασθενητικές και θανατηφόρες ασθένειες γνωστές στον άνθρωπο. Μυρίζει μονίμως άσχημα και είναι κοινωνικός απόβλητος κατά τη διάρκεια της χρήσης του συστήματος διανομής του ναρκωτικού του.

Ναι, πρώην καπνιστής ίσως δεν ακούγεται τέλεια, αλλά ενεργός καπνιστής είναι κάτι πολύ χειρότερο να πρέπει να παραδέχεσαι και να βιώνεις. Για να κρατήσετε την τωρινή σας κατάσταση χρησιμοποιώντας όποιο όνομα έχετε επιλέξει και για να μην επιστρέψετε στον θανατηφόρο τρόπο ζωής ενός καπνιστή, απλά να θυμάστε να ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Θα Πρέπει Να Κουβαλάω Μαζί Μου Τσιγάρα Ανά Πάσα Στιγμή Αν Πρόκειται Να Κόψω Το Κάπνισμα.»

Ακούω αυτό το σχόλιο σχεδόν κάθε φορά που ξεκινάει μια κλινική μου. Ο καπνιστής πραγματικά πιστεύει ότι αν δεν έχει τσιγάρα μαζί του, δε θα καταφέρει να το κόψει. Η εξήγησή του για το ότι πρέπει να κουβαλάει τσιγάρα είναι ότι θα πρέπει να αποδείξει στον εαυτό του ότι είναι πιο δυνατός από τα τσιγάρα ή ότι αν έρθει αντιμέτωπος με πολύ έντονο άγχος θα χρειαστεί τσιγάρο για να επιβιώσει από την κατάσταση. Αμφότερες οι δύο αυτές πεποιθήσεις εμπεριέχουν σοβαρές επιπλοκές που σχεδόν εγγυώνται την αποτυχία στην μόνιμη διακοπή των τσιγάρων.

Η πρώτη υπόθεση -ότι ο καπνιστής πρέπει να αποδείξει πως είναι δυνατότερος από το τσιγάρο- υπονοεί ότι ο καπνιστής πιστεύει ότι όντως είναι δυνατότερος από τα τσιγάρα. Αυτό είναι το σοβαρότερο λάθος που μπορεί να κάνει ένας καπνιστής. Δεν είναι δυνατότερος από τον εθισμό του. Την ημέρα που θα παραδεχθεί αυτό το γεγονός θα είναι η ημέρα που θα αποκτήσει πιθανότητες στη μάχη της παραίτησης, την ημέρα που θα το ξεχάσει θα είναι η ημέρα που ξανά θα εγκλωβιστεί κάτω από τη λαβή του εθισμού.

Αν ήταν δυνατότερος, θα κάπνιζε ένα ή δύο τσιγάρα την ημέρα όποτε το ήθελε. Από τη στιγμή όμως που εγγράφηκε στην κλινική μας κατά πάσα πιθανότητα κάπνιζε είκοσι ή τριάντα φορές αυτήν την ποσότητα. Αν ήταν δυνατότερος από τα τσιγάρα δε θα είχε εμφανιστεί ποτέ σε μια κλινική για το κάπνισμα. Απλώς θα είχε σταματήσει. Την στιγμή όμως που μπήκε αναγνώρισε ότι δεν είχε τον έλεγχο. Πιθανότατα δεν τον είχε για πολλά χρόνια. Και όπως με κάθε άλλη εθιστική ουσία δε θα αποκτήσει ποτέ τον έλεγχο ξανά. Μόλις ξεχάσει ότι τα τσιγάρα είχαν τον έλεγχο σε αυτόν κατά πάσα πιθανότητα θα καπνίσει το πρώτο του τσιγάρο. Θα είναι μια τραγική ημέρα αυτή που θα υποτροπιάσει στον παλιό του εθισμό και ίσως ποτέ δεν καταφέρει πάλι να συγκεντρώσει τη δύναμη που απαιτείται για να απελευθερωθεί από τα τσιγάρα.

Η δεύτερη ιδέα -ότι τα τσιγάρα είναι απαραίτητα για να ξεπεραστούν οι δυσκολίες της ζωής- σχεδόν με βεβαιότητα θα έχει ως αποτέλεσμα να καπνίσει μέσα σε λίγες μέρες από την ώρα που προσπάθησε να το σταματήσει. Ανεξάρτητα από το πόσο εντελής είναι ο καπνιστής στο να σχεδιάζει μια ήρεμη περίοδο όπου το άγχος θα βρίσκεται σε ύφεση, άγχος θα προκύψει. Με τσιγάρα παρόντα, ένα σίγουρα θα καπνιστεί. Ακόμα κι αν ξεπεράσει αυτή τη μία περίπτωση η ιδέα ότι τα τσιγάρα είναι ικανά να κάνουν την ζωή υποφερτή είναι μια ψευδής και επικίνδυνη πεποίθηση.

Ο καπνιστής νιώθει πως χρειάζεται τα τσιγάρα για να λειτουργήσει επαρκώς στον κόσμο μας. Μετά το προχωράει λίγο παρακάτω κι αρχίζει να πιστεύει πως όχι μόνο θα είναι λιγότερο αποτελεσματικός στο να λειτουργεί αλλά και ότι θα είναι τελείως ανίκανος να επιβιώσει. Παραιτείται από την ουσία που κάνει την ζωή πιθανή. Με αυτή την πεποίθηση παρούσα έχει περίπου τόσες πιθανότητες να παρατήσει το κάπνισμα όσες έχει να παρατήσει την αναπνοή ή το φαγητό. Όμως αυτό απλώς δεν είναι αληθές. Οτιδήποτε μπορεί να κάνει ένας καπνιστής με τα τσιγάρα μπορεί να το κάνει και χωρίς αυτά, αλλά δεν θα το μάθει ή πιστέψει αυτό μέχρι να το κόψει με επιτυχία και αρχίσει να αντιμετωπίζει τη ζωή χωρίς το κάπνισμα.

Μην ξεχάσετε ποτέ πώς τα τσιγάρα κάποτε ήλεγχαν την συμπεριφορά και τις πεποιθήσεις σας. Όταν παραιτηθήκατε από το κάπνισμα παραδεχτήκατε ότι τα τσιγάρα είχαν τον έλεγχο σε εσάς. Κυριολεκτικά φοβόσασταν ότι μια τζούρα θα σας γύρναγε πίσω. Δεν ήταν παράλογος φόβος. Μια τζούρα σήμερα θα οδηγήσει στο ίδιο τραγικό αποτέλεσμα που θα οδηγούσε την ημέρα που το παρατήσατε. Τα τσιγάρα ήταν δυνατότερα από εσάς στο παρελθόν και, αν τους δώσετε την ευκαιρία, θα γίνουν δυνατότερα από σας ξανά. Αν θέλετε να αποδείξετε ότι έχετε τώρα τον έλεγχο, κάντε το παραδεχόμενοι ότι μπορείτε να λειτουργήσετε χωρίς να έχετε τσιγάρα ως άχρηστο και επικίνδυνο βοήθημα. Για να μείνετε για πάντα απελευθερωμένοι από τα τσιγάρα το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Διευθέτηση Του Ύπνου

Ο ύπνος μπορεί να γίνει αρκετά αλλόκοτος τις πρώτες μέρες. Μερικοί άνθρωποι καταφέρνουν να κοιμηθούν πολύ λίγο ξυπνώντας ανά μία ώρα ή μη κοιμώμενοι καθόλου και πάραυτα δεν αισθάνονται κουρασμένοι. Άλλοι μπορεί να κοιμούνται για 20 ώρες την ημέρα και να είναι εξουθενωμένοι κατά τη διάρκεια των πρώτων ωρών που θα έχουν ξυπνήσει. Όπως κι αν

συμβεί, ο ύπνος θα διευθετηθεί μόνος του όταν παραιτηθείτε και τελικά θα επιστρέψει στο κανονικό του.

Υπάρχει όμως μια παγίδα. Δεν ξέρετε ποιο είναι το κανονικό. Κανονικό είναι ότι ήταν πριν γίνετε καπνιστής μαζί με αύξηση της ηλικίας σας. Κάποιοι άνθρωποι δεν υπήρξαν φυσιολογικοί για δεκαετίες.

Η νικοτίνη είναι μια διεγερτική ουσία που μόλις η επίδρασή της εξασθενούσε έριχνε τον καπνιστή σε μια σωματικώς καταθλιπτική κατάσταση. Για να ξεπεράσει αυτήν την καταθλιπτική επίδραση ο καπνιστής κάπνιζε ξανά για να διεγείρει τον εαυτό του. Σύντομα θα εξασθενούσε πάλι η επίδραση και ο ατελείωτος κύκλος θα επαναλαμβανόταν ξανά και ξανά. Το σάκχαρο στο αίμα και τα επίπεδα των ορμονών θα εκτοξεύονταν στα ύψη μόνο για να γκρεμοτσακιστούν πάλι λίγο αργότερα. Ως το τέλος της ημέρας ο καπνιστής μπορεί να ήταν σωματικά εξουθενωμένος από αυτόν τον χρόνιο διεγερτικό/καταθλιπτικό ανελκυστήρα. Έπρεπε να διευθετήσει τον ύπνο του γύρω από αυτές τις επιδράσεις.

Χωρίς αυτή τη χρόνια κατάχρηση, οι πρώην καπνιστές ίσως ανακαλύψουν ότι μπορούν να κάνουν με λιγότερο ύπνο αφού παρατήσουν το κάπνισμα, μερικές φορές κόβοντας ώρες από ότι θεωρούσαν ως αναγκαίο χρόνο ύπνου. Άλλοι ελαττώνουν τον ύπνο τους για λίγο μόνο, αλλά είναι ξεκάθαρα εμφανές ότι όταν χτυπάει το ξυπνητήρι σηκώνονται με όρεξη από το κρεβάτι γεμάτοι ενέργεια και έτοιμοι να δραστηριοποιηθούν ή ακόμα μερικές φορές ξυπνούν πριν το ξυπνητήρι με νεοσύστατη ενέργεια. Όταν ήταν καπνιστές ήταν συχνά εξουθενωμένοι με το που ξυπνούσαν, μισώντας το ξυπνητήρι και έχοντας την ανάγκη των τσιγάρων για να σηκωθούν και να δραστηριοποιηθούν.

Υπάρχει ένα μικρότερος αριθμός ανθρώπων που χρειάζονται περισσότερο ύπνο όταν είναι πρώην καπνιστές. Αυτοί είναι άνθρωποι που συχνά κάπνιζαν πολύ βαριά στο τέλος της ημέρας τους. Το σώμα τους φώναζε για ύπνο αυτοί όμως συνέχιζαν να τροφοδοτούν το σύστημά τους με νικοτίνη για να υπερκεράσουν την ανάγκη του σώματος. Χωρίς την νικοτίνη σαν μόνιμο διεγερτικό τώρα πρέπει να ακούσουν το σώμα τους και να πάνε για ύπνο όταν είναι κουρασμένοι. Θα μπορούσαν να πάρουν χάπια και να έχουν τα ίδια αποτελέσματα όμως λογικά συνειδητοποιούν ότι δεν θα κατάφευγαν σε φάρμακα για αυτήν την επίδραση κι όμως μπορούν να εκλογικεύσουν το κάπνισμα ως αρμόζον για τον ίδιο ακριβώς σκοπό. Ε, λοιπόν, δεν ήταν. Το ωρολόγιο πρόγραμμα που διατηρούσαν είχε την τιμή του και το μακροπρόθεσμο κόστος για αυτό το «όφελος» θα μπορούσε να είναι ο θάνατος.

Όπως και να έχει, μην πανικοβληθείτε από την ποσότητα του ύπνου σας τις πρώτες μέρες. Δεν είναι η κανονική σας ποσότητα ύπνου ως πρώην καπνιστής, είναι η κανονική σας ποσότητα ύπνου κατά τη διάρκεια ανάκλησης του ναρκωτικού. Αυτές δεν είναι οι «φυσιολογικές» σας ώρες, ούτε θα κρατήσουν για πολύ. Οποιοσδήποτε βιώνει τέτοια προβλήματα τις πρώτες μία ή δύο εβδομάδες μετά την παραίτηση πιθανότατα έχει προβλήματα διευθέτησης του ύπνου. Ένας ειδικός για την υγεία σας όμως θα πρέπει να αξιολογήσει αυτές τις αποσπάσεις από τον ύπνο σας που διαρκούν περισσότερο, ειδικά για πάνω από μήνα. Πολλές άλλες αιτίες μπορεί να είναι υπεύθυνες για τέτοιες αποσπάσεις συμπεριλαμβανομένων σωματικών, ψυχολογικών ή φαρμακευτικών αντιδράσεων κλπ. Το να κατηγορηθεί η παραίτηση από το κάπνισμα για αυτά τα συμπτώματα στη διευθέτηση του ύπνου για λίγες μέρες είναι στις περισσότερες των περιπτώσεων δικαιολογημένο, για μεγαλύτερες περιόδους όμως ο πρώην καπνιστής πρέπει να είναι πιο αντικειμενικός και το να πάρει επαγγελματική φαρμακευτική αξιολόγηση είναι τότε δικαιολογημένο.

Ο ύπνος τελικά θα τακτοποιηθεί σε φυσιολογικά πρότυπα για σας ως πρώην καπνιστής.

Έπειτα η αύξηση της ηλικίας σας θα προκαλέσει τις κανονικές τις διευθετήσεις. Είτε προκύψει αυτό να είναι περισσότερος ύπνος ή λιγότερος, θα πρέπει τουλάχιστον να κοιμάστε υγιέστερα γνωρίζοντας ότι δεν είστε πια υπό τον έλεγχο της νικοτίνης και δεν βάζετε τον εαυτό σας σε τόσο θανατηφόρους κινδύνους εξακολουθώντας να καπνίζετε. Για να κοιμάστε ευτυχέστεροι επειδή ξέρετε ότι παραμένετε υγιείς και πιθανότατα θα ζήσετε περισσότερο, να θυμάστε πάντα όλες τις ώρες που είστε ξύπνιοι να ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Το Όνειρο Σχετικά Με Το Κάπνισμα

Τα όνειρα σχετικά με το κάπνισμα είναι συνηθισμένα αν όχι δεδομένα στους πρώην καπνιστές. Είναι μάλιστα πολύ συχνό φαινόμενο όταν το άτομο έχει διακόψει για μικρό χρονικό διάστημα και αν προκύψει μέσα σε λίγες μέρες ή εβδομάδες από την παραίτηση, είναι πιθανό να είναι εξαιρετικά ανησυχητικό και πολύ αληθοφανές. Τόσο αληθοφανές πράγματι που ο πρώην καπνιστής θα ξυπνήσει μυρίζοντας και γευόμενος τσιγάρο, πεπεισμένος ότι πραγματικά κάπνισε. Μου έχει τύχει ένας σημαντικός αριθμός πελατών να ψάχνουν όλο το σπίτι για τη γόπα, τόσο αληθοφανής ήταν η αίσθηση. Αφήστε με να εξηγήσω πρώτα γιατί η σωματική αίσθηση είναι τόσο έντονη.

Όταν το πρωτοκόβετε, μια από τις πρώτες σωματικές επιδιορθώσεις που ξεκινούν είναι η παραγωγή των κροσσών. Οι κροσσοί είναι πολύ μικροί σχηματισμοί που προβάλλουν σαν τριχίδια σε γραμμή καλύπτοντας την τραχεία και τον βρόγχο σας, μονίμως σκουπίζοντας λεπτομερή υλικά από τα πνευμόνια σας. Όταν καπνίζατε, πρώτα καθυστερούσατε, έπειτα παραλύατε και τελικά φτάνατε να καταστρέφετε τους κροσσούς. Αυτός είναι ο λόγος που οι καπνιστές συχνά παθαίνουν περισσότερα κρυολογήματα και γρίπες, ότι καταστρέφουν ολοκληρωτικά την πρώτη γραμμή άμυνας ενάντια στα εισερχόμενα μικρόβια που προκαλούν αυτές τις αρρώστιες.

Όταν ένα άτομο σταματάει το κάπνισμα, συνήθως μέσα σε 72 περίπου ώρες οι κροσσοί αρχίζουν να αναγεννιούνται. Ο πρώην καπνιστής ίσως αρχίσει να καθαρίζει τα πνευμόνια του μέσα σε λίγες μέρες. Ένα από τα πρώιμα συμπτώματα που προκύπτουν είναι ο βήχας και το φτύσιμο κι αυτό είναι το βλεννώδες και τα παγιδευμένα σωματίδια που ποτέ δεν καθαρίστηκαν επαρκώς ενώ καπνίζατε, όμως τώρα έχουν μια οδό διαφυγής και έναν μηχανισμό να αρχίζει να τα σκουπίζει. Άσχημο αλλά ωφέλιμο, αρχίζετε να καθαρίζετε πολλά άχρηστα από τα πνευμόνια σας. Πολύ από αυτά τα άχρηστα είναι η πίσσα από τον καπνό και οι πίσσες έχουν μια πολύ ξεχωριστή γεύση και μυρωδιά.

Ας πούμε τώρα ότι ονειρεύεστε, ίσως ένα εντελώς άκακο όνειρο που δεν έχει τίποτα να κάνει με το κάπνισμα. Ενώ κοιμάστε, οι κροσσοί σκουπίζουν, οι πίσσες ανέρχονται προς τα έξω, φτάνουν σε αισθητήρια νεύρα για να προκύψει η γεύση και η μυρωδιά και ω του θαύματος, δημιουργείτε μια ακολουθία στο όνειρό σας που περιλαμβάνει τσιγάρο. Αλλά τώρα όχι μόνο ονειρεύεστε, αλλά και σωματικές αισθήσεις γεύσης και μυρωδιάς επιμένουν μετά το ξύπνημα. Τότε αυτή γίνεται μια πραγματική αίσθηση καπνίσματος.

Αυτό δίνει μια ευλογοφανής εξήγηση του γιατί το όνειρο προέκυψε και γιατί ήταν τόσο

ζωντανό. Δεν καλύπτει όμως όλους τους λόγους για τους οποίους αυτό το όνειρο είναι σημαντικό. Το όνειρο μπορεί να ερμηνευθεί με έναν από δύο τρόπους κατά το ξύπνημα και αρκετά συχνά, ο πρώην καπνιστής το λαμβάνει ως σήμα ότι στην πραγματικότητα θέλει να καπνίσει. Εξάλλου έχει κόψει το κάπνισμα και μόλις το ονειρεύτηκε, αυτό σημαίνει ότι θέλει να καπνίσει, σωστά;

Συνήθιζα να λαμβάνω κλήσεις μέσα στη νύχτα από συμμετέχοντες της κλινικής που είχαν πανικοβληθεί από το όνειρο. Ξεκινούσαν λέγοντας, «Δεν μπορώ να το πιστέψω, μετά από τόσο καιρό εξακολουθώ να θέλω να καπνίσω.» Ήξεραν ότι θέλουν να καπνίσουν επειδή το ονειρεύτηκαν. Έπειτα τους ζητούσα να μου περιγράψουν το όνειρο. Θα μου έλεγαν για το πόσο ζωντανό και αληθοφανές ήταν και σχεδόν πάντα θα έλεγαν ότι άρχιζε να παίρνει μια εφιαλτική τροπή. Ξυπνούσαν κάθιδροι, συχνά κλαίγοντας, σκεφτόμενοι ότι μόλις είχαν καπνίσει και διέλυσαν την προσπάθεια, ότι ήταν πάλι στην αρχή. Ότι όλος αυτός ο καιρός μακριά από το τσιγάρο είχε πάει χαμένος.

Αμέσως μόλις τελείωναν την περιγραφή των συναισθημάτων τους, τους εφιστούσα την προσοχή σε ένα πολύ προφανές γεγονός. Είχαν μόλις ονειρευτεί ότι κάπνισαν και υπέθεσαν ότι αυτό σήμαινε πως ήθελαν να καπνίσουν. Ξύπνησαν και έπειτα από παραπέρα διευκρίνιση, περιέγραφαν το όνειρο ως εφιάλτη. Αυτό δεν είναι το όνειρο κάποιου που θέλει να καπνίσει. Είναι το όνειρο κάποιου που φοβάται μήπως καπνίσει. Είναι ένας ορθός φόβος αν αναλογιστούμε ότι ο πρώην καπνιστής μάχεται ενάντια σε έναν πολύ ισχυρό και θανατηφόρο εθισμό. Ως εκ τούτου, είναι ένα ορθό όνειρο επίσης. Κατά κάποιο τρόπο σας δίνει την αίσθηση του πόσο άσχημα θα νιώθατε αν πράγματι επιστρέφατε στο κάπνισμα. Όχι σωματικά, αλλά ψυχολογικά. Αν το όνειρο είναι εφιάλτης, σας κάνει να συνειδητοποιήσετε πόσο άσχημο είναι αυτό το συναίσθημα χωρίς να χρειαστεί πράγματι να έχετε καπνίσει και να έχετε βρεθεί υπό την λαβή του εθισμού της νικοτίνης ξανά. Μπορεί να σας κάνει να σκεφτείτε το πόσο σημαντικό είναι το να μην καπνίζετε για την πνευματική σας υγεία.

Το επικίνδυνο όνειρο είναι αυτό στο οποίο καπνίζετε ένα ολόκληρο πακέτο, νιώθετε κομμάτια και βήχετε, αποβάλλεστε κοινωνικώς, αναπτύσσετε κάποια φρικτή αρρώστια, καταλήγετε στο νεκροκρέβατό σας έτοιμοι να αφήσετε την τελευταία σας πνοή -και αίφνης να ξυπνάτε με χαμόγελο στα χείλη και να λέτε, «ήταν υπέροχο, μακάρι να μπορούσα να το κάνω ενώ είμαι ξύπνιος.» Για όσο αυτό δεν είναι το όνειρο που έχετε, δεν θα άφηνα τον εαυτό μου να αποθαρρυνθεί από αυτό. Αν αυτό είναι όντως το όνειρο, τότε πρέπει να μιλήσουμε περισσότερο. Όσον αφορά στο κάπνισμα, ό,τι κι αν κάνετε στα όνειρά σας, θα είστε μια χαρά αρκεί να θυμάστε κατά τον ξύπνιο σας να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## 40 Χρόνια Πρόοδου;

Το τεύχος του περιοδικού Τάιμς (Times) της 19ης Ιανουαρίου του 2004 περιείχε ένα άρθρο σχετικά με την πτώση των αναλογιών όσων καπνίζουν στην Αμερική από την πρώτη έκδοση της αναφοράς του Υπουργείου Υγείας των Η.Π.Α. τον Ιανουάριο του 1964. Ο αρθρογράφος προφανώς είχε οδηγηθεί στο να πιστέψει ότι πολλοί περισσότεροι ακόμα άνθρωποι που το είχαν κόψει θα είχαν επιτύχει αν απλώς σταματούσαν να προσπαθούν να το κόψουν

μαχαίρι και χρησιμοποιούσαν τις πολλές διαθέσιμες βοήθειες για την διακοπή που μπορούσαν «να διπλασιάσουν τις πιθανότητες επιτυχίας ενός ατόμου».

Κάτι που θέλω να σχολιάσω σε αυτό είναι το πως το άρθρο μας εφιστά την προσοχή στην ελάττωση των καπνιστών από 42% στο 23% τα τελευταία 40 χρόνια, αλλά πως η πτώση σταμάτησε το 1990. Οι ημερομηνίες έχουν ενδιαφέρον. Το άρθρο λέει ότι υπάρχουν ένα σωρό πιο αποτελεσματικές μέθοδοι για να το παρατήσεις από το να το κόψεις μαχαίρι. Κατά βάση μιλάει για προϊόντα NRT (Θεραπεία Αντικατάστασης της Νικοτίνης) και Ζαϊμπάν (φάρμακο). Αυτό που είναι ενδιαφέρον είναι ότι σχεδόν όλα αυτά τα προϊόντα είδαν ευρεία χρήση κατά τη δεκαετία του 1990, τα χρόνια που η ταχεία πτώση των καπνιστών στην πραγματικότητα σταμάτησε.

Η τσίχλα νικοτίνης εγκρίθηκε για χρήση στην Αμερική αρχικά το 1984, με συνταγή γιατρού μόνο. Το 1991 και το 1992 τέσσερα αυτοκόλλητα εγκρίθηκαν με συνταγή γιατρού. Το 1996 όλοι οι έλεγχοι χαλάρωσαν, η τσίχλα και δύο από τα αυτοκόλλητα δίνονταν χωρίς συνταγή και το Ζαϊμπάν (βουπροπιόνη) μόλις άρχιζε να μπαίνει στον ανταγωνισμό.

Οπότε τώρα έχουμε όλα αυτά τα θαυματουργά προϊόντα διαθέσιμα και πολλά από αυτά χωρίς συνταγή γιατρού. Αν αυτά τα προϊόντα είναι τόσο καλά στο να αυξάνουν την επιτυχία και αν χρησιμοποιούνται από τόσους ανθρώπους, θα έπρεπε να σκεφτούμε ότι οι αναλογίες των καπνιστών θα βυθίζονταν τώρα σε σχέση με τότε που οι άνθρωποι έπρεπε να βασιστούν στην αποφασιστικότητά τους για να το κόψουν.

Παραθέτοντας το άρθρο του Τάιμς, «Η μείωση στο κάπνισμα σταμάτησε μέσα στο 1990 και δεν έχει κουνηθεί από τότε.» Ας ελπίσουμε να μην παρουσιαστούν πολλά ακόμα από αυτά τα θαυματουργά προϊόντα για την διακοπή του καπνίσματος στο μέλλον καθώς μπορεί να οδηγήσουν στην εκτόξευση των αναλογιών των καπνιστών.

Ο πραγματικός τρόπος για να αυξήσετε και πάλι τον ρυθμό μακροπρόθεσμης επιτυχίας των ανθρώπων που προσπαθούν να το παρατήσουν είναι να τους βοηθήσετε να καταλάβουν ότι μάχονται ενάντια στον εθισμό της νικοτίνης και ότι για να νικήσουν τη μάχη και να παραμείνουν απελευθερωμένοι είναι τόσο απλό όσο το να κάνουν και να κρατήσουν μια δέσμευση να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΟΥΝ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Κεφάλαιο 4 *Πρόληψη Υποτροπιασμού*

### Ο Όρκος Του Καπνιστή

*Να δίνεται αμέσως πριν πάρετε την πρώτη σας τζούρα μετά από διακοπή για σημαντικό χρονικό διάστημα.*

Με αυτή τη τζούρα σκλαβώνω τον εαυτό μου
σε μια ζωή εθισμού.
Ενώ δεν μπορώ να υποσχεθώ να σε αγαπάω πάντα,
υπόσχομαι ότι θα υπακούω κάθε έντονη επιθυμία μου και
θα στηρίζω τον εθισμό μου σε σένα
ανεξάρτητα από το πόσο ακριβό γίνει αυτό.

Δε θα αφήσω κανέναν σύζυγο,
κανένα μέλος της οικογένειάς μου ή φίλο,
κανέναν γιατρό ή άλλο ειδικό για την υγεία,
κανέναν εργοδότη ή κυβερνητική πολιτική,
καμιά πυρκαγιά ή δυσωδία,
κανέναν βήχα ή τραχιά φωνή,
κανέναν καρκίνο ή εμφύσημα,
καμιά καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό,
καμιά απειλή απώλειας της ζωής μου ή των άκρων μου
να μπουν ανάμεσά μας.

Θα σε καπνίζω για πάντα
από σήμερα και στο εξής,
στα δύσκολα και τα εύκολα,
είτε πλούσιος είτε φτωχός,
είτε άρρωστος είτε υγιής,
μέχρι ο θάνατος να μας χωρίσει!
«Μπορείτε να ανάψετε το τσιγάρο».

«Σας ονομάζω μανιώδη καπνιστή.»

Υστερόγραφο: Ενώ 1 στους 2 γάμους καταλήγουν σε διαζύγιο, ο εθισμός στο κάπνισμα θα διαρκέσει για μια ζωή -μια ζωή βραχύτερη, εντούτοις. Από τη στιγμή που είστε καπνιστής, η κατάργηση του εθισμού είναι αδύνατη. Μια τζούρα μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμο υποτροπιασμό. Μην δοκιμάσετε την τύχη σας να υποτροπιάσετε σε αυτό τον άβολο γάμο. ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Ο Νόμος Του Εθισμού

Οι καπνιστές συχνά εξοργίζονται με μένα επειδή πιστεύουν ότι τους έκανα να επιστρέψουν στο κάπνισμα. Γιατί το νομίζουν αυτό; Ε, λοιπόν, έχω αυτό το κακό συνήθειο, να κάνω μεγάλο θέμα κάθε φορά που κάποιος συμμετέχοντας στην κλινική παίρνει μια τζούρα ή κάνει ίσως λίγα τσιγάρα. Ο καπνιστής νιώθει πως είμαι τόσο πειστικός με τα επιχειρήματά μου που δεν έχει καμιά άλλη επιλογή από το να εισέλθει σε έναν ολοκληρωτικό υποτροπιασμό. Κατά τη γνώμη του τον ανάγκασα να επιστρέψει σε μια εξάρτηση δια βίου που θα εξασθενίσει την υγεία του και ίσως τελικά του στοιχίσει τη ζωή του. Είναι πεπεισμένος ότι αν δεν είχα κάνει το περιστατικό τόσο μεγάλο θέμα θα είχε απλώς καπνίσει μόνο εκείνη τη φορά και δε θα το είχε ξανακάνει ποτέ. Πώς μπορώ και κοιμάμαι τα βράδια γνωρίζοντας αυτό που έχω κάνει;

Κοιμάμαι πολύ καλά, ευχαριστώ. Γιατί βλέπετε, δεν είμαι υπεύθυνος για τον υποτροπιασμό αυτών των ανθρώπων στα τσιγάρα. Μπορούν να πάρουν όλη την ευθύνη που ξαναέγιναν καπνιστές. Υποτροπίασαν γιατί παραβίασαν τον ένα μέγιστου βεληνεκούς νόμο του εθισμού της νικοτίνης -πήραν μια τζούρα. Δεν είναι δικός μου αυτός ο νόμος. Δεν βάζω τον εαυτό μου να γίνει ο δικαστής, οι ένορκοι και ο εκτελεστής. Ο νόμος του σωματικού εθισμού υπαγορεύει πως η διανομή της ουσίας σε έναν εθισμένο θα προκαλέσει επανεγκαθίδρυση της εξάρτησης σε αυτή την ουσία. Δεν τον έγραψα εγώ αυτόν τον νόμο. Δεν τον εκτελώ εγώ τον νόμο. Η δουλειά μου είναι πολύ πιο απλή. Το μόνο που κάνω είναι να ερμηνεύω τον νόμο. Αυτό σημαίνει ότι παίρνοντας μια τζούρα, ο καπνιστής είτε θα επιστρέψει ολοκληρωτικά στο κάπνισμα είτε θα περάσει ξανά την διαδικασία της ανάκλησης που σχετίζεται με την παραίτηση. Οι περισσότεροι δεν επιλέγουν την ανάκληση.

Κάθε κλινική έχει έναν αριθμό συμμετεχόντων που το έχουν κόψει κατά το παρελθόν για ένα χρόνο ή και περισσότερο. Για του λόγου το αληθές είχα έναν συμμετέχοντα στην κλινική που το είχε σταματήσει για μια περίοδο 24 χρόνων πριν υποτροπιάσει. Δεν είχε ακούσει ότι ένας τέτοιος νόμος υπάρχει, ότι ακόμα και μετά από 24 χρόνια ο πρώην καπνιστής δεν είναι τελείως απελευθερωμένος από την σκλαβιά του εθισμού. Δεν καταλάβαινε ότι την ημέρα που πέταξε το «τελευταίο» τσιγάρο του, αφέθηκε ελεύθερος «με αναστολή» για την υπόλοιπη ζωή του. Η άγνοια όμως του νόμου δεν συγχωρείται -όχι με τον τρόπο που είναι γραμμένοι οι νόμοι της φύσης. Με τα αμερικανικά πρότυπα δικαιοσύνης αυτή είναι μια πολύ σκληρή και ασυνήθιστη τιμωρία. Αλλά έτσι έχουν τα πράγματα.

Ίσως αντί να πάει σε μια κλινική για το κάπνισμα το άτομο που πρόσφατα υποτροπίασε θα έπρεπε να επικοινωνήσει με τον δικηγόρο του για να συνηγορήσει για την υπόθεσή του, το γιατί θα έπρεπε να μπορεί να κάνει ένα τσιγάρο περιστασιακά όταν το επιθυμούσε. Ίσως θα μπορούσε να «κλέψει» μια φορά μόνο, να του τύχουν συμπονετικοί ένορκοι, να αθωωθεί και να βγει από την δικαστική αίθουσα ελεύθερος και ανεξάρτητος. Σίγουρα, κατά την απολογία του για την υπόθεσή του μπροστά σε δώδεκα αμερόληπτους ανθρώπους πιθανότατα δεν θα έχει πρόβλημα να τους πείσει ότι είναι αθώος και πως δεν έχει διαπράξει κανένα κακό. Και όπως θα βγαίνει περιχαρής από την αίθουσα ως ελεύθερο και ανεξάρτητο άτομο, κατά πάσα πιθανότητα θα έχει μια ανίκητη παρόρμηση και θα ανάψει ένα τσιγάρο.

Μην ψάχνετε για παράθυρα στο νόμο του εθισμού. Θα καταδικάσετε τον εαυτό σας στην επιστροφή στο κάπνισμα. Ενώ μπορεί να ακούγεται σκληρό και άδικο, για πολλούς το κάπνισμα είναι ένα έγκλημα που τιμωρείται με θάνατο. Μην προσπαθείτε να ξεγελάσετε το σύστημα - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Μια Μικρή Τζούρα Μόνο;»

Είναι δύσκολο για πολλούς να συλλάβουν την ιδέα του πώς μια μικρή μόνο τζούρα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα έναν ολοκληρωτικό υποτροπιασμό. Απλώς δεν φαίνεται λογικό για κάποιους ανθρώπους. Αν όμως πιάσετε ποτέ τον εαυτό σας να συζητάει μέσα του το αν θα μπορούσατε να ξεφύγετε έχοντας καπνίσει «μόνο» ένα ή όχι, σκεφτείτε τι συμβουλή θα δίνατε σε κάποιο μέλος της οικογένειάς σας για το οποίο νοιάζεστε αφάνταστα, ενώ γνωρίζατε ότι είναι εθισμένοι υπό ανάρρωση στην ηρωίνη ή την κοκαΐνη, οι οποίοι για πρώτη φορά μετά από μήνες ή χρόνια αναλογίζονται την επιλογή να επιχειρήσουν χρήση για ψυχαγωγία. Φανταστείτε την καταπληξία και τον τρόμο σας και μόνο στη σκέψη αυτή, ειδικά αν ήσασταν μαζί τους κατά τη διάρκεια της κορύφωσης του εθισμού τους όταν και διέλυε σχεδόν κάθε έκφανση της ζωής τους και ίσως ακόμα έθετε την ίδια τους τη ζωή σε κίνδυνο.

Θα του λέγατε, «Ε, λοιπόν, ίσως είσαι καλύτερα τώρα, ίσως αξίζει να ανακαλύψουμε αν θα μπορούσες να χειριστείς τη μια φορά;» Θα νιώθατε την ανάγκη να κάνετε μια μικρή έρευνα στα τρέχοντα επιστημονικά περιοδικά να δείτε αν ίσως η «μια φορά» είναι επιλογή τώρα; Θα διερευνούσατε ίσως ακόμα μερικά περιοδικά σχετικά με τη νευρολογία να δείτε αν οι επιστήμονες τώρα έχουν καλύτερη κατανόηση πάνω στις νευροδιαβιβαστικές διόδους που θα μπορούσαν να εξηγήσουν γιατί συμβαίνει ο εθισμός; Τότε ίσως θα μπορούσατε να πείτε, «Λοιπόν, αρχίζουν να καταλαβαίνουν λίγο περισσότερο το πώς δουλεύει ο εθισμός και ίσως σύντομα θα μπορούν να αλλάξουν τη φυσιολογία του εγκεφάλου. Οπότε τώρα, αν υποτροπιάσεις ίσως δεν είναι και τόσο σπουδαίο αφού μια θεραπεία είναι πολύ κοντά -ίσως μόνο λίγα χρόνια μακριά.» Το πιο πιθανό είναι ότι θα ξεκόβατε την εκλογίκευση και θα λέγατε, «Αν το κάνεις, θα επιστρέψεις εκεί που ήσουν αρχικά όταν έπρεπε να το κόψεις. Θα καταστρέψεις τη ζωή σου και όλους όσους είναι γύρω σου.»

Οι πιθανότητες είναι ότι θα επιλέγατε τη δεύτερη οδό. Θα είχατε τρομοκρατηθεί και θα γινόσασταν αδιάλλακτοι ως προς το ότι δεν πρέπει να το κάνει -θα ήταν ανόητο και ακόμα χειρότερα, καθαρή αυτοκτονία. Ε, λοιπόν, δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα σε αυτή την υπόθεση και το σκεπτικό του, «Ίσως μπορώ να κάνω τώρα μόνο ένα.»

Για να λέμε την αλήθεια, υπάρχει πράγματι μια διαφορά. Δεν είναι βασισμένη στην ιατρική ή την φυσιολογία αλλά πιο πολύ στην κοινωνία. Οι κοινωνίες μας δεν έχουν διδαχθεί σχετικά με τον εθισμό της νικοτίνης. Οι άνθρωποι έχουν διδαχθεί για τον εθισμό και άλλα ναρκωτικά. Παρότι η νικοτίνη είναι πιο εθιστική από τις περισσότερες άλλες εθιστικές ουσίες και ίσως ακόμα η πιο εθιστική απ' όλες, οι άνθρωποι δεν πιάνουν την ιδέα ότι οποιαδήποτε διανομή της ουσίας μπορεί να προκαλέσει υποτροπιασμό, ακόμα και που το έχουν διδαχθεί αυτό σχετικά με τους περισσότερους άλλους εθισμούς.

Πόσο συχνά ακούτε κάποιον να σας ρωτάει έχοντας μόλις μάθει ότι παρατήσατε το κάπνισμα, «Εννοείς πως δεν έχεις κάνει ούτε ένα;» Αυτό το σχόλιο είναι αστείο κι όμως τόσο συνηθισμένο. Ή πόσες φορές έχετε δει να εκδίδεται αρθρογραφία από ιατρικούς οργανισμούς που συμβουλεύει τον εθισμένο υπό ανάρρωση να μην αφήσει ένα λάθος να τους στείλει πίσω στη χρήση; Το μήνυμα είναι ξεκάθαρο και με συνοχή για τα άλλα ναρκωτικά και είναι να μην κάνεις

λάθος.

Όλοι εδώ έχουν εκτεθεί σε αυτή την ασυμφωνία, όχι μόνο από τότε που το παράτησαν αλλά επίσης για χρόνια και δεκαετίες ενώ εξακολουθούσαν να καπνίζουν. Τώρα θα πρέπει να αλλάξετε τον τρόπο σκέψης σας που είναι κομμάτι του πολιτισμού σας, ανεξάρτητα από που προέρχεστε. Η διαπεραστική συμπεριφορά της κοινωνίας γύρω σας έχει λάθος.

Η κοινωνία ίσως δέχεται τον κίνδυνο του καπνίσματος όμως δεν συλλαμβάνει ακόμα το σκεπτικό του εθισμού. Θα πρέπει να είστε πιο έξυπνοι και πιο ενημερωμένοι από την κοινωνία γύρω σας, ίσως ακόμα κι από τον παροχέα της ιατρικής σας περίθαλψης. Είναι μεγάλη απαίτηση από ένα άτομο να σκέφτεται διαφορετικά από ολόκληρη την κοινωνία, αλλά σε σχέση με το κάπνισμα είναι κάτι που πρέπει να γίνει.

Η συνέπεια του να μην γίνετε φανατικοί ενάντια στη τζούρα είναι πολύ σοβαρή για να αποπεμφθεί. Θα σημάνει την αποτυχία της παραίτησής σας και μπορεί εύκολα να μεταφραστεί σε απώλεια της υγείας και τελικά απώλεια της ζωής σας. Πρέπει να είστε άγρυπνοι ανά πάσα στιγμή και να επιμένετε να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι είστε εθισμένος υπό ανάρρωση.

Με το χρόνο ίσως δεν υπάρχουν καθόλου σημάδια του εθισμού. Οι σκέψεις για τσιγάρο ίσως έχουν γίνει σπάνιες τώρα ή ίσως και ανύπαρκτες. Αλλά ακόμα και σε αυτό το στάδιο του παιχνιδιού, υπάρχει ακόμα ένας σιωπηλός εθισμός εκεί που μπορεί να σας γονατίσει με όλη του την ισχύ επειδή κάνατε έναν λάθος υπολογισμό -να σκεφτείτε ότι ίσως είστε διαφορετικός.

Δεν διαφέρετε καθόλου από οποιονδήποτε άλλο εθισμένο σε κάποια ουσία, είτε η ουσία ήταν το αλκοόλ, η κοκαΐνη, η ηρωίνη κλπ. Είστε εθισμένος για μια ζωή, αλλά για όσο βγάλετε την ουσία από το σύστημά σας και δεν το διανείμετε ποτέ ξανά, δε θα βρεθείτε ποτέ στην κατρακύλα που το ναρκωτικό θέτει σε κίνηση στους χρήστες του. Για όσον αφορά στο κάπνισμα, η κατρακύλα είναι η απώλεια της ελευθερίας σας, της υγείας και της ζωής σας, που σημαίνει ότι μπορείτε να χάσετε τα πάντα.

Για να κρατήσετε αυτό που έχετε, πάντοτε να θυμάστε ότι για να παραμείνετε άκαπνοι πρέπει να - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Ήμουν Εθισμένος;»

Είστε πρεζάκι νικοτίνης; Η ιδιότητα που καταδεικνύει την εθιστική φύση της νικοτίνης δεν είναι το πόσο δύσκολο ή το πόσο εύκολο είναι να το παρατήσεις, ούτε το πόσο δύσκολο ή εύκολο είναι για ένα άτομο να παραμείνει μακριά από το κάπνισμα. Η αληθινή ιδιότητα που καταδεικνύει τη δύναμη του εθισμού είναι το ότι ανεξάρτητα από το πόσο καιρό ένα άτομο είναι μακριά, μια τζούρα και η απόπειρα παραίτησης μπορεί να πάει στα σκουπίδια.

Μην προσπαθήσετε να αποδείξετε στον εαυτό σας ότι δεν ήσασταν εθισμένος. Ήσασταν εθισμένος στη νικοτίνη όλα τα χρόνια που την χρησιμοποιούσατε και είστε εθισμένος και σήμερα επίσης. Ως πρώην καπνιστής όμως, ο εθισμός γίνεται ασυμπτωματικός. Για να το κρατήσετε έτσι και πάντα να έχετε τον έλεγχο, θυμηθείτε να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ.

## Θείες Αποκαλύψεις

«Είμαι καπνιστής.» Λέγοντας αυτό 25 χρόνια πριν ήταν ένας τρόπος για να παρουσιάσετε τον εαυτό σας ως απαστράπτων, σοφιστικέ, ώριμο, ακόμα και ευφυή. Το μόνο που σήμαινε ήταν ότι είχατε την απλή πρακτική να ανάβετε τσιγάρα -ένα συνήθειο που μοιραζόσασταν με πάνω από τους μισούς άντρες και το ένα τρίτο των γυναικών στις Η.Π.Α. Οι καιροί όμως άλλαξαν! Το να είστε καπνιστές σήμερα σας κάνει τόσο δημοφιλείς όσο ήταν οι λεπροί τα αρχαία χρόνια. Μέσα σε 25 χρόνια το κάπνισμα από απόλυτα αποδεκτό, ακόμα και επιθυμητό συνήθειο, έχει γίνει μια κοινωνικώς μη αποδεκτή συμπεριφορά που εξαχρειώνει τον χρήστη.

Αλλά το κάπνισμα είναι κάτι περισσότερο από μια συνήθεια -είναι ένας εθισμός. Το να είσαι καπνιστής είναι συνώνυμο με το να είσαι ναρκομανής. Αυτό δημιουργεί ένα καινούριο εύρος προβλημάτων. Ο καπνιστής δεν καπνίζει από επιλογή, χρειάζεται να καπνίζει. Ο καπνιστής πρέπει να καπνίζει σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα. Αν δεν το κάνει, θα βιώσει συμπτώματα ανάκλησης. Αυτό δεν αποτελούσε κάποια απειλή 25 χρόνια πριν. Ο καπνιστής μπορούσε να καπνίσει στο σπίτι, στη δουλειά, στο εστιατόριο, στα νοσοκομεία, στα γραφεία των γιατρών, πράγματι οπουδήποτε και οποτεδήποτε επιθυμούσε. Ήταν το τέλειο ναρκωτικό για έναν εθισμένο. Η μόνη ώρα που ο καπνιστής αντιμετώπιζε ανάκληση ήταν από απροσεξία -για παράδειγμα να ξεμείνει από τσιγάρα στη μέση της νύχτας- αλλά αυτό δεν συνέβαινε συχνά.

Εντούτοις αργά, με τα χρόνια, όλο και περισσότεροι περιορισμοί μπαίνουν στο πού μπορεί ο καπνιστής να πάρει τη «δόση» του. Στην αρχή υποστηριζόταν από «ριζοσπαστικά» μέλη της οικογένειας ή φίλους. Το να περιορίζεις το δικαίωμα του καπνιστή να καπνίζει θεωρούταν κακόγουστο από τους περισσότερους καπνιστές, αλλά και μη καπνιστές. Αυτοί οι πρώιμοι ακτιβιστές δέχονταν συχνά την κριτική και τον εξοστρακισμό από αυτούς που αποδέχονταν την «επίσημη υπόσχεση» των καπνιστών «να καπνίζουν».

Έπειτα όμως οι επιδράσεις του παθητικού καπνίσματος ανήλθαν ως θέμα. Με τις πιθανές επιπλοκές στην υγεία των μη καπνιστών να γίνονται εμφανείς, οι αντικαπνιστικές δυνάμεις απέκτησαν ισχυρό οπλοστάσιο για να στηρίξουν την φιλονικία τους για το δικαίωμά τους σε ένα άκαπνο περιβάλλον. Περισσότεροι άνθρωποι απαγόρευσαν το κάπνισμα στα σπίτια τους. Έπειτα μικροί δήμοι και ολόκληρες πολιτείες άρχισαν να ρυθμίζουν υποχρεωτικά αντικαπνιστικές περιοχές σε δημόσιους χώρους. Η μεγαλύτερη όμως απειλή δεν ήταν ο περιορισμός του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους. Ο καπνιστής μπορούσε να αποφύγει αυτά τα μέρη ή να περιορίσει το χρόνο παραμονής του σε αυτά.

Η νεότερη και μεγαλύτερη απειλή άρχιζε να γίνεται πλέον μια πολύ κοινή πραγματικότητα. Αντικαπνιστικοί κανόνες προωθήθηκαν σε ένα μέρος που ο καπνιστής πρέπει να βρίσκεται για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα -το γραφείο όπου δουλεύει. Κάποιοι εργοδότες παρέχουν σε κάποια άκρη χώρους όπου οι καπνιστές μπορούν να καπνίζουν στα διαλείμματά τους. Άλλες όμως εταιρίες απαγορεύουν το κάπνισμα ολοκληρωτικά στις υποθέσεις τους. Αυτό δημιουργεί το πρόβλημα των οχτάωρων περιόδων ανάκλησης σε καθημερινή βάση. Ο καπνιστής ίσως επιθυμήσει να αλλάξει το μέρος όπου εργάζεται ώστε να αποφύγει μια τέτοια ρύθμιση, αλλά δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι η επόμενη εταιρεία δεν θα προωθήσει τελικά

παρόμοια πολιτική κι αυτή.

Σήμερα η χρόνια ανάκληση γίνεται ένας τρόπος ζωής για τον καπνιστή. Το κάπνισμα αποτελεί ενόχληση στο σπίτι, στις κοινωνικές συγκεντρώσεις και τώρα, εξαιτίας της προώθησης νέων καπνιστικών πολιτικών, ακόμα και στη δουλειά. Ως που θα φτάσει όλο αυτό; Το απλό γεγονός είναι ότι για τον καπνιστή, δε θα φτάσει πουθενά. Το κάπνισμα έχει αρχίσει και παρεμβάλλεται σε όλους τους τομείς της ζωής του καπνιστή και κάθε καπνιστής πρέπει τώρα να ρωτήσει τον εαυτό του την ίδια ερώτηση, «Αξίζει το κάπνισμα;» Αν δεν το νομίζετε τότε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Μήπως Είμαι Διαφορετικός;»

Μήπως είμαι διαφορετικός; Μήπως μπορώ να κάνω ένα τσιγάρο και να μην εθιστώ; Μήπως το τσιγάρο με κάνει να νιώσω τόσο απαίσια που δε θα θέλω να καπνίσω άλλο τσιγάρο ξανά; Μήπως δεν ήμουν ποτέ εθισμένος έτσι κι αλλιώς; Μήπως καπνίσω απλώς για λίγο και το κόψω ξανά όταν τα πράγματα καλυτερέψουν; Μήπως, μήπως, μήπως...;

Πιάνετε ποτέ τον εαυτό σας να κάνει αυτές τις ερωτήσεις; Αν ναι και η αγωνία της απάντησης σας πεθαίνει, σκέφτηκα να σας προτείνω δύο τρόπους για να ηρεμήσετε για πάντα αυτά τα αναπάντητα ερωτήματα. Ο πρώτος είναι να κάνετε ένα τσιγάρο. Αυτός είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος για να συνειδητοποιήσετε την δυνατότητα του υποτροπιασμού με την ενίσχυση του εθισμού της νικοτίνης. Και το κόστος για αυτό το πολύτιμο μάθημα είναι απλώς να επιστρέψετε στο θανατηφόρο, δαπανηρό, μη αποδεκτό κοινωνικώς συνήθειο και εθισμό των τσιγάρων. Μπορείτε τότε είτε να καπνίσετε μέχρι να σας καταβάλλει και να σας σκοτώσει ή «απλώς» να το παρατήσετε ξανά. Θυμάστε την τελευταία φορά; Κάπνισε ή παράτησέ το, πλάκα δεν έχει η επιλογή;

Φυσικά, υπάρχει κι ένας άλλος τρόπος να απαντήσετε αυτές τις περίπλοκες ερωτήσεις «μήπως». Βρείτε έναν καπνιστή που το είχε κόψει κάποτε για ένα σημαντικό χρονικό διάστημα, ας πούμε ένα χρόνο ή περισσότερο και έπειτα υποτροπίασε. Ρωτήστε τον πόσο του άρεσε που δεν κάπνιζε. Ρωτήστε τον πόσο του αρέσει που καπνίζει. Ύστερα κάντε την πιο σημαντική ερώτηση, πώς επέστρεψε στο κάπνισμα;

Αφήστε με να επιχειρήσω να μαντέψω σχετικά με τις απαντήσεις σε αυτές τις τρεις ερωτήσεις. «Το να μην καπνίζω ήταν υπέροχο. Δεν σκεφτόμουν το τσιγάρο πια. Ένιωθα πιο υγιής, πιο χαρούμενος, ακόμα και πιο ήρεμος. Τα τσιγάρα μύριζαν απαίσια. Η σκέψη να καπνίζω στο παλιό μου επίπεδο ήταν αηδιαστική.» Στην δεύτερη ερώτηση, πόσο του αρέσει τώρα που καπνίζει, η απόκριση τυπικά θα είναι, «Το μισώ, καπνίζω όσο πριν ή και περισσότερο. Νιώθω νευρικός, δεν έχω την ίδια ενέργεια και γενικά νιώθω ανόητος όποτε καπνίζω δημόσια. Σίγουρα εύχομαι να το παρατούσα ξανά.» Η απάντηση στην τρίτη και πιο σημαντική ερώτηση, πώς επέστρεψε στο κάπνισμα, είναι σχεδόν πάντα η ίδια, «Έκανα ένα τσιγάρο.»

Ίσως συνέβη υπό την επήρεια άγχους, σε μια γιορτή ή στο σπίτι ενώ ήταν μόνος χωρίς τίποτα το σπουδαίο να συμβαίνει. Οποιαδήποτε κι αν ήταν η αιτία, το τελικό αποτέλεσμα ήταν το ίδιο -εθισμός στη νικοτίνη. Πριν κάνει το τσιγάρο ενδεχομένως ρώτησε τον εαυτό του τις ίδιες ερωτήσεις «μήπως». Βρήκε την απάντησή του. Ο καπνιστής φίλος σας έχει εγκλωβιστεί στις

λαβές ενός ισχυρού και θανατηφόρου εθισμού. Ίσως θα έχει την ευκαιρία και τη δύναμη να παρατήσει ξανά το κάπνισμα, ίσως καπνίσει μέχρι να τον σκοτώσει.

Έχετε απελευθερωθεί με επιτυχία από τον εθισμό της νικοτίνης. Ενώ το κάπνισμα μπορεί να αποτέλεσε μια πιθανή απειλή για τη ζωή σας κατά το παρελθόν, τώρα ο κίνδυνος πέφτει σε αυτόν που διατρέχει ένα άτομο που δεν κάπνισε ποτέ. Για όσο παραμένετε μακριά από τα τσιγάρα, δε θα χρειαστεί ποτέ να ανησυχήσετε ξανά για τους σωματικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς και οικονομικούς κινδύνους του καπνίσματος, αρκεί να ακολουθήσετε μια απλή πρακτική... ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Είμαστε Όλοι Διαφορετικοί;

Μια κοινή πεποίθηση σε πολλούς κύκλους είναι ότι όλοι μας είμαστε διαφορετικοί. Ενώ αυτό το σκεπτικό ισχύει για τα περισσότερα μονοπάτια στη ζωή, με πολλούς τρόπους δεν ισχύει όταν εξετάζουμε τον εθισμό σε κάποιο ναρκωτικό. Οι περισσότεροι εθισμένοι είναι ίδιοι με περισσότερους τρόπους από ότι είναι διαφορετικοί. Οι συμπεριφορές τους, οι πεποιθήσεις τους, το ύφος τους, όλα ελέγχονται από μια ουσία. Όσο περισσότερο εγκαθιδρυμένος και εμβαπτισμένος είναι ο εθισμός τόσο περισσότερο το άτομο γίνεται ένα στερεότυπο εθισμένου.

Στην περίπτωση του καπνιστή τσιγάρων, από τη στιγμή που το άτομο το παρατάει και βγάζει τη νικοτίνη από το σώμα του, οι αληθινές διαφορές ενός ατόμου γίνονται εμφανείς. Υπάρχουν όμως ομοιότητες που μοιράζεται με άλλους ως πρώην καπνιστής που πρέπει να γίνουν κατανοητές. Από τη στιγμή που το άτομο γίνεται πρώην καπνιστής έχει τον έλεγχο του εθισμού του αλλά εξακολουθεί να έχει τον εθισμό. Ο πρώην καπνιστής δεν είναι πια ενεργός καπνιστής όμως το άτομο δεν είναι ούτε «ουδέποτε καπνιστής». Ο πρώην καπνιστής εξακολουθεί να βρίσκεται υπό ανάρρωση και πρέπει να κρατήσει αυτή τη γνώση ζωντανή.

Με έναν σπουδαίο τρόπο όμως όλοι οι πρώην καπνιστές είναι ίδιοι. Μπορούν να παραμείνουν άκαπνοι για όλη την υπόλοιπη ζωή τους αρκεί να ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΟΥΝ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Αποφάσεις Της Πρωτοχρονιάς

Θυμάστε όλες εκείνες τις αποφάσεις να ξεκινήσετε τη νέα χρονιά ως μη καπνιστής; Χρόνο με το χρόνο, πολλοί καπνιστές παίρνουν αυτόν τον όρκο και τον κρατάνε μέχρι τις 10.00πμ της 1ης Ιανουαρίου. Λοιπόν φέτος μπορείτε να πάρετε αυτή την απόφαση με αυτοπεποίθηση. Από τη στιγμή που το έχετε παρατήσει για έναν αξιόλογο χρονικό διάστημα, η διατήρηση γίνεται πιο εύκολη από την παραίτηση. Απλώς να θυμάστε - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

Αν και παρορμήσεις για τσιγάρο εξακολουθούν να σας έρχονται και ίσως αυξηθούν με τις ετοιμασίες και τις πιέσεις για την περίοδο των διακοπών, συνήθως δεν είναι τόσο έντονες ή

μεγάλες σε διάρκεια. Πολλοί άνθρωποι έχουν μόνο μια τέτοια παρόρμηση την ημέρα, την εβδομάδα ή ακόμα και τον μήνα. Κρατάνε μόνο δευτερόλεπτα. Στην ουσία, οι έντονες επιθυμίες κρατούν μόνο 20 δευτερόλεπτα την εβδομάδα ενώ τα υπόλοιπα 10.060 δευτερόλεπτα οι πρώην καπνιστές είναι περιχαρείς με το γεγονός ότι το έχουν παρατήσει. Όποτε τώρα έχετε μια παρόρμηση για τσιγάρο, είναι κυριολεκτικά για ένα τσιγάρο, όχι για να καπνίζετε στο παλιό σας επίπεδο. Αντί να αισθάνεστε ότι στερείστε ένα τσιγάρο είναι καλύτερο να θυμάστε την ευχαρίστησή σας που δεν καταναλώνετε πια χιλιάδες τσιγάρα το χρόνο. Δεν ξοδεύετε πια εκατοντάδες ευρώ σε ένα συνήθειο που σας έκανε να νιώθετε άρρωστοι, να μυρίζετε άσχημα, να μοιάζετε κοινωνικώς απόβλητος, να καίτε τρύπες στα πολύτιμα σας έπιπλα και ρούχα, να επηρεάζετε τη γνώμη των άλλων για σας και πιθανότατα να σκοτώνετε τον εαυτό σας.

Η δυνητική απειλή αυτής της πρώτης τζούρας επανεκκινεί τον όλο κύκλο της ανάκλησης. Μια τζούρα έχει στείλει πολλούς πρώην καπνιστές πίσω στον ολοκληρωτικό εθισμό, που μόνο την προηγούμενη μέρα είχαν αναλογιστεί ως μία από τις πιο αηδιαστικές ανθρώπινες συμπεριφορές. Οπότε, όποτε έχετε μια παρόρμηση χαλαρώστε, πάρτε μερικές βαθιές ανάσες και αναλογιστείτε τις εναλλακτικές. Η παρόρμηση θα περάσει και μπορείτε τότε να χτυπήσετε ενθαρρυντικά την πλάτη σας που την ξεπεράσατε. Πάντοτε να θυμάστε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Η Φαντασίωση Ενός Τσιγάρου

Αυτό που συμβαίνει σε μερικούς ανθρώπους είναι ότι όταν είναι μακριά από το κάπνισμα για κάποιο χρονικό διάστημα αρχίζουν να φαντασιώνονται ένα τσιγάρο. Με αυτό εννοώ ότι ξεχνούν όλα τα κακά τσιγάρα που κάπνισαν, ξεχνούν αυτά που κάπνισαν χωρίς να τα σκέφτονται καν ούτε ενώ τα κάπνιζαν και αρχίζουν να θυμούνται και να εστιάζουν σε ένα καλό τσιγάρο. Ίσως ήταν ένα που κάπνισαν 20 χρόνια πριν αλλά ήταν καλό και τώρα θέλουν ένα τέτοιο ξανά.

Είναι μια συνηθισμένη τακτική των πρώην καπνιστών να προσπαθούν να πουν στον εαυτό τους ότι δεν το θέλουν στ' αλήθεια αυτό το «καλό» τσιγάρο. Λοιπόν το πρόβλημα είναι ότι εκείνη τη στιγμή πραγματικά το θέλουν. Μια εσωτερική διαμάχη ξεσπάει, «Θέλω ένα, όχι δε θέλω, ένα ακούγεται υπέροχα, όχι δεν ακούγεται, ω, μόνο ένα!, όχι μόνο ένα!» Το πρόβλημα είναι ότι αν ο πρώην καπνιστής εστιάσει σε μόνο «ένα» τσιγάρο τότε δεν υπάρχει ξεκάθαρος νικητής στην διαμάχη. Ο πρώην καπνιστής χρειάζεται να αλλάξει τον εσωτερικό διάλογο.

Μη λέτε ότι δε θέλετε ένα όταν θέλετε, καλύτερα αναγνωρίστε την επιθυμία αλλά ρωτήστε τον εαυτό σας, «Θέλω όλα τα τσιγάρα που πάνε με αυτό; Ύστερα, θέλω όλο το πακέτο που πάει με τα άλλα; Το κόστος, το κοινωνικό στίγμα, τη μυρωδιά, τις επιπτώσεις στην υγεία, την πιθανότητα απώλειας της ζωής μου. Θέλω να επιστρέψω στο κάπνισμα ολοκληρωτικά μέχρι να με καταβάλλει και να με σκοτώσει;»

Τεθειμένο έτσι λογικά δεν θα είναι αμφίρροπη η διαμάχη. Η απάντηση κανονικά θα είναι, «Όχι, δεν θέλω να καπνίσω υπό αυτούς τους όρους,» και αυτοί είναι οι μόνοι όροι με τους οποίους έρχεται ένα τσιγάρο.

Κανονικά αν ειδωθεί κάπως έτσι η διαμάχη θα έρθει σε τέλος άμεσα από τη στιγμή που θα έρθει στην προσοχή σας. Πάλι, αν η εστίαση είναι σε ένα, μπορείτε να αποτρελαθείτε

ολόκληρη την ημέρα. Αν εστιάσετε σε όλο το πακέτο, θα αποχωρήσετε από τη στιγμή ανακουφισμένοι που είστε ακόμα άκαπνοι και επαρκώς ενισχυμένοι να - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Μην Ξαναπάρετε Άλλη Τζούρα!»

Το έλεγα κάθε μέρα στις κλινικές, είναι σχεδόν σε όλες τις αναρτήσεις μου και το βλέπετε στο τέλος καθενός από τα σύντομα αυτά άρθρα. Ακόμα κι έτσι, εξακολουθώ να νιώθω ότι δεν μπορώ να το επαναλάβω αρκετά. -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ! Δεν είναι ότι φοβάμαι ότι θα σας αρέσει το τσιγάρο και θα αποφασίσετε πόσο ωραίο θα είναι να επιστρέψετε στο κάπνισμα. Αντιθέτως, κατά πάσα πιθανότητα θα σας κάνει να νιώσετε ζαλάδα, ναυτία και γενικά άρρωστοι. Ίσως μισήσετε εντελώς τον εαυτό σας που το κάνατε. Ακόμα κι αυτό όμως δεν είναι το πρόβλημα.

Ο πραγματικός κίνδυνος είναι η ενίσχυση του εθισμού της νικοτίνης. Είναι ένας πολύ ισχυρός εθισμός. Μια τζούρα μπορεί να σας στείλει πίσω στο παλιό σας επίπεδο κατανάλωσης τσιγάρων μέσα σε λίγες μέρες. Είχαμε συμμετέχοντες στην κλινική που είχαν παρατήσει παλαιότερα το κάπνισμα για περιόδους που ξεπερνούν τα 20 χρόνια. Μια μέρα αποφάσισαν να δοκιμάσουν απλώς ένα. Ακόμα και μετά από αυτό το σπουδαίο χρονικό διάστημα, το πρώτο τσιγάρο είναι αρκετό για να ξεκινήσει η όλη διαδικασία ανάκλησης του εθισμού. Έχουν ξανά εθιστεί σε ένα ναρκωτικό και μέσα σε λίγες μέρες η χημική τους εξάρτηση επανέρχεται πλήρως. Όλοι αυτοί οι σωματικοί κίνδυνοι, τα ψυχολογικά προβλήματα και τα τρομακτικά έξοδα επιστρέφουν στο πρότερό τους επίπεδο. Αν δεν πιστεύετε ότι αυτό μπορεί να συμβεί σε σας, ελάτε την πρώτη ή τη δεύτερη νύχτα της επόμενης Σταματήστε το Κάπνισμα κλινικής μου. Είναι άνθρωποι που ήταν κάποτε μακριά από τα τσιγάρα για μια ουσιαστική χρονική περίοδο, άνθρωποι που τους άρεσε που δεν κάπνιζαν, άνθρωποι που λάτρευαν το ότι δεν καπνίζουν, άνθρωποι που τώρα χρειάζονται βοήθεια να ανακτήσουν την μη καπνιστική κατάστασή τους εξαιτίας ενός τραγικού λάθους. Δεν είχαν ανοσία στο πρώτο ναρκωτικό. Οι πιθανότητες είναι ότι ούτε κι εσείς έχετε. Αναλογιστείτε το αυτό την επόμενη φορά που θα έχετε μια περαστική σκέψη για τσιγάρο.

Τώρα έχετε μια επιλογή. Μπορείτε να παραμείνετε πρώην καπνιστής ή μπορείτε να γίνετε εθισμένος καπνιστής για άλλη μια φορά. Αναλογιστείτε αμφότερες τις επιλογές προσεκτικά. Ποιος τρόπος ζωής σας ταιριάζει καλύτερα - σκλάβος σε ένα θανατηφόρο χόρτο ή ένα αληθινά ελεύθερο άτομο; Η τελική απόφαση είναι δική σας. Αν επιλέξετε το τελευταίο, απλώς εξασκήστε την ακόλουθη συμβουλή - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Δεν Μπορώ Ή Δεν Πρόκειται Να Το Κόψω

«Δε θέλω να με καλέσετε κατά τη διάρκεια αυτής της κλινικής. Κόβω το κάπνισμα, αλλά δεν θέλω να μιλήσω γι' αυτό. Παρακαλώ μην με καλέσετε.» Αυτήν την παράκληση μου την έκανε μια γυναίκα που γράφτηκε σε μία από τις κλινικές μου πάνω από 20 χρόνια πριν. Είπα εντάξει. Δεν θα σας βάλω να μιλήσετε, αλλά αν αισθανθείτε ότι θέλετε να παρέμβετε οποιαδήποτε στιγμή, παρακαλώ μην διστάσετε. Σε αυτό θύμωσε και είπε, «Ίσως δεν ήμουν σαφής -δεν θέλω να μιλήσω! Αν με βάλετε να μιλήσω θα σηκωθώ και θα φύγω από την κλινική. Αν με κοιτάξετε με ανακριτικό βλέμμα, έφυγα! Έγινα κατανοητή;» Συνταράχθηκα λίγο από την δύναμη της δήλωσής της αλλά της είπα ότι θα τιμούσα αυτό που μου είχε ζητήσει. Ήλπιζα ότι κατά τη διάρκεια του προγράμματος θα άλλαζε γνώμη και θα μοιραζόταν τις εμπειρίες της αλλά ειλικρινά, δεν βασιζόμουν σ' αυτό.

Υπήρχαν περίπου 20 άλλοι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα. Γενικά, ήταν μια καλή ομάδα με την εξαίρεση δύο γυναικών που καθόντουσαν πίσω-πίσω και φλυαρούσαν συνέχεια. Άλλοι συμμετέχοντες γυρνούσαν και τους ζητούσαν να ησυχάσουν. Εκείνες σταματούσαν να μιλάνε για λίγα δευτερόλεπτα και μετά ξανάρχιζαν με ακριβώς τον ίδιο ενθουσιασμό όπως και πριν. Μερικές φορές, όταν άλλα άτομα μοιραζόντουσαν θλιβερές, προσωπικές εμπειρίες, εκείνες θα γελούσαν σε κάποια αστεία ιστορία που είχαν μοιραστεί μεταξύ τους, αγνοώντας παντελώς το τι συνέβαινε γύρω τους.

Την τρίτη μέρα της κλινικής, κάτι ξεχωριστό συνέβη. Οι δύο κουτσομπόλες είχαν στήσει πηγαδάκι ως συνήθως. Ήταν μια νεαρή γυναίκα, πιθανότατα είκοσι-κάτι που ρώτησε αν θα μπορούσε να μιλήσει πρώτη γιατί έπρεπε να φύγει. Οι δύο κουτσομπόλες στο πίσω μέρος δεν άκουγαν και συνέχιζαν την ιδιωτική τους συνομιλία. Η νεαρή κοπέλα που έπρεπε να φύγει είπε, «Δεν μπορώ να μείνω, είχα μια φοβερή τραγωδία στην οικογένειά μου σήμερα, ο αδερφός μου σκοτώθηκε σε ένα τροχαίο ατύχημα.» Μαχόμενη τα συναισθήματά της συνέχισε. «Δεν θα ερχόμουν καν απόψε, υποτίθεται πως έπρεπε να είμαι με την οικογένεια και να τακτοποιώ τις υποθέσεις της κηδείας. Αλλά ήξερα πως έπρεπε να περάσω αν επρόκειτο να συνεχίσω να μην καπνίζω.» Είχε σταματήσει το κάπνισμα εδώ και δύο μέρες τώρα. Αλλά το να μην καπνίζει ήταν σπουδαίο για εκείνη.

Το μέλη της ομάδας αισθάνθηκαν πολύ άσχημα, αλλά ήταν περήφανα για εκείνη, έκανε το οτιδήποτε τους είχε συμβεί εκείνη τη μέρα να μοιάζει τόσο μηδαμινό. Όλοι εκτός από τις δύο κυρίες στο πίσω μέρος της αίθουσας. Στην πραγματικότητα δεν είχαν ακούσει τίποτα απ' ότι συνέβαινε. Όταν η νεαρή κοπέλα διηγιόταν πόσο κοντά ήταν με τον αδερφό της, οι δύο κουτσομπόλες πραγματικά ξέσπασαν σε γέλια. Δεν γελούσαν με την ιστορία, γελούσαν με κάτι τελείως διαφορετικό χωρίς καν να έχουν συναίσθηση του τι συζητιόταν μέσα στην αίθουσα. Τέλος πάντων, η νεαρή κοπέλα που έχασε τον αδερφό της μετά από λίγο ζήτησε να την συγχωρέσουμε και έφυγε για να επιστρέψει στην οικογένειά της. Είπε ότι θα κρατήσει επαφή και ευχαρίστησε την ομάδα για την υποστήριξή της.

Μερικά λεπτά αργότερα συσχέτιζα στην ομάδα κάποια άλλη με αυτήν την ιστορία, όταν ξαφνικά η κυρία που είχε ζητήσει ανωνυμία σηκώθηκε και μίλησε. «Συγχώρεσε με, Τζόελ,» είπε δυνατά, διακόπτοντάς με στη μέση της ιστορίας. «Δεν είχα σκοπό να πω τίποτα σε όλο αυτό το πρόγραμμα. Την πρώτη μέρα είπα στον Τζόελ να μη με καλέσει να μιλήσω. Του είπα ότι θα βγω από την αίθουσα αν με έβαζε να μιλήσω. Του είπα ότι θα έφευγα αν προσπαθούσε να με κάνει να μιλήσω. Δεν ήθελα να σκοτίσω κανένα άλλον με τα προβλήματά μου. Αλλά σήμερα νιώθω πως

δεν μπορώ να παραμείνω άλλο σιωπηλή. Πρέπει να πω την ιστορία μου.» Η αίθουσα ήταν ήσυχη.

«Έχω καρκίνο του πνεύμονα σε τελικό στάδιο. Θα πεθάνω μέσα στους επόμενους δύο μήνες. Είμαι εδώ για να κόψω το κάπνισμα. Θέλω να ξεκαθαρίσω ότι δεν κοροϊδεύω τον εαυτό μου με το να πιστεύω πως αν το κόψω θα σώσω τη ζωή μου. Είναι πολύ αργά για μένα. Θα πεθάνω και δεν υπάρχει ούτε ένα αναθεματισμένο πράγμα να κάνω γι' αυτό. Αλλά θα κόψω το κάπνισμα.»

«Θα αναρωτιέστε γιατί το κόβω ενώ πρόκειται να πεθάνω έτσι κι αλλιώς. Ε, έχω τους λόγους μου. Όταν τα παιδιά μου ήταν μικρά, πάντα με ενοχλούσαν για το κάπνισμα. Τους έλεγα ξανά και ξανά να με αφήσουν ήσυχη, ότι ήθελα να το σταματήσω αλλά δεν μπορούσα. Το έλεγα τόσο συχνά που σταμάτησαν να με ικετεύουν. Όμως τώρα τα παιδιά μου είναι στα είκοσι και τα τριάντα τους, και δύο από αυτά καπνίζουν. Όταν ανακάλυψα ότι έχω καρκίνο, τα ικέτεψα να σταματήσουν. Μου απάντησαν, με πόνο στις εκφράσεις τους και τα πρόσωπά τους, ότι ήθελαν να σταματήσουν αλλά δε μπορούσαν. Ξέρω από πού το έμαθαν αυτό και είμαι οργισμένη με τον εαυτό μου γι' αυτό. Οπότε παραιτούμαι από το κάπνισμα για να τους δείξω ότι είχα λάθος. Δεν ήταν επειδή δεν μπορούσα να σταματήσω το κάπνισμα -ήταν ότι δεν ήθελα. Το έχω παρατήσει δύο μέρες τώρα, και ξέρω ότι δεν πρόκειται να κάνω άλλο τσιγάρο. Δεν ξέρω αν αυτό θα κάνει κάποιον να το παρατήσει, αλλά πρέπει να αποδείξω στα παιδιά μου και στον εαυτό μου ότι μπορούσα να κόψω το κάπνισμα. Και αν μπορούσα να το κόψω, θα μπορούσαν κι αυτά, οποιοσδήποτε θα μπορούσε.

Γράφτηκα στην κλινική για να μαζέψω συμβουλές που θα έκαναν την παραίτηση λίγο πιο εύκολη και επειδή ήμουν αληθινά περίεργη να δω πώς άνθρωποι που είχαν διδαχθεί τους κινδύνους του καπνίσματος θα αντιδρούσαν. Αν ήξερα μόνο τότε αυτά που ξέρω τώρα... -ε, όπως και να 'χει, κάθισα και άκουσα τον κάθε έναν από σας προσεκτικά. Συμπονώ κάθε έναν από εσάς και προσεύχομαι να τα καταφέρετε όλοι. Παρότι δεν έχω ανταλλάξει κουβέντα με κανέναν, νιώθω κοντά με όλους σας. Αυτά που μοιραστήκατε με βοήθησαν. Όπως είπα, δεν επρόκειτο να μιλήσω. Αλλά σήμερα έπρεπε. Αφήστε με να σας πω γιατί.»

Ύστερα στράφηκε στις δύο κυρίες στο πίσω μέρος της αίθουσας, που είχαν μείνει σιωπηλές κατά τη διάρκεια αυτής της παρέμβασης. Ξαφνικά φούντωσε, «Ο μόνος λόγος που μιλάω τώρα είναι επειδή εσείς οι δύο ΚΑΤΣΙΚΕΣ με τρελαίνετε. Έχετε στήσει πηγαδάκι στο πίσω μέρος ενώ όλοι οι άλλοι μοιράζονται ιστορίες μεταξύ τους, προσπαθώντας να σώσει ο ένας τη ζωή του άλλου.» Έπειτα ανέφερε αυτά που είχε πει η νεαρή κοπέλα για τον αδερφό της και πώς γελούσαν όλη εκείνη την ώρα, εντελώς ανυποψίαστες για την ιστορία. «Μπορείτε να μου κάνετε και οι δυο τη χάρη, να εξαφανιστείτε από εδώ! Βγείτε έξω και καπνίστε, κόψτε το λαιμό σας ποσώς με ενδιαφέρει, δεν μαθαίνετε ούτε συνεισφέρετε τίποτα εδώ.» Εκείνες κάθονταν αποσβολωμένες εκεί. Χρειάστηκε να ηρεμήσω λίγο την ομάδα, δηλαδή αρκετά. Η ατμόσφαιρα ήταν αρκετά ηλεκτρισμένη με όλα αυτά που είχαν συμβεί. Κράτησα τις δύο κυρίες εκεί, και περιττό να πω ότι ήταν το τέλος της φλυαρίας που ακούσαμε στην αίθουσα για ολόκληρη την κλινική που διήρκεσε δύο εβδομάδες.

Όλοι όσοι ήταν εκεί εκείνο το βράδυ πέτυχαν στο τέλος του προγράμματος. Στην αποφοίτηση, οι δύο κυρίες που μέχρι πρότινος μιλούσαν μόνο μεταξύ τους, χειροκροτήθηκαν από όλους, ακόμα και από την κυρία με τον καρκίνο του πνεύμονα. Όλα είχαν συγχωρεθεί. το κορίτσι που έχασε τον αδερφό της επίσης ήρθε στην αποφοίτηση, επίσης άκαπνη και περήφανη. Και η γυναίκα με τον καρκίνο στον πνεύμονα περήφανα δέχθηκε το δίπλωμά της και μας σύστησε ένα από τα παιδιά της. Είχε σταματήσει το κάπνισμα για πάνω από μια εβδομάδα εκείνη την ώρα. Η γυναίκα με τον καρκίνο στον πνεύμονα δεν είχε πει στην οικογένειά της ακόμα ότι παραιτήθηκε

από το κάπνισμα όταν μοιραζόταν με μας την ιστορία της.

Ήταν μερικές μέρες αργότερα, όταν ήταν ήδη καθαρή από νικοτίνη για μία βδομάδα που το είπε στο γιο της. Εκείνος, τελείως εντυπωσιασμένος της είπε ότι αν εκείνη μπορούσε να κόψει το κάπνισμα, ήξερε ότι μπορούσε κι αυτός και σταμάτησε επί τόπου. Εκείνη έλαμπε από χαρά. Έξι εβδομάδες αργότερα υπέκυψε στον καρκίνο. Το έμαθα όταν την κάλεσα στο σπίτι της έξι εβδομάδες αργότερα για να δω πώς τα πήγαινε, και το σήκωσε ο γιος της. Με ευχαρίστησε που την βοήθησα να το κόψει στο τέλος. Μου είπε πόσο περήφανη ήταν που το είχε κόψει και πόσο περήφανος ήταν κι αυτός γι' αυτήν, και πόσο ευτυχισμένος ήταν που το είχε κόψει κι αυτός επίσης. Είπε, «Δεν επέστρεψε ποτέ στο κάπνισμα και ούτε εγώ θα επιστρέψω.» Στο τέλος, και οι δύο είχαν κάνει ένα υπέροχο δώρο ο ένας στον άλλον. Ήταν περήφανος που η τελευταία της ανάσα ήταν άκαπνη -ΔΕΝ ΞΑΝΑΠΗΡΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

Επίλογος: Συνήθως λέω ότι δεν μπορείς να το κόψεις για κανέναν άλλον, πρέπει να το κόψεις για σένα. Αυτό το περιστατικό έρχεται σε αντίθεση με αυτή την δήλωση σε κάποιο βαθμό. Η κυρία με τον καρκίνο του πνεύμονα παραιτήθηκε από το κάπνισμα για να σώσει τα παιδιά της από τη μοίρα της, για να αναιρέσει κατά κάποιο τρόπο το μάθημα που τους είχε μάθει τόσα χρόνια πριν. Το μάθημα ότι «δεν μπορούσε να το σταματήσει». Απλά εκείνο τον καιρό «δεν ήθελε να το κόψει». Υπάρχει μια μεγάλη διαφορά ανάμεσα στις δύο αυτές δηλώσεις. Ισχύει για όλους τους καπνιστές. Η κυρία σε αυτή την ιστορία απέδειξε χρόνια μετά ότι μπορούσε να το κόψει, ίσως πολύ αργά για να σώσει τη ζωή της, αλλά όχι πολύ αργά για να σώσει τους γιους της. Την επόμενη φορά που θα ακούσετε τον εαυτό σας ή κάποιον άλλον να λέει, δεν μπορώ να το σταματήσω, καταλάβετε ότι δεν είναι αλήθεια. Μπορείτε να το κόψετε. Οποιοσδήποτε μπορεί να το κόψει. Το κόλπο είναι να μην περιμένεις μέχρι να είναι πολύ αργά.

## Οι Τυχεροί Εθίζονται!

ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ! Παρότι η πρόταση αυτή περιέχει τέσσερις απλές λέξεις, μερικοί πρώην καπνιστές δυσκολεύονται αρκετά να κατανοήσουν το αληθινό νόημα αυτού σημαντικότατου σκεπτικού. Είναι οι άτυχοι καπνιστές που κάνουν το τραγικό λάθος να πειραματιστούν δοκιμάζοντας ένα τσιγάρο για να δουν πώς θα αντιδράσουν. Υπάρχουν δύο πιθανά αποτελέσματα στο να πάρουν μια τζούρα. Πρώτον και πιο πιθανόν, ο πρώην καπνιστής θα εθιστεί και θα επιστρέψει στο παλιό του επίπεδο κατανάλωσης, συνήθως μέσα σε λίγες μέρες. Η άλλη πιθανή αντίδραση είναι να μην εθιστεί. Μακροπρόθεσμα, πραγματικά θα είναι ο μεγαλύτερος χαμένος.

Ο πρώην καπνιστής που θα εθιστεί από την πρώτη τζούρα θα έχει μάθει ένα πολύτιμο μάθημα. Αν ποτέ το παρατήσει ξανά θα έχει καλές πιθανότητες μακροπρόθεσμης επιτυχίας, γιατί γνωρίζει από δική του εμπειρία ότι δε μπορεί να πάρει μια τζούρα χωρίς να επιστρέψει στο παλιό του επίπεδο. Ξέρει ότι δε στερεί από τον εαυτό του μια τζούρα, αλλά περισσότερο κάνει μεγάλη χάρη στον εαυτό του με το να μην καπνίζει την ποσότητα που συνήθιζε όταν ήταν εθισμένος στην νικοτίνη.

Από την άλλη, ο πρώην καπνιστής που παίρνει μια τζούρα και δεν εθίζεται παίρνει μια

λανθασμένη αίσθηση αυτοπεποίθησης. Νομίζει ότι μπορεί να κάνει ένα όποτε θέλει χωρίς να εθίζεται. Συνήθως μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα ξεκλέβοντας μια τζούρα εδώ κι εκεί, θα εθιστεί. Μια μέρα κι αυτός ίσως προσπαθήσει να το παρατήσει και πράγματι το επιτύχει. Ίσως το παρατήσει για μια εβδομάδα, ένα μήνα ή ακόμα και χρόνια. Αλλά πάντα στο πίσω μέρος του μυαλού του θα νιώθει κάπως έτσι, «Ξέρω ότι μπορώ να κάνω ένα αν πραγματικά το θέλω. Εξάλλου, το έκανα την τελευταία φορά και δεν εθίστηκα αμέσως.» Μια μέρα, σε μια γιορτή ή υπό την επήρεια άγχους ή απλώς από βαρεμάρα θα δοκιμάσει να κάνει ένα πάλι. Ίσως αυτή τη φορά εθιστεί, ίσως όχι. Μπορείτε όμως να είστε σίγουροι ότι θα υπάρξει και επόμενη φορά. Τελικά θα εθιστεί και πάλι.

Ο φτωχός αυτός άνθρωπος θα περάσει μια ζωή διαρκών υποτροπιασμών. Μία εξαρτημένος στα τσιγάρα και μία όχι, μία ναι και μία όχι. Κάθε φορά που θα επιστρέφει θα πρέπει να το παρατήσει ξανά. Και ξέρετε τι σημαίνει αυτό -να περάσει την διαδικασία των δύο εβδομάδων ανάκλησης ξανά και ξανά. Μισήσατε που την περάσατε μια φορά. Σκεφτείτε πώς θα ήταν να την περάσετε τρεις ή τέσσερις ή ακόμα και περισσότερες φορές. Ένας συμμετέχοντας την πέρασε δεκατρείς φορές, άλλοι οχτώ και εννιά φορές έκαστος. Αν απλώς είχαν εθιστεί την πρώτη φορά που πήραν μια τζούρα, ίσως δεν είχε ξανασυμβεί ποτέ.

Το να πάρεις την πρώτη τζούρα είναι κάτι από το οποίο δεν μπορείς να βγεις κερδισμένος. Υπάρχει μικρή αμφιβολία ότι θα έχει ως αποτέλεσμα την επιστροφή σας σε έναν πολύ ισχυρό και θανατηφόρο εθισμό. Αναλογιστείτε όλες τις διακλαδώσεις της σημασίας του να εθιστείτε και πάλι στα τσιγάρα. Οι επιπτώσεις στην υγεία, το κόστος, το κοινωνικό στίγμα, η αίσθηση της αποτυχίας και η προοπτική να περάσετε ξανά από τη διαδικασία της ανάκλησης όταν επιχειρήσετε και πάλι να το κόψετε. Κρατήστε τα όλα αυτά κατά νου και θυμηθείτε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Αρνητική Στήριξη Από Άλλους

Έγραψα πράγματι την ανάρτηση που ακολουθεί σε ένα μέλος της Ελευθερίας μερικούς μήνες πριν επειδή κάποιος του έκανε το σχόλιο ότι, επειδή ήταν τόσο μπελάς που δεν κάπνιζε, θα έπρεπε να τα παρατήσει. Μερικές φορές τέτοια σχόλια έρχονται από ανθρώπους κοντινούς και αγαπητούς σε σας και μπορούν να γίνουν αρκετά συντριπτικά συναισθηματικώς. Συνάπτω το αυθεντικό γράμμα από κάτω με την ελπίδα να προετοιμάσω εσάς που θα το διαβάσετε για το συμβάν που κάτι τέτοιο ειπωθεί από άλλους σε σας. Κανένα σχόλιο, βλέμμα ή «κάρφωμα» από άλλο άτομο δεν μπορεί να ανακόψει την παραίτησή σας. Μόνο εσείς μπορείτε να το κάνετε αυτό. Ο τρόπος είναι απλώς να αφορίσετε το γεγονός ότι ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ! Τζόελ.

Το σχόλιο που λάβατε είναι πολύ συνηθισμένο κατά καιρούς, σχεδόν διαχρονικό, όπου κάποιο αγαπητό μέλος της οικογένειάς σας ή φίλος ξεσπάει λέγοντας, «Αν αυτό σημαίνει το να μην καπνίζεις, τότε για όνομα του Θεού, επέστρεψε στο κάπνισμα.» Τις περισσότερες φορές το άτομο που κάνει αυτό το σχόλιο δεν αναλογίζεται πραγματικά τις επιπλοκές αυτής της δήλωσης.

Συγκρίνεται με το να πείτε σε κάποιον που κάνει χημειοθεραπεία και ο οποίος έχει πολύ κακή διάθεση εξαιτίας της απώλειας μαλλιών, της ναυτίας και κάποιων άλλων πιθανών αρνητικών παρενεργειών και ως εκ τούτου, δεν είναι και σε τόσο ευχάριστη διάθεση, ότι θα έπρεπε να τη σταματήσει επειδή είναι τόσο ευερέθιστος που σας χαλάει τη μέρα. Φυσικά, αν αναλυθεί από οποιοδήποτε πραγματικά σκεπτόμενο άτομο, το σχόλιο δε θα γινόταν επειδή οι περισσότεροι άνθρωποι αναγνωρίζουν ότι η χημειοθεραπεία είναι πιθανώς η τελευταία απέλπιδα προσπάθεια να σωθεί η ζωή του άλλου ατόμου. Η απόφαση να σταματήσει τη θεραπεία είναι η απόφαση να πεθάνει. Οπότε ανεχόμαστε τις κακές στιγμές για να βοηθήσουμε, στηρίζοντας την προσπάθεια του ασθενή να σώσει τη ζωή του.

Αυτό που τα οικογενειακά μέλη και οι φίλοι συχνά παραβλέπουν είναι ότι το να παρατήσεις το κάπνισμα είναι επίσης μια προσπάθεια να σωθεί η ζωή αυτού που παραιτείται. Ενώ άλλοι μπορεί να μην εκτιμούν αυτό το γεγονός άμεσα, το άτομο που παραιτείται πρέπει να το ξέρει για τον εαυτό του. Οι άλλοι μπορεί ποτέ να μην εκτιμήσουν το σκεπτικό, αλλά το άτομο που το παρατάει πρέπει.

Ένα πράγμα που όντως παρατήρησα με τα χρόνια είναι ότι, ενώ το σχόλιο γίνεται συχνά, συνήθως γίνεται από μια νύφη, ένα παιδί του καπνιστή, ένα φίλο, έναν συνεργάτη ή μια απλή γνωριμία. Είναι πολύ πιο ασυνήθιστο το άτομο που το εκφράζει να είναι ένας γονιός ή κάποιος από τους παππούδες του. Πιστεύω ότι αυτό λέει κάτι. Οι γονείς συχνά έχουν συνηθίσει στις εκρήξεις των παιδιών τους και στην κακή διάθεσή τους έχοντας τες βιώσει από τότε που ήταν μικρά παιδιά. Το φυσικό γονικό ένστικτο είναι να μην τα πληγώνουν όταν βρίσκονται σε στεναχώρια και ξεσπούν, αλλά να προσπαθούν να τα προστατεύουν. Πιστεύω ότι αυτό μεταφέρεται και στην ενήλικη ζωή τους και είναι μια πολύ θετική απόρροια του να είσαι γονιός.

Μια τραγική κατάσταση βιώνεται συχνά όταν ένα άτομο πράγματι ενθαρρύνει ένα οικογενειακό μέλος ή φίλο να καπνίσει και ύστερα, μήνες, χρόνια ή δεκαετίες αργότερα, το άτομο πεθαίνει από κάποια ασθένεια που έχει επιφέρει το κάπνισμα. Κάποιες φορές τότε το οικογενειακό μέλος νιώθει μεγάλη ενοχή και μεταμέλεια επειδή σκέφτεται ότι προκάλεσε τότε παλιά τον αγαπημένο του να υποτροπιάσει στο κάπνισμα, οπότε και θυμάται να κάνει αυτό το σχόλιο. Αλλά ξέρετε τι, δεν το έκαναν αυτοί. Ο καπνιστής το έκανε στον εαυτό του. Γιατί στην πραγματικότητα, ανεξάρτητα από οτιδήποτε κάποιο άτομο είπε, ο καπνιστής έπρεπε να το κόψει για τον εαυτό του και να παραμείνει μακριά για τον εαυτό του. Πόσες φορές δε σας ζήτησε κάποιο οικογενειακό μέλος να το κόψετε τότε που καπνίζατε και δεν τους ακούσατε; Ε, λοιπόν, αφού δεν το κόψατε γι' αυτούς, ούτε υποτροπιάζετε γι' αυτούς. Παραιτήστε για τον εαυτό σας και παραμένετε άκαπνοι για τον εαυτό σας.

Θα προσεγγίσω το σχόλιο και από μια άλλη οπτική γωνία. Κάποιες φορές όταν ήσασταν καπνιστής και κάποιος έκανε κάτι απερίσκεπτο ή λανθασμένο και σας θύμωνε και ήσασταν έτοιμοι να κάνετε κάτι γι' αυτό, βιώνατε μια άμεση και σχεδόν ανίκητη παρόρμηση να καπνίσετε. Αυτή η παρόρμηση, επερχόμενη από την όξυνση των ούρων, ξαφνικά έπαιρνε προτεραιότητα πριν την αντιμετώπιση του ατόμου και του παρόντος θέματος και σας έστελνε προς αναζήτηση ενός τσιγάρου. Αυτό το στιγμιαίο εγχείρημα σας έδινε χρόνο να ηρεμήσετε και κάποιες φορές ίσως ακόμα αφήνατε το γεγονός να περάσει, νιώθοντας ότι τώρα δεν άξιζε να το αναφέρετε. Αναλογιστείτε αυτήν τη συμπεριφορά από τη θέση κάποιου άλλου ατόμου. Ίσως δεν ξέρει καν ότι έκανε κάτι προσβλητικό και ακόμα κι αν το αναγνώριζε, δεν πλήρωσε για την παράβαση.

Ως πρώην καπνιστής ίσως δε δέχεστε τέτοια συμπεριφορά από άλλο άτομο, να αδικηθείτε και να το δεχτείτε χωρίς να διαμαρτυρηθείτε. Ε, λοιπόν, για το άλλο άτομο το να σας βλέπει τώρα να ορθώνετε ανάστημα ίσως τον κάνει να σας δει ως κακό ή άσχημο άτομο. Αλλά

ξέρετε τι, αν σας αδικούσανε εξαρχής, αυτοί ήταν οι υποκινητές της αντίδρασης. Απλώς μπορεί να μην ανέχεστε άλλο πια να σας πατάνε και απλώς θα πρέπει να το συνηθίσουν αυτό. Οι πιθανότητες όμως είναι ότι αν αυτή είναι η περίπτωση, δε θα εκμεταλλεύονται άλλο πια την «καλοσύνη» σας και δεν θα επαναλάβουν την προσβλητική πρακτική. Οπότε κατά κάποιο τρόπο, τους μαθαίνετε να είναι βολικότεροι άνθρωποι για να ζεις μαζί τους.

Οποιαδήποτε κι αν είναι η κατάσταση, εξακολουθήστε να εστιάζετε στο γεγονός ότι παραιτείστε για τον εαυτό σας και είτε κάποιο συγκεκριμένο άτομο σας στηρίζει είτε όχι, το στηρίζετε εσείς. Το στηρίζουμε κι εμείς επίσης. Δεν θα βρείτε ούτε ένα άτομο εδώ στην Ελευθερία που θα σας πει να επιστρέψετε στο κάπνισμα. Όλοι μας αναγνωρίζουμε τη σημασία της προσπάθειας. Μάχεστε για την υγεία και τη ζωή σας. Για να κερδίσετε αυτή τη μάχη, ό,τι κι αν γίνει ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Νιώθω 100% Καλύτερα Από Τότε Που Το Παράτησα

«Το να μην καπνίζω με κάνει να νιώθω υπέροχα!» Θα ακούσετε συχνά έναν πρώην καπνιστή να εκφράζει με ενθουσιασμό αυτή τη δήλωση όταν πρωτοπαρατάει τα τσιγάρα. Αυτό που είναι αξιοθαύμαστο είναι όταν σκέφτεστε εκείνες τις μέρες που ο ίδιος καπνιστής θορυβωδώς προκήρυττε πως το κάπνισμα δεν του προκαλούσε καμία δυσκολία. Λειτουργούσε μια χαρά για κάποιον στην ηλικία του. Είναι αδύνατον για οποιονδήποτε καπνιστή να κρίνει με ακρίβεια πόσο πολλές βλάβες το τσιγάρο προκαλεί. Δεν μπορεί να αναγνωρίσει πράγματι το πλήρες μέγεθος των βελτιώσεων που είναι δυνατές με την παραίτηση από το κάπνισμα, πριν το σταματήσει.

Η δήλωση ότι το να μην καπνίζεις κάνει τον πρώην καπνιστή να νιώθει υπέροχα είναι πολύ παραπλανητική. Το να μην καπνίζεις δεν κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν υπέροχα. Πράγματι, μόνο να νιώθουν κανονικά τους κάνει. Αν ένα άτομο που δεν έχει καπνίσει ποτέ του, ούτε μια μέρα στη ζωή του, αποφασίσει ένα πρωινό να μην κάνει τσιγάρο δε θα νιώσει καλύτερα ή χειρότερα από το προηγούμενο πρωινό. Αν όμως ένα άτομο ξυπνάει κάθε μέρα και καπνίζει ένα τσιγάρο που ακολουθείται από 20, 40, 60 ή περισσότερα πριν επιστρέψει στο κρεβάτι, θα νιώθει τις επιδράσεις της εξάρτησης στη νικοτίνη. Δεν νιώθει ποτέ κανονικά. Η ζωή του αποτελείται από μια κατάσταση χρόνιας ανάκλησης, που ανακουφίζεται μόνο με το άναμμα ενός τσιγάρου κάθε 20 με 30 λεπτά.

Ενώ το κάπνισμα σε αυτά τα διαστήματα διατηρεί την δυσφορία της ανάκλησης στο ελάχιστο, το κάνει με κάποιο κόστος. Εξασθενίζει την αναπνοή, το κυκλοφοριακό, αυξάνει τα επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα, καταστρέφει τους κροσσούς, του κλέβει τη δύναμη και την αντοχή του και αυξάνει δραματικά τους κινδύνους για θανατηφόρες ασθένειες όπως ο καρκίνος. Όλα αυτά του στοιχίζουν εκατοντάδες ευρώ το χρόνο, τον κάνουν να μοιάζει κοινωνικώς εξοστρακισμένος και ακόμα να τον βλέπουν οικογενειακά μέλη και φίλοι ως αδύναμο και όχι και τόσο έξυπνο. Δεν είναι θαύμα που όταν το παρατάει νιώθει τόσο πολύ καλύτερα. Είναι όμως σημαντικό για τον πρώην καπνιστή να συνειδητοποιήσει ότι νιώθει τόσο πολύ καλύτερα επειδή το

κάπνισμα τον έκανε να νιώθει τόσο άσχημα.

Γιατί από τη στιγμή που ο καπνιστής παραιτείται, συχνά ξεχνάει πόσο σάπια ήταν η ζωή του ως καπνιστής. Ξεχνάει τα κακά τσιγάρα, τον βήχα, τους πόνους, τη βρώμικη εμφάνιση, τις άβολες καταστάσεις και το πιο σημαντικό, τον εθισμό. Ξεχνάει τι σήμαινε πραγματικά να είσαι καπνιστής. Δυστυχώς, δεν τα ξεχνάει όλα. Μια σκέψη συχνά παραμένει, περιφέρεται για χρόνια ή ακόμα και δεκαετίες -η σκέψη του καλύτερου τσιγάρου που κάπνισε ποτέ. Ίσως ήταν ένα τσιγάρο που κάπνισε πριν 20 χρόνια, αλλά είναι αυτό που θυμάται πάνω από όλα. Χωρίς να κρατά μια ακριβή αντίληψη του πώς έμοιαζε η ζωή με τα τσιγάρα, η σκέψη του καλύτερου τσιγάρου συχνά τον οδηγεί σε μια απόπειρα να συλλάβει ξανά την ευφορία με το να παίρνει μια τζούρα. Αυτό που ακολουθεί είναι ένας απρόσμενος και ακόμα χειρότερα, ανεπιθύμητος, ολοκληρωτικός υποτροπιασμός στον εθισμό.

Για να παραμείνουν μακριά από τα τσιγάρα κάποιοι άνθρωποι βλέπουν το κάπνισμα μέσα από ένα τεχνητά αρνητικό πρίσμα. Σκέφτονται την χειρότερη κατάσταση που το κάπνισμα μπορεί ή δε μπορεί να τους προκαλέσει. Μη βλέπετε τα τσιγάρα με αυτόν τον τρόπο. Στο ίδιο όμως πρότυπο, ούτε να βλέπετε τα τσιγάρα μέσα από ένα τεχνητά θετικό πρίσμα. Μη σκέφτεστε το κάπνισμα ως την εισπνοή ενός ή δύο γευστικών τσιγάρων την ημέρα όποτε το θέλετε. Δεν μπορούσατε να το κάνετε αυτό πριν και δεν θα μπορέσετε ποτέ να το κάνετε με αυτόν τον τρόπο. Καλύτερα δείτε το κάπνισμα όπως πράγματι ήταν. Δαπανηρό, άβολο και μη αποδεκτό κοινωνικώς σε καθημερινή βάση. Σας ήλεγχε απόλυτα. Σας στοίχιζε την υγεία σας και είχε την πλήρη δυνατότητα μια μέρα να σας στοιχίσει τη ζωή σας. Δείτε τα τσιγάρα ως αυτό που είναι. Αν θυμάστε τη ζωή σας ως καπνιστής θα είναι εύκολο να ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Δε Θα Καπνίσω Σήμερα!

Κατά τη διάρκεια της διακοπής πολύ πιθανό να ξυπνήσετε σκεφτόμενοι αυτό το πράγμα, είτε με σπουδαία αποφασιστικότητα είτε με ανείπωτο τρόμο. Με όποιο τρόπο κι αν το σκεφτήκατε, ήταν επιτακτικό να στοχεύετε σε τόσο υψηλό βαθμό αφοσίωσης σε αυτό τον σπουδαίο στόχο. Οι απίστευτης σφοδρότητας επιθυμίες που παράγονται από τον εθισμό απαιτούσαν όλα τα κίνητρα και τα όπλα σας να χρησιμοποιηθούν για να σωπάσετε αυτή την ακαταμάχητη ανάγκη για τσιγάρο. Είτε το καταλαβαίνατε είτε όχι, το να επιβεβαιώνετε αμέσως με το που ξυπνήσατε τον στόχο σας να μην καπνίσετε ήταν ζωτικής σημασίας κατά τη διάρκεια των αρχικών σταδίων της διακοπής.

Το θέμα είναι ότι το να επαναδιατυπώνετε την σκέψη σας «να μην καπνίσετε σήμερα» δεν είναι σημαντικό μόνο όταν το πρωτοκόβετε. Θα πρέπει να την επαναδιατυπώνετε μόλις ξυπνάτε για την υπόλοιπη ζωή σας. Κάθε μέρα θα πρέπει να ξεκινάτε με το «δε θα καπνίσω σήμερα». Εξίσου σημαντικά θα πρέπει να τελειώνετε κάθε μέρα δίνοντας συγχαρητήρια στον εαυτό σας και νιώθοντας κάποιου είδους υπερηφάνεια και αίσθημα επίτευξης κάποιου στόχου που καταφέρατε να μείνετε πιστοί στον αξιόλογο στόχο σας.

Γιατί ακόμα και χρόνια ή και δεκαετίες μετά την πετυχημένη διακοπή, κάθε μέρα που εξακολουθείτε να αναπνέετε και να σκέφτεστε ο υποτροπιασμός στο κάπνισμα είναι ένας ενυπάρχων κίνδυνος. Ο εθισμός στη νικοτίνη είναι όσο ισχυρός είναι ο εθισμός στο αλκοόλ ή

οποιοδήποτε παράνομο ναρκωτικό. Η συνήθεια στο κάπνισμα της νικοτίνης διαπερνούσε σχεδόν κάθε τομέα της καθημερινότητάς σας. Ίσως επιτρέψετε στην ευαρέσκεια να γεμίσει το κενό που άφησε ο παλιός εθισμός και οι συνήθειές σας και παραβλέψετε την μνημειώδη προσπάθεια και το κατόρθωμά που συμπεριλαμβάνονταν στο να τις ξεπεράσετε. Η ευαρέσκεια καταφέρνει να κοιμίζει τις άμυνές σας και ίσως αρχίσετε να ξεχνάτε τους λόγους που θέλατε να σταματήσετε το κάπνισμα. Δεν θα αναγνωρίζετε πια τις πάμπολλες και σπουδαίες βελτιώσεις στην ποιότητα του σωματικού, κοινωνικού και οικονομικού σας ευ ζην που συνόδευαν την διακοπή του καπνίσματος.

Έπειτα μια μέρα, όταν το κάπνισμα θα μοιάζει σαν κομμάτι κάποιου σκοτεινού παρελθόντος το οποίο δεν έχει καμία σχέση με την τωρινή σας κατάσταση η σκέψη για τσιγάρο θα συνοδεύεται από μια ευκαιρία να κάνετε «αθώα» ένα. Ίσως είναι σε μια ασήμαντη κοινωνική περίσταση ή ίσως σε μια μέγιστη κρίση της ζωής σας. Όπως και να 'χει, όλα τα κομμάτια φαίνεται να είναι στη θέση τους. Το κίνητρο, η αφορμή και η ευκαιρία είναι παρόντα, η λογική και η γνώση του εθισμού είναι υπόπτως απούσες. Παίρνετε μια τζούρα.

Νέοι κανόνες μπαίνουν τώρα στο παιχνίδι. Το σώμα σας απαιτεί νικοτίνη. Μια προαποφασισμένη διαδικασία έχει τώρα τεθεί σε κίνηση και, ακόμα κι αν δεν καταλάβετε τι έχει συμβεί, υποτροπιασμός στην ουσία έχει λάβει χώρο. Η θέληση και η επιθυμία να πάρετε πίσω αυτό που κάνατε υπερφαλαγγίζονται από την απαίτηση του σώματος για νικοτίνη. Δεν θα έχετε έλεγχο στην σωματική διαδικασία που θα έχει τεθεί τώρα σε κίνηση. Σύντομα το μυαλό σας θα υποκύψει σε ότι το σώμα σας υπαγορεύει.

Θα νιώθετε κατά πάσα πιθανότητα σφοδρή μεταμέλεια και τύψεις. Ένα αποπνικτικό αίσθημα αποτυχίας και ενοχής θα σας στοιχειώνει. Σύντομα θα πιάσετε τον εαυτό σας να αποζητά εκείνες τις μέρες που σπανίως είχατε σκέψεις για τσιγάρο, αν είχατε δηλαδή. Αυτές όμως οι μέρες θα αποτελέσουν σιγά-σιγά ένα θολό παρελθόν. Εβδομάδες, μήνες ή και δεκαετίες ακόμα ίσως περάσουν πριν συγκεντρώσετε πάλι τις δυνάμεις και την αποφασιστικότητα να επιχειρήσετε μια σοβαρή απόπειρα διακοπής. Δυστυχώς, μπορεί να μην ξαναποκτήσετε ποτέ την κατάλληλη δύναμη, το αρχικό κίνητρο ή, τραγικότατα, την ευκαιρία να το κόψετε και πάλι. Μια οριστική διάγνωση ή ένας ξαφνικός θάνατος ίσως αποκλείσουν την καλώς εννοούμενη μέλλουσα απόπειρα που ενδεχομένως δεν θα έχει ποτέ την ευκαιρία να γίνει πραγματικότητα.

Μην εκμεταλλευτείτε την ευκαιρία να παγιδευτείτε ξανά σε αυτού του είδους το τραγικό και ζοφερό σενάριο. Με ενεργό τρόπο να αγωνίζεστε να παραμείνετε με επιτυχία άκαπνοι και να διατηρήσετε όλα τα σχετιζόμενα οφέλη -σωματικά, συναισθηματικά, οικονομικά, επαγγελματικά και κοινωνικά- με το ότι δεν είστε καπνιστής. Πάντοτε να ξεκινάτε τη μέρα σας με τη δήλωση «δε θα καπνίσω σήμερα». Πάντοτε να τελειώνετε τη μέρα σας με αυτοεπιβεβαίωση και κάποια υπερηφάνεια που επιτύχατε άλλη μια φορά να κερδίσετε την μάχη της ημέρας με τον εθισμό σας. Και πάντοτε να θυμάστε ανάμεσα στο ξύπνημα και το τέλος της μέρας σας να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Νέες Αντιδράσεις Στον Θυμό Ως Πρώην Καπνιστής

Η αντιμετώπιση μιας συναισθηματικής απώλειας έχει ομοιότητες με την αντιμετώπιση του θυμού όσον αφορά στη διακοπή του καπνίσματος και το επιμύθιο από αυτό. Όποτε οι καπνιστές αντιμετωπίζουν ένα άτομο ή μια κατάσταση που τους κάνει να θυμώσουν, αρχίζουν να νιώθουν τη σύγχυση της στιγμής που τους κάνει -ανάλογα με τη σοβαρότητα της κατάστασης- να βράζουν μέσα τους. Αυτή η επίδραση στους μη καπνιστές ή ακόμα και στους πρώην καπνιστές είναι τουλάχιστον ενοχλητική. Το μόνο πράγμα που λύνει την εσωτερική σύγκρουση για ένα άτομο που δεν είναι εν μέσω ενός ενεργού εθισμού είναι η επίλυση της κατάστασης ή, στην περίπτωση μια κατάστασης που δεν επιδέχεται γρήγορη επίλυση, ο χρόνος για να αφομοιώσει τη σύγχυση και με κάποια έννοια να την ξεπεράσει. Ένας ενεργός καπνιστής όμως που αντιμετωπίζει το ίδιο ακριβώς άγχος έχει μια επιπρόσθετη παράμετρο που δημιουργεί σημαντικές επιπλοκές στην καπνιστική συμπεριφορά του και τις θεμελιώδεις πεποιθήσεις του σχετικά με το όφελος του καπνίσματος.

Όταν ένα άτομο αντιμετωπίζει άγχος, παθαίνει μια φυσιολογική επίδραση που προκαλεί την όξυνση των ούρων. Στους μη ενεργούς χρήστες καπνού η όξυνση των ούρων δεν έχει καμία επίδραση που να μπορείς να αντιληφθείς. Είναι κάτι που συμβαίνει εσωτερικά και δεν το γνωρίζουν και πράγματι πιθανότατα δεν ενδιαφέρονται να το μάθουν. Οι χρήστες νικοτίνης είναι πιο πολύπλοκοι. Όποτε ένα άτομο που διατηρεί οποιοδήποτε επίπεδο νικοτίνης στο σώμα του αντιμετωπίζει άγχος, τα ούρα οξύνονται και αυτή η διαδικασία προκαλεί την απομάκρυνση της νικοτίνης από το αίμα χωρίς καν να μεταβολιστεί και καταλήγει στην ουροδόχο κύστη. Αυτό τότε στην πραγματικότητα ρίχνει τα αποθέματα νικοτίνης του εγκεφάλου, ρίχνοντας τον καπνιστή σε ανάκληση του ναρκωτικού. Τώρα πραγματικά βράζει μέσα του, όχι μόνο από το αρχικό άγχος αλλά και από τις επιδράσεις της ανάκλησης.

Προκαλεί αρκετό ενδιαφέρον το ότι ακόμα κι αν το άγχος επιλυθεί, ο καπνιστής γενικά εξακολουθεί να μη νιώθει καλά. Η ανάκληση δεν καθησυχάζεται από την επίλυση της σύγκρουσης, παρά μόνο από την εκ νέου διανομή της νικοτίνης ή ακόμα καλύτερα, κουβαλώντας την ανάκληση για 72 ώρες. Αυτό εξαλείφει τελείως τη νικοτίνη μέσω της έκκρισης από το σώμα, μεταβολίζοντάς την σε παραπροϊόντα που δεν προκαλούν ανάκληση. Τις περισσότερες φορές ο ενεργός καπνιστής χρησιμοποιεί την πρώτη μέθοδο για να ανακουφίσει την ανάκληση κάνοντας άλλο ένα τσιγάρο. Ενώ τον ηρεμεί προς στιγμήν, η επίδρασή του είναι βραχυπρόθεσμη και βασικά χρειάζεται να επαναλαμβάνεται κάθε 20 λεπτά με μισή ώρα για την υπόλοιπη ζωή του καπνιστή για να εξαλειφθούν σε μόνιμη βάση τα συμπτώματα.

Παρότι αυτή είναι μια ψευδής ηρεμιστική επίδραση από τη στιγμή που στην πραγματικότητα δεν ηρεμεί το άγχος, απλώς αναπληρώνει την απώλεια νικοτίνης λόγω άγχους, ο καπνιστής νιώθει ότι αυτό βοήθησε στο να αντιμετωπίσει τη σύγκρουση. Έγινε αυτό που είδε ως αποτελεσματικό βοήθημα. Οι επιπλοκές όμως αυτού του βοηθήματος είναι πολύ πιο βαθιές από το να κάνει απλώς τις αρχικές επιδράσεις του άγχους περισσότερο σοβαρές. Επηρεάζει τον τρόπο που το άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει μια σύγκρουση ή θλίψη με έναν τρόπο που μπορεί να μην είναι εμφανής, είναι όμως πάραυτα σοβαρός. Κατά κάποιο τρόπο επηρεάζει την ικανότητά του να επικοινωνεί και ίσως ακόμα και με κάποιο τρόπο, να ωριμάζει από την εμπειρία.

Ορίστε ένα απλό παράδειγμα αυτού που εννοώ. Ας πούμε ότι δε σας αρέσει ο τρόπος που το έτερον σας ήμισυ πιέζει την οδοντόπαστα. Αν δώσετε σημασία στο πώς είναι πρόβλημα για σας με έναν ήρεμο και λογικό τρόπο, ίσως το άτομο αλλάξει και το κάνει με έναν τρόπο που δεν

σας είναι ενοχλητικός. Επικοινωνώντας τα συναισθήματά σας κάνετε μια μικρή ενόχληση βασικά να εξαφανιστεί. Τώρα όμως ας πούμε ότι είστε καπνιστής που βλέπει το σωληνάριο της οδοντόπαστας, λίγο συγχύζεται και είναι έτοιμος να πει κάτι για να δώσει προσοχή στο πρόβλημα. Αλλά περιμένετε. Επειδή ενοχληθήκατε λίγο, χάνετε νικοτίνη, περνάτε σε ανάκληση και πριν γίνετε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα, πρέπει να καπνίσετε. Καπνίζετε, ανακουφίζετε την ανάκληση και στην πραγματικότητα, νιώθετε καλύτερα. Ταυτόχρονα, αφήνετε λίγο χρόνο να περάσει ανάμεσα σε σας και την κατάσταση με την οδοντόπαστα και με περαιτέρω αξιολόγηση, αποφασίζετε ότι δεν είναι και σπουδαίο θέμα, ας το ξεχάσετε. Φαίνεται και νιώθετε πως επιλύσατε το άγχος. Στην πραγματικότητα όμως, δεν το κάνατε. Καταπιέσατε το συναίσθημα. Εξακολουθεί να είναι εκεί άλυτο, δεν το έχετε επικοινωνήσει. Την επόμενη φορά που θα ξανασυμβεί, πάλι θυμώνετε. Περνάτε σε ανάκληση. Πρέπει να καπνίσετε. Επαναλαμβάνετε τον κύκλο, πάλι χωρίς να το επικοινωνήσετε και χωρίς να λύσετε τη σύγκρουση. Ξανά και ξανά, ίσως για χρόνια επαναλαμβάνεται αυτό το πρότυπο.

Μια μέρα κόβετε το κάπνισμα. Ίσως στην πραγματικότητα είστε άκαπνοι για εβδομάδες, ίσως και μήνες. Ξαφνικά μια μέρα, ακριβώς το ίδιο πρόβλημα παρουσιάζεται ξανά, αυτή η ενοχλητική οδοντόπαστα. Δεν έχετε αυτή την αυτόματη ανάκληση να σας αποσυντονίζει και να σας τραβάει μακριά από την κατάσταση. Τη βλέπετε, τίποτα άλλο δεν σας επηρεάζει και σκάτε. Αν το άτομο είναι σε απόσταση «βολής», ίσως εκραγείτε. Όταν κοιτάτε το συμβάν ανασκοπώντας, νιώθετε πως εκραγήκατε ανάρμοστα, η αντίδραση ήταν πολύ υπερβολική για την κατάσταση. Την είχατε αντιμετωπίσει εκατοντάδες φορές πριν και τίποτα τέτοιο δεν συνέβη ποτέ. Αρχίζετε να αναρωτιέστε τι σας συνέβη και μετατραπήκατε σε τόσο απαίσιο και εκρηκτικό άτομο. Καταλάβετε τι συνέβη. Δεν εκραγήκατε σε αυτό που μόλις συνέβη, εκραγήκατε για αυτό που σας ενοχλούσε για χρόνια και τώρα, εξαιτίας της συσσώρευσης της σύγχυσης, εκρήγνυστε πολύ πιο σοβαρά από ότι θα είχατε εκραγεί ποτέ αν του είχατε δώσει προσοχή από νωρίς. Είναι σαν να βγάζετε το βούλωμα από ένα κουνημένο μπουκάλι με ανθρακικό, όσο περισσότερο κουνημένο είναι, τόσο χειρότερη είναι η έκρηξη.

Αυτό που έκανε το κάπνισμα με τα χρόνια ήταν να σας σταματάει από το να αντιμετωπίζετε συναισθήματα από νωρίς. Αντιθέτως, φούσκωναν και μεγάλωναν στο σημείο που όταν έκαναν την έξοδο, αυτή ήταν πιο σοβαρή από ότι αρχικώς είχε βιωθεί. Καταλάβετε κάτι όμως. Αν δεν είχατε παρατήσει το κάπνισμα τα συναισθήματα αργά ή γρήγορα θα εκδηλώνονταν. Είτε με κάποια παρόμοια αντίδραση όπως η έκρηξη είτε με σωματικές εκδηλώσεις που το παρατεταμένο άλυτο άγχος έχει την πλήρη δυνατότητα να προκαλεί. Πολλές σχέσεις τελειώνουν επειδή σιωπούσαν από νωρίς και ως εκ τούτου εμπόδιζαν την επίλυση των συγκρούσεων με την επικοινωνία ανάμεσα στους συντρόφους. Υπάρχει μόνο ένας τρόπος που εγγυάται ότι η αρχική ανάκληση της νικοτίνης δε θα παρεμβληθεί ποτέ της επίλυσης της σύγκρουσης και των ικανοτήτων επικοινωνίας σας, το να διατηρήσετε σε πράξη τη δέσμευσή σας να ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Γιατί Είσαι Τόσο Αυστηρός Στο Θέμα Του «Κλεψίματος»;»

«Όταν πάω στους Φύλακες του Βάρους και λέω ότι «έκλεψα» στο γλυκό και έφαγα λίγο παραπάνω, πάλι με επιδοκιμάζουν και με επαινούν για να συνεχίσω να προσπαθώ. Γιατί δε μου προσφέρεις παρόμοια υποστήριξη με τα τσιγάρα;» Πρόσφατα ένας θυμωμένος συμμετέχοντας της κλινικής μου επιτέθηκε για την έλλειψη ενθουσιασμού μου στην τεχνική του αφού είχε υποτροπιάσει την πέμπτη μέρα που ήταν μακριά από το κάπνισμα.

Εξήγησα ότι το να προσπαθείς να αλλάξεις μια συμπεριφορά όπως το να παρατρώς ή έναν εθισμό όπως το κάπνισμα απαιτεί δύο εντελώς διαφορετικές θεραπείες. Ενώ είναι αλήθεια ότι το «κλέψιμο» στην διατροφή είναι κοινή πρακτική κάτω από ορισμένες συνθήκες όπως διακοπές ή γιορτές, το να κλέβεις σε έναν εθισμό είναι συνώνυμο με τον ολοκληρωτικό υποτροπιασμό. Το να φάει ένα κομμάτι κέικ δεν πρόκειται να κάνει το άτομο 30 κιλά βαρύτερο την επόμενη μέρα. Από την άλλη, το να κάνει ένα τσιγάρο μπορεί και πρόκειται, να οδηγήσει τον πρώην καπνιστή πίσω στο κάπνισμα, συνήθως φτάνοντας το παλιό επίπεδο κατανάλωσης μέσα σε μέρες ή εβδομάδες.

Ενώ πολλά προγράμματα ελέγχου του βάρους ίσως συγχωρούν την πιθανότητα μιας ατασθαλίας, το να αντιμετωπίζεις εθισμούς όπως η ηρωίνη, το αλκοόλ ή η νικοτίνη απαιτεί την απόλυτη δέσμευση του εθισμένου να αποφεύγει εντελώς οποιαδήποτε χρήση της καταχρασμένης ουσίας. Εξαιτίας αυτού του απλού κανόνα απόλυτης αποχής προκειμένου να επιτευχθεί ο σκοπός, δεν μπορώ να προσφέρω επιδοκιμασίες σε κανένα άτομο που επιτρέπει στον εαυτό του να κάνει ένα τσιγάρο λόγω άγχους, βάρους, γιορτής ή οποιουδήποτε άλλου λόγου.

Ο υποτροπιασμός είναι υποτροπιασμός, ανεξάρτητα από τον λόγο για τον οποίο συνέβη. Ο στόχος κάθε πρώην καπνιστή είναι να αποφύγει την επιστροφή στον εθισμό της νικοτίνης. Όταν αντιμετωπίζετε καταστάσεις που μοιάζουν να δικαιολογούν το τσιγάρο, πάρτε ένα λεπτό και θυμηθείτε τι σήμαινε να είστε εθισμένος σε ναρκωτικό.

Βήχας, άσθμα, πονόλαιμος και δυσκολία στην αναπνοή. Μόνιμες απειλές από το γιατρό σας «να κόψετε το κάπνισμα αλλιώς θα». Άσχημα χνώτα και ρούχα και μαλλιά που μυρίζουν. Πονοκέφαλοι, εξουθένωση και γενικά αίσθημα αθλιότητας τις ημέρες που παρακαπνίζατε. Πάντοτε να ανησυχείτε μήπως αφήσατε τσιγάρο αναμμένο στο σπίτι ή στο γραφείο. Εκείνο το αίσθημα πανικού όταν συνειδητοποιούσατε ότι σας τελείωσαν τα τσιγάρα. Το να μην είστε ευπρόσδεκτοι σε σπίτια οικογενειακά ή φιλικά ενώ καπνίζετε. Το να ξοδεύετε εκατοντάδες ή χιλιάδες ευρώ το χρόνο στα τσιγάρα και σε ρούχα και έπιπλα που χρειάζονταν αντικατάσταση εξαιτίας καψιμάτων από τσιγάρο. Γκρίνια από τα παιδιά ή τους γονείς να το παρατήσετε. Το να είστε το μόνο άτομο σε μια γιορτή που καπνίζει και να νιώθετε κοινωνικώς αταίριαστος. Το να ελέγχεστε απόλυτα από τα τσιγάρα. Δεν είναι ωραία εικόνα, έτσι;

Οπότε την επόμενη φορά που θα νιώσετε σαν να χρειάζεστε ή «δικαιούστε» ένα τσιγάρο αναλογιστείτε τις συνέπειες. Δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα όπως «κλέψιμο» ή ατασθαλία ή πείραμα. Δεν υπάρχει περίπτωση να καπνίσετε «ένα τσιγάρο». Οι μόνες επιλογές που υπάρχουν για σας είναι η επιτυχία ή η αποτυχία. Απόλυτη ελευθερία ή ολοκληρωτικός υποτροπιασμός. Μέσα σε δευτερόλεπτα θα συνειδητοποιήσετε ότι δεν επιθυμείτε να επιστρέψετε σε τέτοια άθλια ύπαρξη. Μπορείτε να χτυπήσετε ελαφρά τον εαυτό σας στην πλάτη που ξεπέρασε άλλο ένα εμπόδιο. Συνειδητοποιήσατε ότι σας αρέσει πολύ ο εαυτός σας για να καπνίσετε. Η συνεχής επιτυχία εξαρτάται από μια απλή τεχνική, το να ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Τα Πράγματα Απλώς Ήταν Τόσο Άσχημα Στη Δουλειά Που Έκανα Ένα Τσιγάρο»

Μου εκφράστηκε αυτό το αίσθημα από μια συμμετέχουσα στην κλινική που είχε απελευθερωθεί επιτυχώς από τον εθισμό της στη νικοτίνη. Τη ρώτησα τότε αν, σε περίπτωση που τύχαινε να έχει ένα οπλισμένο όπλο στην κατοχή της εκείνη την ώρα που τα πράγματα ήταν τόσο άσχημα, θα το είχε βάλει στο κεφάλι της να τραβήξει τη σκανδάλη. Χωρίς ούτε μιας στιγμής δισταγμό, αποκρίθηκε, «Όχι, φυσικά!», σαν να της είχα κάνει μια γελοία ερώτηση. «Τότε αν τα προβλήματα δεν ήταν τόσο σημαντικά για να πυροβολήσετε τον εαυτό σας, δεν ήταν ούτε αρκετά σημαντικά για να καπνίσετε», απάντησα.

Ενώ επιφανειακά η αναλογία μπορεί να φαίνεται λίγο υπερβολική, κοιτώντας το ιστορικό της συγκεκριμένης υπόθεσης αποκαλύπτεται πως ο κίνδυνος που αντιμετώπιζε αυτή η γυναίκα με την επιστροφή της στο κάπνισμα μπορούσε εύκολα να της στοιχίσει τη ζωή της.

Πέντε μήνες πριν από αυτή την «καταστροφική ώρα στη δουλειά» είχε πάθει μια σοβαρή καρδιακή προσβολή. Ευτυχώς επιβίωσε και έξι εβδομάδες αφότου είχε επιστρέψει στο σπίτι από το νοσοκομείο εγγράφηκε στην κλινική μας για να κόψει το κάπνισμα. Κάπνιζε τέσσερα πακέτα την ημέρα και ήταν καπνίστρια για πάνω από 33 χρόνια. Προς έκπληξή της το έκοψε με ελάχιστη δυσκολία κατά τα φαινόμενα. Παρέμεινε επιτυχώς μακριά από τα τσιγάρα για τρεις μήνες. Εκείνο τον καιρό όμως, πήρε κοντά στα 15 κιλά. Ενώ τα 15 κιλά είναι πολύ βάρος για να πάρεις, καταλάβαινε πλήρως γιατί το βάρος της αυξανόταν. Έτρωγε περισσότερο. Πολύ περισσότερο.

Την ένοιαζε όμως τόσο πολύ να μην επιστρέψει στο κάπνισμα που σκέφτηκε πως αν το φαγητό την απέτρεπε από το να καπνίζει, τότε τα 15 κιλά άξιζαν. Πρακτικά, ήταν σωστή. Η επιβάρυνση που ασκούταν στην καρδιά της από τα 15 παραπανίσια κιλά δεν ήταν τίποτα μπροστά στον κίνδυνο του να καπνίζει 80 τσιγάρα την ημέρα. Ετοιμαζόταν να βρει ένα πρόγραμμα ελέγχου του βάρους για να δώσει προσοχή στο πρόβλημα πρόσκτησης βάρους.

Αλλά τώρα αυτό το πρόβλημα στη δουλειά την έκανε να κάνει ένα τσιγάρο. Σκέφτηκε ότι θα είναι μόνο «ένα» για να την βοηθήσει να περάσει την αρχική κρίση. Δεν μπόρεσε να καταλάβει τον βασικό κανόνα του εθισμού. Δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα όπως ένα. Ούτε ένα πακέτο, ένα τσιγάρο, μία γόπα ή μία τζούρα. Όλα αυτά οδηγούν στο ίδιο τελικό αποτέλεσμα. ΕΝΑΝ ΕΘΙΣΜΟ. Έναν ισχυρότατο εθισμό. Έναν εθισμό που μπόρεσε να κάνει την πρώην καπνίστρια των 30 χρόνων να επιστρέψει στο πλήρες παλιό της επίπεδο κατανάλωσης μέσα σε 24 ώρες. Επειδή δεν κατάλαβε αυτόν τον πιο σημαντικό κανόνα, τον παραβίασε. Και τώρα κάπνιζε πάλι και δε φαινόταν να το παρατάει.

Τώρα η αναλογία ανάμεσα στο να κάνει ένα τσιγάρο και να τραβάει τη σκανδάλη γίνεται αρκετά αληθινή. Ενώ τα 15 κιλά της ήταν ασήμαντα συγκριτικά με το κάπνισμα, τώρα επέστρεφε στο παλιό της επίπεδο κατανάλωσης τσιγάρων 15 κιλά βαρύτερη. Όλα αυτά μέσα σε 6 μήνες από τότε που έπαθε καρδιακή προσβολή. Αθροίζοντάς τα όλα αυτά, έγινε μια ωρολογιακή βόμβα.

Ενώ μπορεί να μην έχετε όλους αυτούς τους παράγοντες κινδύνου, το να επιστρέψετε στο κάπνισμα εξακολουθεί να μπορεί να είναι ο αποφασιστικός παράγοντας για μια καρδιακή προσβολή, έναν καρκίνο ή οποιαδήποτε από έναν αριθμό τραγικών ασθενειών που προκαλεί το κάπνισμα. Τώρα είστε ελεύθεροι από τον εθισμό σας. Μην αφήσετε μια μεγάλη κρίση, ένα ασήμαντο άγχος, μια γιορτή, ένα ποτό ή μια οποιαδήποτε άλλη κατάσταση να σας κάνει να κάνετε το ίδιο λάθος. Μείνετε μακριά από τα τσιγάρα -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

**«Αν Γιατρέψουν Ποτέ Τον Καρκίνο Του Πνεύμονα, Θα Επιστρέψω Στο Κάπνισμα.»**

Μου εκφράζεται συχνά αυτό το αίσθημα από συμμετέχοντες στην κλινική όταν αρχικά επιχειρούν να το παρατήσουν. Ακόμα πιο εκπληκτικό όμως είναι το ότι μερικοί πρώην καπνιστές μακριά από το τσιγάρο για σημαντικά μεγαλύτερα διαστήματα, διατηρούν αυτό το αίσθημα. Προφανώς, αυτοί οι άνθρωποι το έκοψαν εξαρχής από φόβο του καρκίνου. Αλλά από τη στιγμή που απομακρύνθηκαν από το κάπνισμα, τόσο πολλά άλλα οφέλη είναι εμφανή στους περισσότερους πρώην καπνιστές που ο φόβος μια ασθένειας δεν θα έπρεπε να είναι η μόνη κινητοποίηση για να μην καπνίζουν.

Τα σωματικά και ψυχολογικά οφέλη από το να μην καπνίζεις είναι και πολλά σε αριθμό και σπουδαία. Οι περισσότεροι πρώην καπνιστές αναπνέουν καλύτερα, έχουν περισσότερη ενέργεια και μεγαλύτερη αντοχή. Το κυκλοφοριακό βελτιώνεται και η καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση αυξάνεται σημαντικά. Εξαιτίας των οφελών στο αναπνευστικό και κυκλοφοριακό σύστημα οι πρώην καπνιστές μπορούν να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες τις οποίες έπρεπε να αποφεύγουν ενώ κάπνιζαν. Οι πρώην καπνιστές είναι πιο παραγωγικοί και στο σπίτι και στη δουλειά, κάτι που τους αφήνει περισσότερο χρόνο να κάνουν διασκεδαστικές, ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Το φαγητό μυρίζει πιο ωραία και έχει καλύτερη γεύση, κάνοντας τον πρώην καπνιστή περισσότερο ικανό να απολαύσει εκλεκτές μαγειρικές δημιουργίες. Γίνονται πιο ήρεμοι, περισσότερο ικανοί να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις της ζωής και τα άγχη της. Οι αισθητικές βελτιώσεις είναι δραματικές. Μυρίζουν καλύτερα και ακόμα και το δέρμα φαίνεται υγιέστερο.

Για πολλούς, το να μην καπνίζουν θα αποτρέψει το πρώιμο ρυτίδωμα που θα συνέβαινε αν συνέχιζαν να παραδίδονται στα τσιγάρα. Είναι περισσότερο κοινωνικώς αποδεκτοί ως πρώην καπνιστές. Δεν χρειάζεται πια να ανησυχούν μήπως ενοχλήσουν τους μη καπνιστές γύρω τους. Μπορούν να πάνε οπουδήποτε, οποτεδήποτε, χωρίς να ανησυχούν αν θα μπορέσουν να πάρουν τις 20λεπτες δόσεις της νικοτίνης τους. Η βελτιωμένη αυτοεκτίμηση είναι ένα πολύ μεγάλο όφελος που αναφέρεται από την πλειονότητα των πρώην καπνιστών. Δεν ξοδεύουν πια εκατοντάδες ή ακόμα και χιλιάδες ευρώ το χρόνο στα τσιγάρα. Δεν ανησυχούν πια μήπως κάψουν τρύπες στα έπιπλα, τα ρούχα και τα αυτοκίνητα. Δεν ανησυχούν πια μήπως βάλουν φωτιά που θα καταστρέψει όλη την περιουσία τους και ενδεχομένως και τους ίδιους. Τέλος, αλλά με κανένα τρόπο πιο ασήμαντο, εξαλείφουν από τον τρόπο ζωής τους την μεγαλύτερη αποτρέψιμη αιτία πρόωρου θανάτου και εξασθένισης στις Η.Π.Α..

Γιατί να θέλει κανείς να θυσιάσει αυτά τα οφέλη για να επιστρέψει στο κάπνισμα; Ακόμα κι αν μείωναν τον κίνδυνο για μια τέτοια ασθένεια, όλες οι άλλες ασθένειες εξακολουθούν να αποτελούν μεγάλη απειλή για του καπνιστές. Ακόμα χειρότερα όμως, η επιστροφή στο κάπνισμα σημαίνει για άλλη μια φορά να εθιστούν. Όλες οι σχετικές συμπεριφορές για άλλη μια φορά θα γίνουν απαραίτητες για να διατηρήσουν το επίπεδο ορρού νικοτίνης αρκετά υψηλό ώστε να αποφεύγουν την ανάκληση. Θα πρέπει να καπνίζουν σε μέρη όπου το κάπνισμα δεν είναι αποδεκτό. Όταν βιώνουν άγχος, θα πρέπει να καπνίζουν συνεχώς για να νιώθουν καλύτερα. «Καλύτερα» σημαίνει ακριβώς όσο άσχημα θα ένιωθαν εξαρχής αν ήταν μη καπνιστές που βιώνουν το ίδιο άγχος. Δε θα μπορούν πια να καθίσουν άνετα σε μια δίωρη ταινία ή μια συνάντηση όπου το κάπνισμα απαγορεύεται. Για άλλη μια φορά θα θεωρούνται από άλλους ως

αδύναμοι και άτυχοι, ανίκανοι να απελευθερωθούν από μια τόσο βρώμικη χημική εξάρτηση. Μερικοί τους κοιτούν με λύπηση, άλλοι με περιφρόνηση. Κανείς δεν τους κοιτάει με φθόνο. Θα μυρίζουν άσχημα, θα δείχνουν άσχημα και θα εξασθενούν και θα σκοτώνουν σιγά-σιγά τους εαυτούς τους.

Η ζωή είναι πιο απλή, πιο υγιής και περισσότερο διασκεδαστική ως πρώην καπνιστής. Όποτε αναλογίζεστε να επιστρέψετε στο κάπνισμα ή απλά να δοκιμάσετε ένα τσιγάρο, κάντε προσεκτικά έναν κατάλογο των οφελών που βιώσατε αφότου το παρατήσατε. Σκεφτείτε όλες τις ενοχλήσεις και τους κινδύνους που θα αντιμετωπίσετε αν για άλλη μια φορά πρέπει να καπνίζετε 20, 40, 60 ή ακόμα περισσότερα τσιγάρα την ημέρα. Αναλογιστείτε αμφότερες τις πλευρές και αν επιλέξετε να παραμείνετε πρώην καπνιστής, απλώς - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Επέστρεψα Στο Κάπνισμα Όταν Ήμουν Στο Νοσοκομείο Με Πνευμονία»

«Είχα φοβηθεί με το πόσο άρρωστος ήμουν και είχα βαρεθεί που ήμουν στο νοσοκομείο. Ήμουν μακριά από το κάπνισμα για περίπου τρία χρόνια. Αλλά αυτή ήταν η πρώτη φορά που ήμουν στ' αλήθεια άρρωστος.» Μου είπε αυτήν την θλιβερή ιστορία κάποιος την δεύτερη μέρα μιας Σταματήστε το Κάπνισμα κλινικής. Προσχώρησε στην κλινική τώρα γιατί του είχαν διαγνώσει εμφύσημα. Τον ρώτησα αν είχε ήδη το εμφύσημα όταν ήταν στο νοσοκομείο με πνευμονία. «Όχι,» αποκρίθηκε, «μου έχουν διαγνώσει εμφύσημα μόνο εδώ και δύο χρόνια.» Τότε τον ρώτησα πόσο καιρό πριν προέκυψε ο υποτροπιασμός στο νοσοκομείο. Το σκέφτηκε για μερικά δευτερόλεπτα και αποκρίθηκε, «Είκοσι δύο χρόνια πριν.» Κάπως, ο άντρας αυτός δεν έβλεπε τίποτα το ασυνήθιστο σχετικά με αυτήν την ιστορία. Είχε ένα πρόβλημα και σκέφτηκε πως το κάπνισμα θα το έλυνε. Σε κάποιον αμερόληπτο παρατηρητή όμως, δύο συγκεκριμένα προβλήματα είναι αρκετά εμφανή.

Πρώτον, αν ο άντρας αυτός ενδιαφερόταν πραγματικά για τον κίνδυνο της υγείας του από την πνευμονία, το κάπνισμα των τσιγάρων θα ήταν το τελευταίο πράγμα που θα έκανε. Αν όχι κάτι άλλο, αυτό θα έκανε την ασθένεια να διαρκέσει περισσότερο και ενδεχομένως να έχει ως αποτέλεσμα πιο σοβαρές επιπλοκές. Δεύτερον, και σε αυτή την περίπτωση σημαντικότερον, η πράξη του να κάνει ένα τσιγάρο είχε ως αποτέλεσμα ένα μεγαλύτερης διάρκειας πρόβλημα. Εθίστηκε για άλλη μια φορά στα τσιγάρα. Όχι μόνο έπρεπε να καπνίζει ενώ βαριόταν στο νοσοκομείο. Κάπνιζε εδώ και 22 χρόνια εξαιτίας αυτού του ενός λάθους. Στην ενδιάμεση περίοδο, ανέπτυξε μια αναπνευστική ασθένεια που εξασθένιζε τον οργανισμό του από όλα αυτά τα τσιγάρα που κάπνισε ως αποτέλεσμα του υποτροπιασμού. Με την κατάλληλη θεραπεία η αρχική πνευμονία θα είχε γιατρευτεί και οι αναπνευστικές του ικανότητες θα επέστρεφαν στο κανονικό. Αλλά το κάπνισμα τώρα του προκάλεσε μια ασθένεια που τον σακάτεψε μόνιμα. Ακόμα κι αν το παρατούσε τώρα το κάπνισμα, θα είχε τους περιορισμούς στην αναπνοή του για την υπόλοιπη ζωή του. Ανασκοπώντας, είναι βαρύ τίμημα να πληρώσει για την αντιμετώπιση μερικών ημερών ή εβδομάδων φόβου και βαρεμάρας. Ειδικά αναλογιζόμενοι πως αμφότερα θα είχαν επιλυθεί πάνω από 22 χρόνια πριν!

Το κάπνισμα δεν είναι ποτέ η απάντηση όποιο κι αν είναι πρόβλημα. Στις περισσότερες περιπτώσεις το να κάνεις ένα τσιγάρο έχει ως αποτέλεσμα πιο σοβαρές καταστάσεις από το πρόβλημα που σε οδήγησε στο να το κάνεις. Μην κάνετε το ίδιο λάθος που έκανε αυτός ο άντρας.

Όταν βρείτε τον εαυτό σας αντιμέτωπο με ένα πραγματικό πρόβλημα, εργαστείτε σκληρά για να βρείτε μια πραγματική λύση. Αν είναι αληθινά ένα πρόβλημα που θα επιλυόταν ενώ καπνίζατε, τότε με λίγο χρόνο και υπομονή θα το ξεπεράσετε επίσης ως πρώην καπνιστής. Με το να μην καπνίσετε δεν θα έχετε μόνο ξεπεράσει ένα πρόβλημα, αλλά και θα έχετε αποτρέψει μια άλλη πιο σοβαρή κατάσταση. Θα έχετε αποφύγει την ενίσχυση του ισχυρού και θανατηφόρου εθισμού της νικοτίνης. Για άλλη μια φορά θα έχετε ξεπεράσει άλλο ένα εμπόδιο που απειλούσε την κατάστασή σας του πρώην καπνιστή. Εκτός αν σχεδιάζετε να καπνίζετε στο παλιό σας επίπεδο κατανάλωσης ή ενδεχομένως σε ακόμα μεγαλύτερο κάθε μέρα για την υπόλοιπή σας ζωή, πάντοτε να θυμάστε - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Ελάτε Να Μοιραστείτε Τη Δύναμή Σας, Ελάτε Να Αναγνωρίσετε Τα Τρωτά Σας Σημεία

Σε κάθε αποφοίτηση της κλινικής κάνω μια πλήρη σε πάθος έκκληση σε όλους τους συμμετέχοντες να έρθουν στις μελλοντικές συνεδρίες ως έναν τρόπο να ενισχύσουν την αποφασιστικότητά τους να μείνουν μακριά από τη νικοτίνη. Την ώρα που κάνω την έκκληση πολλοί, αν όχι οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες, συνειδητοποιούν τα οφέλη και δεσμεύονται στο σκεπτικό να ξαναέρθουν σε μελλοντικές κλινικές. Ενώ η δέσμευση γίνεται καλόπιστα, η συμμόρφωση σε αυτήν είναι θλιβερά μικρή. Μέσα σε λίγες εβδομάδες από την αποφοίτηση οι περισσότεροι νιώθουν τόσο ασφαλείς που δεν καπνίζουν που το να έρθουν σε διαθέσιμες κλινικές για περαιτέρω ενίσχυση είναι μη αναγκαίο και μη βολικό. Εξακολουθούν να έχουν καλά συναισθήματα για την κλινική και γενικά νιώθουν πως θα επιστρέψουν όταν το «έχουν ανάγκη».

Δυστυχώς, οι περισσότεροι αναγνωρίζουν ότι έχουν ανάγκη να επιστρέψουν μόνο με ένα εμφανές σύμπτωμα. Όταν για άλλη μια φορά διανέμουν νικοτίνη για καιρό και δεν φαίνεται να σταματούν. Αυτός είναι ένας επικίνδυνος τρόπος να ανακαλύψουν ότι θα μπορούσαν να έχουν επωφεληθεί από τις συναντήσεις για ενίσχυση. Γιατί από τη στιγμή που ο υποτροπιασμός λάβει χώρο δεν υπάρχει εγγύηση ότι ο καπνιστής θα έχει τη δύναμη, την επιθυμία ή την ευκαιρία να το παρατήσει ξανά πριν το κάπνισμα παρεμβληθεί της υγείας του, της κοινωνικής του κατάστασης και ίσως ακόμα και της ζωής του με τραγικό τρόπο.

Η ενίσχυση στην κλινική μας είναι βασικά μια διαδικασία όπου όλοι μοιράζονται κάτι. Αυτό που μοιράζονται οι επιτυχόντες απόφοιτοι είναι μια πολύ δυνατή κινητοποίηση για τους τρέχοντες συμμετέχοντες τις κλινικής που προσπαθούν απεγνωσμένα να κρατήσουν ακέραια την αποφασιστικότητά τους να ξεπεράσουν τα ισχυρά σωματικά και ψυχολογικά τραύματα που βιώνονται κατά τη διάρκεια της αρχικής διαδικασίας της παραίτησης. Το να βλέπουν ποικίλους ανθρώπους που έχουν ξεπεράσει με επιτυχία αυτό το φαινομενικά αδύνατο εγχείρημα, τους δίνει ελπίδα και ενθάρρυνση την ώρα που τη χρειάζονται το περισσότερο. Η παρουσία σας και αυτά που θα μοιραστείτε μια μέρα κάθε δύο μήνες, μπορούν να κάνουν πραγματικά τη διαφορά και πιθανώς μακροπρόθεσμα ακόμα και να σώσουν τη ζωή ενός ή περισσότερων συμμετεχόντων της κλινικής. Τι άλλο θα μπορούσατε να κάνετε για μιάμιση ώρα ένα απόγευμα καθημερινής που θα μπορούσε να παίξει τόσο ζωτικό ρόλο στη ζωή άλλων ανθρώπων;

Το να μοιράζεστε όμως είναι μια αμφίδρομη διαδικασία. Με το να έρχεστε να βοηθήσετε τους τωρινούς συμμετέχοντες της κλινικής θα φύγετε με περισσότερα πράγματα από ένα καλό

συναίσθημα που βοηθήσατε τους άλλους εκείνη την ημέρα. Θα φύγετε με μια μεγαλύτερη κατανόηση και εκτίμηση του πόσο τυχεροί είστε που είστε μακριά από το κάπνισμα και θα προετοιμαστείτε ακόμα καλύτερα να αντιμετωπίσετε περιστασιακά εμπόδια που εξακολουθούν να μπορούν να απειλήσουν οποιονδήποτε πρώην καπνιστή, μήνες, χρόνια ή ακόμα και δεκαετίες μετά τη διακοπή.

Στην κλινική που μόλις αποφοίτησε, είχαμε μία συμμετέχουσα που υποτροπίασε σχεδόν 11 χρόνια αφότου βρέθηκε στο πρόγραμμά μας. Ένιωθε υπέροχα που δεν κάπνιζε όμως η ευαρέσκειά της την οδήγησε στον υποτροπιασμό, που οδήγησε στο κάπνισμα και την επίπονη διαδικασία της παραίτησης. Ένας άλλος συμμετέχοντας εκεί το είχε κόψει για πάνω από 35 χρόνια πριν τον πρώτο του υποτροπιασμό. Από τότε προσπάθησε τρεις φορές προηγουμένως και εξακολουθούσε να μην μπορεί να το κόψει. Το να βλέπετε αυτούς τους ανθρώπους και άλλους σαν αυτούς είναι αφυπνιστική αλλά και ωφέλιμη διαδικασία. Θα κάνει οποιονδήποτε πρώην καπνιστή να αναγνωρίσει ακριβώς πόσο κοντά είναι στο να ξαναγίνει καπνιστής και να εκτιμήσει πάρα πολύ ότι μέχρι αυτή τη μέρα, έχει πάρει τη σωστή απόφαση να μην κάνει αυτήν την πρώτη τζούρα.

Ενώ αυτοί οι δύο άνθρωποι και άλλοι στην κλινική είχαν πολύτιμες εμπειρίες που ήθελαν και χρειάζονταν να μοιραστούν, ήταν πολύ θλιβερό το ότι εκτός από 10 ανθρώπους που ήρθαν σε μια από αυτές τις συναντήσεις, κανένας άλλος από τους παλιούς συμμετέχοντες δεν ήρθε να βοηθήσει ή να επωφεληθεί από αυτές τις εμπειρίες. Δέκα από τους πάνω από 4.000! Είναι καιρός να προσχωρήσετε στη μειονότητα. Γίνετε ένας από τους λίγους που έρχονται να ενισχύσουν την αποφασιστικότητά τους. Είναι τόσο πολύ καλύτερο να μάθεις από τα λάθη των άλλων, σε αντίθεση με το να χρειαστεί να μάθεις μια μέρα από το δικό σου.

Αναλογιστείτε να έρθετε να μοιραστείτε τον χρόνο και τις εμπειρίες σας με μία από τις ομάδες μας. Δε θα το μετανιώσετε. Αν το να ταξιδέψετε σας είναι αδύνατο, καλέστε με στο τηλέφωνο ή γράψτε μου κάποια στιγμή και μοιραστείτε μια ιστορία που ίσως μπορέσω να περάσω σε άλλους για το πως εξακολουθείτε να ξεπερνάτε τα περιστασιακά εμπόδια που μπορούν να οδηγήσουν στον υποτροπιασμό. Αν το κάνετε, σας υπόσχομαι να μοιραστώ ένα σκεπτικό μαζί σας που θα σας βοηθήσει να ασφαλίσετε την συνεχή κατάστασή σας του πρώην καπνιστή. Θα μοιραστώ με σας τη γνώση ότι για να μείνετε μακριά από το κάπνισμα πρέπει απλώς να θυμάστε να ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Είχες Πει Ότι Θα Βελτιωθεί. Είναι Το Ίδιο Άσχημα Όσο Και Την Πρώτη Μέρα Που Το Έκοψα!»

Πρόσφατα με χαιρέτησε με αυτό τον ζεστό τρόπο ένας συμμετέχοντας της κλινικής την όγδοη μέρα μακριά από το κάπνισμα. Όπως θα θυμάστε, εξηγούμε κατά τη διάρκεια της κλινικής ότι αν ο καπνιστής μπορέσει να ξεπεράσει τις τρεις πρώτες μέρες χωρίς να καπνίσει η σωματική ανάκληση θα αρχίσει να μειώνεται και μέσα σε δύο εβδομάδες όλη η σωματική ανάκληση θα σταματήσει.

Ενώ μπορούμε με ακρίβεια να προβλέψουμε την σωματική ανάκληση, οι ψυχολογικές ανακλήσεις μπορούν να προκύψουν ανά πάσα στιγμή. Είναι πιθανό ότι η παρόρμηση που ένιωθε

αυτός ο άντρας να ήταν όσο επίπονη όσο και εκείνες που είχε μια εβδομάδα νωρίτερα. Ενώ η παρόρμηση ίσως ήταν το ίδιο ισχυρή, ήταν διαφορετική. Όταν είχε παρόρμηση πριν, δεν υπήρχε τίποτα στ' αλήθεια που να μπορεί να κάνει για να την ξεπεράσει. Αν απλώς περίμενε μερικά λεπτά η παρόρμηση θα περνούσε. Οι ψυχολογικές παρορμήσεις όμως είναι περισσότερο υποσυνείδητες. Μια καλή αναλογία που καταδεικνύει την διαφορά ανάμεσα στην σωματική και την ψυχολογική οδύνη μπορεί να δοθεί αναλύοντας έναν συνηθισμένο πονόδοντο.

Ένα δόντι που σαπίζει μπορεί να προκαλέσει πολύ πόνο. Αν ο οδοντίατρός σας σας εξηγήσει γιατί το δόντι πονάει, δεν λύνει την κατάσταση. Γνωρίζετε γιατί πονάει αλλά εξακολουθεί να πονάει. Απλώς κατανοώντας τον σωματικό πόνο δεν κάνει τον πόνο να φύγει.

Για να δείξουμε ένα άλλο σημείο, ας πούμε ότι πάτε στον οδοντίατρο και βρίσκει ότι έχετε μια κουφάλα. Θα πρέπει να τροχίσει το δόντι και να βάλει μέσα γέμισμα. Το τρόχισμα μπορεί να είναι μια πολύ δύσκολη εμπειρία. Όταν όλα τελειώσουν ο πόνος θα σταματήσει αλλά οποτεδήποτε ακούτε τον ήχο του τροχού του οδοντιάτρου, ακόμα και χρόνια μετά, θα αναρριγείτε στην σκέψη του πόνου. Μόλις συνειδητοποιήσετε ότι απλώς αντιδράτε στον ήχο, θα ξέρετε ότι δεν βρίσκεστε στ' αλήθεια σε κίνδυνο και η αντίδραση θα σταματήσει. Κατανοώντας την ρίζα του φόβου ανακουφίζει το άγχος και το σχετιζόμενο πόνο.

Οποιαδήποτε παρόρμηση για τσιγάρο που προκύπτει σήμερα είναι αντίδραση σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Κάνετε ή βιώνετε κάτι για πρώτη φορά χωρίς να καπνίζετε. Ίσως είναι το ότι πάτε σε ένα μαγαζί, ένα γάμο ή σε αεροπλάνο. Ίσως είναι ότι βλέπετε ένα πρόσωπο ή ότι είστε σε ένα μέρος όπου πάντα είχατε τσιγάρο στο παρελθόν. Ίσως είναι κάτι που ακούσατε ή ένα παλιό γνώριμο άρωμα. Η αίσθηση της μυρωδιάς είναι ένας ισχυρός μηχανισμός που πυροδοτεί παλιά συναισθήματα.

Οπότε σήμερα, αν πιάσετε το εαυτό σας να θέλει τσιγάρο, κοιτάξτε γύρω σας και δείτε γιατί αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή και σε αυτό το συγκεκριμένο μέρος το τσιγάρο είναι στο μυαλό σας. Μόλις καταλάβετε ότι η επιθυμία πυροδοτείται από κάποια αντίδραση σε κάποιο αδιάφορο γεγονός μπορείτε απλώς να πείτε «όχι» στο τσιγάρο χωρίς περαιτέρω προβλήματα. Το μόνο που πρέπει να καταλάβετε είναι τι προκάλεσε τη σκέψη. Η παρόρμηση θα περάσει. Την επόμενη φορά που θα βιώσετε μια παρόμοια κατάσταση δε θα σκεφτείτε καν το τσιγάρο. Θα έχετε μάθει πώς να αντιμετωπίζετε άλλη μια εμπειρία σαν πρώην καπνιστής.

Η παραίτηση από το κάπνισμα είναι μια διδακτική εμπειρία. Κάθε φορά που ξεπερνάτε μια παρόρμηση θα έχετε ξεπεράσει άλλο ένα εμπόδιο που απειλούσε την κατάστασή σας ως πρώην καπνιστής. Καθώς θα περνάει ο καιρός, θα σας τελειώνουν τα εμπόδια και θα μπορείτε άνετα πια να προχωρήσετε σε μια ευτυχέστερη και υγιέστερη ζωή. Το μόνο που πρέπει να θυμάστε και να εξασκείτε για να παραμείνετε πρώην καπνιστής είναι να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Η Μόνη Ώρα Που Σκέφτομαι Τα Τσιγάρα Είναι Όταν Παίρνω Ένα Από Τα Ηλίθια Γράμματά Σου!»

«Η μόνη ώρα που σκέφτομαι τα τσιγάρα είναι όταν παίρνω ένα από τα ηλίθια γράμματά σου!» Πρόσφατα, ένας απόφοιτος της κλινικής εξέφρασε αυτό το αίσθημα όταν διερεύνησα το πώς πήγαινε η ζωή χωρίς το κάπνισμα. Προσπαθούσε πολύ σκληρά να ξεχάσει ότι κάποτε κάπνιζε. Ήταν ένα κομμάτι της ζωής του γύρω από το οποίο δεν ήθελε να περιφέρεται πια. Η επακόλουθη όμως αλληλογραφία μου έκανε αδύνατο το να ξεχάσει. Είχε φτάσει στο σημείο πια να

πετάει τα γράμματά μου χωρίς καν να τα ανοίγει.

Το γεγονός είναι ότι συνεχίζω να στέλνω αυτά τα γράμματα έτσι ώστε ο πρώην καπνιστής να μην ξεχάσει ποτέ το κάπνισμα. Γιατί αν είναι σαν τους περισσότερους πρώην καπνιστές, δε θα ξεχάσει ποτέ εντελώς το καπνιστικό του παρελθόν. Θα ξεχάσει τα τσιγάρα που τον έκαναν να νιώθει άρρωστος, εκείνα που τον έκαναν να νιώθει κοινωνικώς εξοστρακισμένος και τα αμέτρητα άλλα που κάπνιζε καθημερινά χωρίς καν να έχει τη συναίσθηση ότι τα ανάβει. Ακόμα πιο σημαντικό, θα ξεχάσει τα τσιγάρα που δεν ήθελε να ανάψει αλλά του ανακούφιζαν τις παρορμήσεις που ήταν πολύ δυνατές για να ελέγξει. Στην ουσία, θα ξεχάσει τα περισσότερα από τα τσιγάρα που κάπνισε και τότε, περιστασιακά μόνο, θα θυμάται ένα «καλό».

Και τότε συμβαίνει. Μια μέρα σε μια γιορτή, κάτω από άγχος ή απλώς από βαρεμάρα, θα αποκτήσει μια επιθυμία για εκείνο το «καλό» τσιγάρο. Έχοντας απομακρυνθεί από τον παλιό του εθισμό, θα έχει ξεχάσει ή απλώς δε θα δέχεται πια το γεγονός ότι έστω και «μια τζούρα» είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα έχει ως αποτέλεσμα τον πλήρη και ολοκληρωτικό υποτροπιασμό. Επειδή δεν δέχεται πια τον εθισμό του, δεν βλέπει κανένα λόγο για τον οποίο δεν θα έπρεπε να ευχαριστηθεί ένα καλό τσιγάρο. Οπότε δοκιμάζει ένα. Ίσως είναι ένα πολύ καλό τσιγάρο, ίσως είναι ένα απαίσιο. Πραγματικά, δεν κάνει μεγάλη διαφορά. Καλό ή άσχημο, θα πάρει τον έλεγχο και για άλλη μια φορά θα γίνει εθισμένος καπνιστής. Πρέπει τώρα να υποφέρει όλες τις σωματικές, συναισθηματικές, κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις και τις επιπτώσεις στην υγεία που συνοδεύουν τον εθισμό της νικοτίνης.

Πράγματι έστειλα τα γράμματα σε όλους από τις κλινικές μου για δύο λόγους. Πρώτον, όπως ανέφερα πιο πάνω, για να αποτρέψω τον πρώην καπνιστή από το να γίνει αυτάρεσκος και να χάσει την παραίτησή του. Ο δεύτερος λόγος ήταν για τις θλιβερές περιπτώσεις που ο καπνιστής είχε υποτροπιάσει, τα γράμματα εξυπηρετούσαν ως μόνιμες υπενθυμίσεις (συνήθως αναφέρονται ως ενοχλήσεις) ότι το κάπνισμα ήταν ένα πρόβλημα για το οποίο έπρεπε να γίνει κάτι. Υπήρχαν πολλές φορές που κάποιοι επέστρεψαν λέγοντας ότι ένα από τα γράμματά μου τους έφερε πίσω για να το κόψουν ξανά. Αυτή ήταν μια από τις πιο όμορφες επιδράσεις που ένιωθα ότι είχαν αυτά τα γράμματα.

Ποτέ μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να ξεχάσει το καπνιστικό του παρελθόν. Ναι, ίσως υπήρξαν κάποια «καλά» τσιγάρα, αλλά σίγουρα υπήρχαν πολλά περισσότερα κακά και ακόμα και τα «καλά», σας σκότωναν σιγά-σιγά. Αυτό που είναι θλιβερό είναι ότι ο άντρας που έκανε αυτό το σχόλιο, όπως και όλοι οι άλλοι σαν αυτόν που πραγματικά χρειάζονται να διαβάσουν τα γράμματα, δε θα δουν ποτέ αυτό το γράμμα πριν είναι πολύ αργά. Θα έχουν πετάξει τα γράμματα χωρίς καν να τα ανοίξουν. Ίσως την επόμενη φορά που θα παρατήσουν το κάπνισμα θα ξέρουν πιο καλά -αν υπάρξει επόμενη φορά. Αναλογιστείτε όλες τις πιθανές διακλαδιζόμενες επιπλοκές του ενός τσιγάρου και ύστερα επιλέξτε να -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

Copyright © Τζόελ Σπίτζερ, 2006. Το βιβλίο αυτό ή οποιοδήποτε δείγμα του μπορεί να διανεμηθεί ελεύθερα είτε σε ηλεκτρονική είτε σε έντυπη μορφή αρκεί να δίδεται άνευ αντιτίμου και για όσο αυτή η σημείωση παραμένει με οποιοδήποτε σημαντικό κομμάτι αυτού του έργου όταν διανέμετε.

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 work when distributed.

# Κεφάλαιο 5 *Πρόσκτηση Βάρους*

## Ελαχιστοποιώντας Την Πρόσκτηση Βάρους Από Την Παραίτηση Από Το Κάπνισμα

Ίσως έχετε ακούσει πως δεν μπορείς να αντιμετωπίσεις θέματα πρόσκτησης βάρους ταυτόχρονα με τη διακοπή του καπνίσματος. Για κάποιους ανθρώπους ίσως δεν είναι πρόβλημα να καταβροχθίζουν τα πάντα ενώ παραιτούνται από το κάπνισμα και να αντιμετωπίζουν την αύξηση του βάρους αργότερα. Οι επιπλοκές στην υγεία από μια μικρή αύξηση βάρους είναι ασήμαντες σε σύγκριση με τους κινδύνους που τίθενται από το κάπνισμα. Ο μέσος καπνιστής θα πρέπει να πάρει πάνω από 35 κιλά για να βάλει στην καρδιά τον επιπρόσθετο φόρτο εργασίας που βιώνει από το κάπνισμα και δε μιλάμε καθόλου για τον κίνδυνο του καρκίνου από αυτό.

Για αισθητικούς όμως και συναισθηματικούς λόγους το να επιτρέπεις το φαγητό χωρίς έλεγχο -με την αναπόφευκτη αύξηση του βάρους- είναι ένα λάθος που συχνά υπονομεύει τη διαδικασία παραίτησης. Η αποθάρρυνση λόγω της εμφάνισης μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα σε κάποιους να επιστρέψουν στο κάπνισμα. Τότε ο καπνιστής έχει το επιπρόσθετο πρόβλημα του επιπλέον βάρους σε συνδυασμό με το κάπνισμα. Μερικές φορές το βάρος δεν εξαφανίζεται αυτόματα απλώς με το να υποτροπιάσεις στο κάπνισμα.

Η πρόσκτηση βάρους που ακολουθεί τη διακοπή του καπνίσματος μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες. Το κάπνισμα μπορεί να έχει μια επίδραση στον μεταβολισμό του ατόμου και με αυτόν τον τρόπο μια μικρή αύξηση του βάρους μπορεί να καταλογιστεί στην παραίτηση σε μερικά άτομα. Αυξήσεις των 2 με 5 κιλών μέσα σε λίγους μήνες μπορούν να αποδοθούν σε αλλαγές του μεταβολισμού σε μερικά άτομα. Από τη στιγμή όμως που η πρόσκτηση βάρους ξεπερνά τα 5 κιλά, άλλοι παράγοντες είναι κατά πάσα πιθανότητα οι υπεύθυνοι.

Το τσιμπολόγημα ανάμεσα στα γεύματα ή η αύξηση του συνολικού μεγέθους των γευμάτων μπορεί εύκολα να έχει ως αποτέλεσμα την κατανάλωση μερικών εκατοντάδων επιπλέον θερμίδων ημερησίως. Τρώγοντας μόνο 100 επιπρόσθετες θερμίδες την ημέρα έχει ως αποτέλεσμα μισό κιλό αύξηση βάρους μέσα σε ένα μήνα, 5,2 κιλά μέσα σε ένα χρόνο, και επιπλέον 52 κιλά μέσα σε 10 χρόνια. Πενήντα δύο κιλά πάχους έχοντας πιεί το ισοδύναμο ενός επιπλέον αναψυκτικού την ημέρα. Αυτό είναι ο λόγος που ακούτε συχνά, «Δεν έτρωγα τόσο πολύ περισσότερο όμως πήρα υπερβολικές ποσότητες βάρους!» Είναι αληθές, ίσως δεν είχαν φάει τόσο πολύ περισσότερο ημερησίως, το έκαναν όμως κάθε μέρα και στο αθροιστικό αποτέλεσμα αυτών μπορεί εύκολα να καταλογιστεί η «μυστηριώδης» αύξηση του βάρους.

Μερικοί πρώην καπνιστές τρώνε περισσότερο απλώς επειδή είναι πιο πεινασμένοι. Πιάνουν τους εαυτούς τους να τσιμπολογάνε ανάμεσα στα γεύματα ή να χρειάζονται να τρώνε σε ώρες που δεν ήταν ποτέ απαραίτητο πριν. Αν περιμένουν να φάνε πολύ αργά μέσα στη μέρα ή υπάρχει πάρα πολύς χρόνος ανάμεσα στα γεύματα, μπορεί να αρχίσουν να βιώνουν συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι, νύστα ή έλλειψη ενέργειας. Αυτό μπορεί να είναι μια πραγματική παράπλευρη επίδραση της διακοπής του καπνίσματος.

Ο λόγος για τη νέα αίσθηση της πείνας οφείλεται στο γεγονός ότι η νικοτίνη είναι ένας καταστολέας της όρεξης. Το κάπνισμα ανάμεσα στα γεύματα μοιάζει να εξαλείφει την ανάγκη της συμπεριφοράς του τσιμπολογήματος που βιώνεται από πολλούς πρώην καπνιστές. Η νικοτίνη το κάνει αυτό ανεβάζοντας το σάκχαρο και τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα, βασικά ξεγελώντας το σώμα και κάνοντάς το να νομίζει ότι έχει φάει περισσότερο από ότι έχει πράγματι κάνει. Ενώ

ίσως αυτό βοηθάει στον έλεγχο του βάρους, το κάνει με κάποιο κίνδυνο. Τα τσιγάρα που χρησιμοποιούνται ως καταστολείς της όρεξης μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο, καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικά και μια ομάδα άλλων ασθενειών.

Ο πρώην καπνιστής δε διανέμει πια σε μόνιμη βάση έναν καταστολέα της όρεξης. Αυτό δε σημαίνει ότι χρειάζεται να αυξήσει τη θερμιδική πρόσληψη. Ίσως είναι θέμα αναδιανομής του φαγητού που τρώει κανονικά σε λίγα γεύματα με μεγάλες ποσότητες, σε περισσότερα διάσπαρτα γεύματα με μικρότερες ποσότητες. Αυτό μπορεί να επιτρέψει το τσιμπολόγημα ανάμεσα στα γεύματα για το οποίο φημίζονται οι πρώην καπνιστές χωρίς να αυξάνει στο σύνολο της την θερμιδική πρόσληψη. Για παράδειγμα, αν το πρωινό συμπεριλαμβάνει δημητριακά, κέικ, αυγά και ένα ποτήρι χυμού, αντί να τρώτε όλο αυτό το φαγητό σε ένα γεύμα, μπορείτε να το μοιράσετε σε δύο ή τρία γεύματα διατηρώντας μια περισσότερο ισορροπημένη διανομή σακχάρου στο αίμα κατά τις πρωινές ώρες. Ο ίδιος κανόνας εφαρμόζεται και για το μεσημεριανό και το δείπνο, επιτρέποντας το τσιμπολόγημα αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Έναν πιο ύπουλο μηχανισμό αύξησης της θερμιδικής πρόσληψης μπορείτε να βιώσετε, τρώγοντας εν αγνοία σας περισσότερο στο τέλος των γευμάτων. Το κάπνισμα ενός τσιγάρου συνήθιζε να σημαίνει το τέλος ενός γεύματος. Χωρίς το τσιγάρο να εξυπηρετεί ως σήμα, ο πρώην καπνιστής ίσως συνεχίσει να καταναλώνει επιπλέον φαγητό μετά από κάθε γεύμα είτε νιώθει πεινασμένος, είτε όχι. Ο πρώην καπνιστής μπορεί να μη γνωρίζει καν ότι έφαγε περισσότερο με αυτή τη διαδικασία.

Μια λύση σε αυτή τη συμπεριφορά είναι να σχεδιάζετε το γεύμα σας από πριν. Υπολογίστε και ετοιμάστε την ποσότητα του φαγητού που συνηθίζατε να καταναλώνετε ενώ καπνίζατε και αναγνωρίστε στον εαυτό σας ότι έχετε τελειώσει. Ένας άλλος τρόπος είναι να σηκώνεστε από το τραπέζι αμέσως μόλις ολοκληρώσετε το γεύμα. Αν πρέπει να παραμείνετε στο τραπέζι, πιείτε ένα ποτήρι κρύο νερό ή ένα αφέψημα χωρίς θερμίδες. Μην αφήνετε πιάτα με υπολείμματα ή γλυκά εκεί που μπορείτε εύκολα να τα φτάσετε.

Μια άλλη πολύ καλή λύση είναι να σηκώνεστε και να βουρτσίζετε τα δόντια σας. Αυτό μπορεί να γίνει το νέο σήμα για το τέλος του γεύματος σας και επίσης να βελτιώσει την υγιεινή των δοντιών σας. Το αίσθημα καθαρότητας στο στόμα σας μπορεί να γίνει μια νέα ευχάριστη εμπειρία για τον πρώην καπνιστή. Ενώ καπνίζατε, το βούρτσισμα των δοντιών συχνά το ακολουθούσε ένα τσιγάρο, που νόθευε την όλη διαδικασία καθαριότητας.

Εκτός από τον έλεγχο της κατανάλωσης, η άσκηση είναι ένα άλλο εργαλείο που θα βοηθήσει στον έλεγχο του βάρους μετά την παραίτηση από το κάπνισμα. Είκοσι με τριάντα λεπτά άσκησης κάθε δεύτερη μέρα μπορούν να αντισταθμίσουν την αλλαγή του μεταβολισμού που συνοδεύει τη διακοπή του καπνίσματος. Αν τρώτε «λίγο παραπάνω», τότε περισσότερη άσκηση μπορεί να το αντισταθμίσει κι αυτό επίσης. Να κοιτάτε κατάματα όμως την πραγματικότητα. Πρέπει να αναλάβετε πολλή δραστηριότητα για να κάψετε μια σχετικά μικρή ποσότητα φαγητού. Αυτό δε σημαίνει ότι είναι χάσιμο χρόνου το να ασκείστε για να χάσετε βάρος. Απλώς μην τρώτε φαγητό με το φτυάρι και πάτε για έναν σύντομο περίπατο και περιμένετε να έχετε «δουλέψει» τη διαφορά.

Επιτυχής έλεγχος του βάρους ενώ παραιτείστε από το κάπνισμα μπορεί να επιτευχθεί με λίγη επιπλέον προσπάθεια και σχεδιασμό. Αν η πρόσκτηση βάρους βιώνεται κατά τη διάρκεια της διακοπής από το κάπνισμα, μέτρα πρέπει να παρθούν το συντομότερο δυνατόν για να αναστρέψετε τη διαδικασία. Έπειτα για να διατηρήσετε έναν υγιή τρόπο ζωής, παρακολουθείτε την κατανάλωση φαγητού σας, ασκηθείτε τακτικά, και το πιο σπουδαίο - ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Έχω Δοκιμάσει Τα Πάντα Για Να Χάσω Βάρος Αλλά Τίποτα Δεν Πιάνει!»

Πρόσφατα μια κυρία κάλεσε την κλινική μας ρωτώντας τη γνώμη μας σχετικά με ένα πρόγραμμα διατροφής με πρωτεΐνη σε υγρή μορφή για έλεγχο του βάρους. Εξηγήσαμε ότι προκειμένου οποιουδήποτε είδους πρόγραμμα μόνιμου ελέγχου του βάρους να έχει επιτυχία, μια φρόνιμη προσέγγιση η οποία θα μπορεί να διατηρηθεί και αφού επιτευχθεί το ιδανικό βάρος απαιτείται. Αλλιώς, το άτομο είναι πιθανό να υιοθετήσει το παλιό του πρότυπο το οποίο είχε ως αποτέλεσμα να γίνει υπέρβαρο εξ αρχής. Οι δίαιτες με υγρή πρωτεΐνη είναι εν δυνάμει επικίνδυνες και δε συντελούν σε μόνιμη απώλεια βάρους. Της προτείναμε να εγγραφεί σε ένα φρόνιμο και ώριμο πρόγραμμα ελέγχου του βάρους. Αποκρίθηκε, «Τα δοκίμασα όλα, είναι κλεψιά και απάτη! Δεν έχασα καθόλου βάρος!» Συνέχισε ρωτώντας τι προσέγγιση συνιστούσαμε. Προτείναμε μια σώφρονα δίαιτα και ένα πρόγραμμα άσκησης. «Άσκηση,» εξέφρασε την αποστροφή της, «ποιος έχει χρόνο για άσκηση;» Γινόταν φανερό σιγά-σιγά γιατί οι απόπειρές της για έλεγχο του βάρους είχαν αποτύχει τόσο οικτρά στο παρελθόν. Δεν ήταν κάποια αδυναμία στο πρόγραμμα, αλλά μάλλον στην πεποίθησή της να χάσει βάρος. Ήθελε να είναι λεπτότερη, αλλά θεός φυλάξει μη χρειαστεί να δουλέψει γι' αυτό.

Προκειμένου να πετύχει σε μια αλλαγή του τρόπου ζωής του, ένα άτομο πρέπει πρώτα να αποφασίσει πόσο σημαντικά είναι γι' αυτό τα οφέλη από την αλλαγή. Αν τα οφέλη είναι αρκετά σημαντικά, το άτομο μπορεί να κάνει μια ειλικρινής δέσμευση και να έχει μια καλή πιθανότητα να έχει επιτυχία. Ο έλεγχος του βάρους είναι ένα σημαντικό θέμα γιατί τόσοι πολλοί πρώην καπνιστές όντως παίρνουν βάρος αφότου παρατήσουν τα τσιγάρα.

Κατά τη διακοπή του καπνίσματος το φαγητό μπορεί να έχει καλύτερη μυρωδιά και γεύση και πολλοί πρώην καπνιστές ανακαλύπτουν ότι όντως έχουν αυξημένη όρεξη. Πολλοί νιώθουν μια πραγματική ανάγκη να αντικαταστήσουν με το φαγητό τη στοματική ευχαρίστηση που ισχυρίζονται ότι προερχόταν από το κάπνισμα των τσιγάρων. Μερικοί νιώθουν ότι από τη στιγμή που παραιτήθηκαν από το κάπνισμα οφείλουν να μπορούν να επιβραβεύουν τους εαυτούς τους για το σπουδαίο επίτευγμά τους. Ενώ ίσως μοιάζει με λογική ιδέα εκείνη την στιγμή, ίσως υπάρξουν σοβαρές επιπλοκές. Ακόμα και αφού περάσει η αρχική διαδικασία παραίτησης και η παρόρμηση για τσιγάρο ελαττωθεί, ένα νέο διατροφικό πρότυπο έχει πλέον αναπτυχθεί. Αυτό το πρότυπο συμπεριλαμβάνει την κατανάλωση περισσότερων θερμίδων από αυτές που καίγονται με καθημερινές φυσιολογικές δραστηριότητες. Το τελικό αποτέλεσμα είναι επιπλέον λίπος και επιπλέον βάρος.

Η παραίτηση από τα τσιγάρα είναι ένα σπουδαίο επίτευγμα, αλλά δεν καθιστά αναγκαία την κατανάλωση πελώριων ποσοτήτων επιπλέον θερμίδων. Η κατανάλωση κέικ, μπισκότων, παγωτού, επιπλέον κυρίως πιάτων, ή επιπλέον αλκοόλ, όλα προκαλούν πραγματική αύξηση του βάρους. Οι θερμίδες συσσωρεύονται γρήγορα. Ενώ πολλοί άνθρωποι μπορεί να αποθαρρύνονται από το βάρος που προστίθεται, δεν κάνουν πάντοτε ενεργά βήματα για να διορθώσουν την κατάσταση. Επιμένουν στο νέο τους συνήθειο της συνεχούς λαιμαργίας. Τι χρειάζεται για να ενθαρρυνθούν αυτοί οι άνθρωποι να ξεκινήσουν μια θετική αλλαγή;

Όταν αρρωστήσουν και κουραστούν αρκετά από το να είναι υπέρβαροι θα μπορέσουν να κάνουν κάτι γι' αυτό. Έτσι παράτησαν το κάπνισμα αρχικά. Έφτασε σε ένα σημείο που ήξεραν ότι ήταν ώρα να το κόψουν. Στην αρχή δεν ήταν εύκολο να παραιτηθούν από τα τσιγάρα. Δεν είχαν μόνο να σπάσουν την βαθιά ριζωμένη κατάσταση της εξάρτησής τους, αλλά και τον υποκείμενο εθισμό επίσης. Βίωσαν αληθινή ανάκληση του ναρκωτικού. Η πεποίθησή τους όμως ήταν ισχυρή. Μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα απελευθερώθηκαν από τη νικοτίνη. Ήταν σχετικά εύκολο να μην καπνίσουν. Το φαγητό μπορεί να έχει μια παρόμοια πορεία. Στην αρχή ίσως είναι δύσκολο να αρνηθείτε το επιπλέον επιδόρπιο. Ίσως δεν είναι εύκολο να βγείτε για τον πρώτο σας περίπατο γύρω από το τετράγωνο. Σύντομα όμως μικρότερες ποσότητες φαγητού θα αρκούν για να σβήσουν τις γαστριμαργικές σας επιθυμίες. Μπορεί ακόμα να προσβλέπετε στον περίπατό σας. Και θα αρχίσετε να φαίνεστε καλύτερα. Αυτή είναι η πραγματική ανταμοιβή.

Αν ανησυχείτε για το βάρος σας, κάντε κάτι γι' αυτό. Αρχίστε να τροποποιείτε το διαιτολόγιό σας. Αρχίστε την άσκηση. Μερικοί πρώην συμμετέχοντες έβρισκαν χρήσιμο να παρακολουθούν την κλινική μας για το κάπνισμα όταν πρωτοξεκινούν την δίαιτά τους. Το να ακούνε την μεγάλη δυσκολία που βιώνουν οι συμμετέχοντες που παραιτούνται από τα τσιγάρα και το να θυμούνται πώς ξεπέρασαν το ίδιο πρόβλημα, μπορεί να καλλιεργήσει ένα δυνατό αίσθημα αυτοπεποίθησης. Αρχίζουν να συνειδητοποιούν ότι αφού μπόρεσαν να παρατήσουν το κάπνισμα, μπορούν να κάνουν τα πάντα. Μερικοί όχι μόνο χάνουν το επιπλέον βάρος που πήραν από τότε που παράτησαν το κάπνισμα, αλλά και συνεχίζουν να κάνουν θετικές αλλαγές στη διατροφή και την άσκηση, μέχρι και το σημείο να ζυγίζουν λιγότερο από ότι όταν ήταν καπνιστές.

Δουλέψτε πάνω στο να παραμείνετε υγιείς και ευτυχείς. Να έχετε φρόνηση με τη δίαιτά σας. Πιέστε τον εαυτό σας να είναι ενεργός. Πιο σημαντικά, ασκείστε πάντοτε το να –ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Θα Προτιμούσα Να Ζυγίζω Λίγο Παραπάνω Και Να Μην Καπνίζω Παρά Να Ζυγίζω Λιγότερο Και Να Είμαι Νεκρός»

Αυτό το αίσθημα που μας βάζει σε σκέψεις ήταν η γνώμη ενός συμμετέχοντα σε μια διαδικτυακή συζήτηση σχετικά με τα 3μιση κιλά που πήρε όταν παράτησε τα τσιγάρα. Ενώ δεν είναι αναπόφευκτο, πολλοί άνθρωποι όντως παίρνουν βάρος όταν παραιτούνται από το κάπνισμα. Ο λόγος είναι πολύ απλός για να τον εξηγήσεις –τρώνε περισσότερο.

Οι άνθρωποι τρώνε περισσότερο όταν παραιτούνται από το κάπνισμα για μια ποικιλία λόγων. Το φαγητό συχνά απολαμβάνεται περισσότερο από τη στιγμή που οι βελτιωμένες αισθήσεις στους πρώην καπνιστές το κάνουν να έχει καλύτερη μυρωδιά και γεύση. Για μερικούς, τα τσιγάρα μειώνουν την όρεξη. Άλλοι χρησιμοποιούν τα τσιγάρα ως σήμα ότι το γεύμα τελείωσε. Αφαιρέστε το τσιγάρο και δεν ξέρουν πως είναι η ώρα να σταματήσουν να τρώνε. Οι κοινωνικές καταστάσεις με το φαγητό ήταν κάποτε εύκολες για τον καπνιστή. Όταν ο καπνιστής τελείωνε με το φαγητό του μπορούσε να κάτσει και να καπνίσει ενώ συνδιαλέγεται με τους άλλους στο τραπέζι. Χωρίς τα τσιγάρα νιώθει περίεργα απλώς να κάθεται, οπότε συχνά παραγγέλνει επιπλέον καφέ και επιδόρπιο για να καλύψει τη διάρκεια της συζήτησης. Όλες αυτές οι διαφορετικές συμπεριφορές οδηγούν σε ένα αποτέλεσμα, την κατανάλωση επιπλέον θερμίδων,

που έχουν ως αποτέλεσμα την πρόσκτηση βάρους.

Η πρόσκτηση βάρους μπορεί να γίνει πολύ επικίνδυνη για έναν πρώην καπνιστή, αλλά όχι εξαιτίας του φόρτου στην καρδιά. Ένας μέσος πρώην καπνιστής θα πρέπει να πάρει πάνω από 35 κιλά για να βάλει φόρτο στην καρδιά του ίσο με τον κίνδυνο που σχετίζεται με το κάπνισμα ενός πακέτου την ημέρα. Ακόμα και τότε, το επιπλέον βάρος δεν θα προκαλούσε καταστροφή των πνευμόνων, κίνδυνο καρκίνου και πολλές άλλες καταστάσεις που οφείλονται στο κάπνισμα. Ο πραγματικός κίνδυνος του επιπλέον βάρους είναι ότι πολλοί πρώην καπνιστές το χρησιμοποιούν ως δικαιολογία για να επιστρέψουν στο κάπνισμα. Νομίζουν ότι αν αρχίσουν να καπνίζουν ξανά θα χάσουν αυτόματα βάρος. Προς δυσάρεστή έκπληξη τους, πολλοί επιστρέφουν στο κάπνισμα και κρατούν τα πρόσθετα κιλά.

Μια συμμετέχουσα στην κλινική ανέφερε πώς μετά από τρεις μήνες χωρίς να καπνίζει πήρε 8 κιλά. Ο γιατρός της της είπε ότι έπρεπε να χάσει βάρος. Είπε ότι αν χρειαζόταν, απλώς ας κάπνιζε ένα ή δύο τσιγάρα την ημέρα για να την βοηθήσει. Αν ο γιατρός της κατανοούσε την εθιστική δυνατότητα των τσιγάρων δε θα της είχε δώσει ποτέ τέτοια συμβουλή. Γιατί, αμέσως μόλις έκανε τα πρώτα λίγα τσιγάρα, άρχισε να καπνίζει περισσότερα από 3 πακέτα την ημέρα. Το βάρος της δεν έφυγε. Όταν ο γιατρός της συνειδητοποίησε ότι είχε επιστρέψει στο κάπνισμα, την προειδοποίησε ότι ήταν επιτακτικό το να το παρατήσει. Στην κατάστασή της το να καπνίζει ήταν εξαιρετικά επικίνδυνο. Οπότε όχι μόνο έπρεπε ακόμα να χάσει 8 κιλά, αλλά έπρεπε και να περάσει ξανά την διαδικασία ανάκλησης σταματώντας το τσιγάρο.

Οι καπνιστές, οι πρώην καπνιστές ή οι ουδέποτε καπνιστές μπορούν όλοι να χάσουν βάρος με τον ίδιο τρόπο. Οι τρεις τρόποι να χάσει κανείς βάρος είναι να μειώσει την ποσότητα των θερμίδων που τρώει, να αυξήσει τις δραστηριότητες που καίνε τις πλεονάζουσες θερμίδες ή έναν συνδυασμό από αμφότερες τις τεχνικές. Ενώ το να κάνεις δίαιτα είναι πιο δύσκολο για κάποιους μετά τη διακοπή του καπνίσματος, είναι εφικτό και με πολλούς τρόπους οι πρώην καπνιστές έχουν πολλά πλεονεκτήματα απέναντι στους καπνιστές για τον έλεγχο του βάρους τους.

Το πιο εμφανές πλεονέκτημα είναι ότι το να μην καπνίζει επιτρέπει σε ένα άτομο να κάνει περισσότερες σωματικές δραστηριότητες, καίγοντας λίπος στην διαδικασία. Όταν καπνίζει, η άσκηση είναι κοπιώδης, οδυνηρή και για κάποιους, αδύνατη. Αλλά με τη βελτίωση στην αναπνοή και στην καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση που συνοδεύουν τη διακοπή του καπνίσματος, η άσκηση μπορεί να γίνει μια φυσιολογική συνήθεια στον τρόπο ζωής του πρώην καπνιστή. Και ενώ το να κάνεις δίαιτα ίσως είναι δύσκολο στην αρχή, οι πρώην καπνιστές θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν πως αν είχαν την ικανότητα να απελευθερωθούν από τα τσιγάρα, μπορούν επίσης να μειώσουν την ποσότητα που τρώνε. Είναι απλώς θέμα του να χρησιμοποιήσουν την ίδια αποφασιστικότητα που χρησιμοποίησαν αρχικά για να παρατήσουν το κάπνισμα.

Οπότε, την επόμενη φορά που θα κοιταχτείτε στο καθρέφτη ή θα ανεβείτε σε μια ζυγαριά και θα νιώσετε ότι είστε δυσαρεστημένοι με το βάρος σας, αρχίστε να κάνετε κάποια σοβαρά βήματα για να το αντιμετωπίσετε. Γίνετε ενεργοί, τρώτε λιγότερες θερμίδες, τρώτε υγιεινά φαγητά και χτυπήστε ενθαρρυντικά τον εαυτό σας στην πλάτη που για άλλη μια φορά πήρατε τον έλεγχο στη ζωή σας. Όχι μόνο θα χάσετε βάρος, θα φαίνεστε και θα νιώθετε καλύτερα, αλλά θα τα έχετε καταφέρει όλα αυτά και χωρίς να καπνίσετε. Γνωρίζοντας το αυτό θα πρέπει να είστε πάρα πολύ υπερήφανοι. Κάντε διατροφή, ασκηθείτε και –ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Θα Παρατήσω Το Κάπνισμα Αφού Χάσω Βάρος

«Αφού χάσω λίγο βάρος θα παρατήσω το κάπνισμα.» Πολλές φορές ο καπνιστής θα χρησιμοποιήσει το ότι είναι υπέρβαρος σαν δικαιολογία για να συνεχίσει να καπνίζει. Μπορεί να νιώθει ότι η λογική ακολουθία είναι να χάσει βάρος και μετά να παρατήσει το κάπνισμα. Αλλά το τελικό αποτέλεσμα σε αυτή την προσέγγιση είναι συνήθως αρκετά απογοητευτικό.

Γιατί ακόμα και αν ο καπνιστής όντως χάσει βάρος, οι πιθανότητες είναι ότι θα το κάνει αυξάνοντας την κατανάλωση των τσιγάρων του. Τα τσιγάρα είναι ικανά να καταστέλλουν την όρεξη. Έπειτα όταν θα προσπαθήσει να παρατήσει το κάπνισμα κατά πάσα πιθανότητα θα τρώει περισσότερο προκειμένου να συγκρατήσει την παρόρμησή του να καπνίσει. Για άλλη μια φορά θα πάρει πίσω το βάρος και από την απογοήτευσή του πιθανότατα θα υποτροπιάσει στα τσιγάρα. Και τότε θα βρεθεί στην ίδια θέση που ήταν όταν ξεκίνησε, υπέρβαρος και καπνιστής.

Αν ο στόχος του καπνιστή είναι να παρατήσει τα τσιγάρα και να παραμείνει μακριά τους και να χάσει βάρος μόνιμα, θα πρέπει να φτάσει στην επιτυχία στο ένα από αυτά χωρίς να εξαρτάται στο άλλο ως βοήθημα. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο καπνιστής πρέπει να κόψει το κάπνισμα και να κάνει δίαιτα ταυτόχρονα. Ενώ δεν είναι αδύνατο, το να κάνεις δίαιτα είναι δύσκολο για πολλούς καπνιστές κατά τη διάρκεια της διακοπής.

Λόγω της πτώσης των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα που συνοδεύει τη διακοπή του καπνίσματος, η παρόρμηση για τσιμπολόγημα σε γλυκά είναι διαρκής. Ακόμα, χωρίς το τσιγάρο να σηματοδοτεί το τέλος ενός γεύματος ο καπνιστής ίσως συνεχίσει να τρώει αρκετά μετά και το τέλος του επιδορπίου. Αν όμως ο καπνιστής θέλει να ελέγξει το βάρος του ενώ παραιτείται, θα πρέπει είτε να ελέγξει την παρόρμησή του για τσιμπολόγημα είτε εναλλακτικά να τρώει χαμηλά σε θερμίδες τρόφιμα κατά τη διάρκεια της αρχικής φάσης της παραίτησης.

Ο πρώην καπνιστής όμως μπορεί να νιώθει ότι είναι καλύτερα να αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα τη φορά. Ίσως αφήσει τον εαυτό του να στραφεί στα αγαπημένα του φαγητά με την πλήρη προσδοκία ότι θα το κάνει αυτό μόνο για μια εβδομάδα ή λίγο παραπάνω. Τα κέικ, τα μπισκότα, τα πατατάκια και άλλα δημοφιλή εδέσματα είναι αυτά που χρησιμοποιούνται. Μια εν δυνάμει μακροχρόνια και καταστροφική διατροφική συνήθεια είναι πιθανό να αναπτυχθεί. Αυτό που νόμιζε ότι θα διαρκέσει μόνο για λίγες μέρες γίνεται για εβδομάδες, ίσως ακόμα και για μήνες. Η πρόσκτηση βάρους θα είναι το αναπόφευκτο αποτέλεσμα. Ο πρώην καπνιστής είτε θα υποτροπιάσει στα τσιγάρα από απογοήτευση είτε θα συνεχίσει μέχρι θετικά βήματα να γίνουν για να απελευθερωθεί από αυτό το νέο πρότυπο του να παρατρώει.

Αν από την άλλη, ο πρώην καπνιστής θίξει το θέμα του φαγητού όταν το πρωτοκόβει, όλα τα μακροχρόνια προβλήματα βάρους μπορούν να αποφευχθούν. Για να βοηθηθεί να συγκρατηθεί η παρόρμηση για γλυκά, άφθονοι χυμοί θα πρέπει να καταναλώνονται τις τρεις πρώτες μέρες τις παραίτησης. Αυτό θα βοηθήσει να σταθεροποιηθεί η πτώση του σακχάρου στο αίμα, ανακουφίζοντας επομένως μερικά από τα κοινά συμπτώματα ανάκλησης που αντιμετωπίζονται κατά τη διάρκεια της διακοπής του καπνίσματος. Ακόμα, η οξύτητα των χυμών θα πρέπει να βοηθήσει στην επιτάχυνση του ρυθμού έκκρισης της νικοτίνης και με αυτόν τον τρόπο να μικρύνει την διάρκεια των σωματικών συμπτωμάτων της ανάκλησης.

Το να τσιμπολογάτε καρότα και σέλινο επίσης είναι μια φρόνιμη εναλλακτική για τις πρώτες λίγες μέρες. Αυτά τα τρόφιμα θα πρέπει να προτείνονται γιατί είναι φτωχά σε θερμίδες και στο μεγαλύτερο μέρος τους δε σχηματίζουν κάποιο συνήθειο. Μέσα σε δύο εβδομάδες ο πρώην καπνιστής θα βαρεθεί αυτά τα λαχανικά και απλώς θα τα παρατήσει. Θα έχει κόψει το

κάπνισμα χωρίς να το έχει αντικαταστήσει με το φαγητό ως μόνιμο βοήθημα.

Το να παραμείνεις μακριά από το τσιγάρο είναι μια δέσμευση ζωής. Το πιο σημαντικό βήμα που μπορείτε να κάνετε για να εξασφαλίσετε την επιτυχία σε αυτόν τον στόχο είναι να κρατήσετε μια θετική στάση ως προς το να μην καπνίζετε. Μην αναπτύξετε μια αρνητική συμπεριφορά που το υποκαθιστά και που θα οδηγήσει σε ένα δευτερεύων πρόβλημα. Αυτό θα καταστήσει την θετική στάση απέναντι στο ότι δεν καπνίζετε αδύνατη και το τελικό αποτέλεσμα θα είναι να υποτροπιάσετε στα τσιγάρα.

Αν έχετε ήδη πάρει βάρος από τότε που παραιτηθήκατε, λάβετε δράση για να επανορθώσετε το πρόβλημα. Τότε κι εσείς θα νιώθετε καλά με τα επιτεύγματά σας. Όχι μόνο θα έχετε παρατήσει το κάπνισμα, αλλά θα το έχετε κάνει και χωρίς να εξαρτηθείτε από κάποιο άλλο καταστροφικό βοήθημα. Θα έχετε πραγματικά πάρει τον έλεγχο της ζωής σας στα χέρια σας. Για να διατηρήσετε τον έλεγχο, προσέχετε τη διατροφή σας και –ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

Copyright © Τζόελ Σπίτζερ, 2003. Το βιβλίο αυτό ή οποιοδήποτε δείγμα του μπορεί να διανεμηθεί ελεύθερα είτε σε ηλεκτρονική είτε σε έντυπη μορφή αρκεί να δίδεται άνευ αντιτίμου και για όσο αυτή η σημείωση παραμένει με οποιοδήποτε σημαντικό κομμάτι αυτού του έργου όταν διανέμεται.

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 work when distributed.

# Κεφάλαιο 6 *Πρόληψη*

## Τρομακτικές Τάσεις Στο Κάπνισμα Των Εφήβων

Το κάπνισμα στους ενήλικες μειώνεται τα τελευταία 30 χρόνια. Το 1964, πάνω από τους μισούς άντρες (52%) στις Ηνωμένες Πολιτείες κάπνιζαν. Το 34% των γυναικών ήταν καπνίστριες τότε. Σήμερα μόνο το 25% των ενηλίκων καπνίζουν τσιγάρα, (το 28% των αντρών και το 23% των γυναικών). Ενώ η μάχη στην καταπολέμηση του τσιγάρου φαίνεται να έχει κάνει πολύ μεγάλα βήματα τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, ο πόλεμος του καπνού απέχει πολύ από το να τελειώσει. Γιατί τώρα ο πόλεμος του καπνού χρειάζεται να επαναπροσδιοριστεί σε ένα νέο μέτωπο. Γιατί οι διαφημιστές καπνού στοχεύουν στα παιδιά και αυτά τώρα αρχίζουν να καπνίζουν σε πρωτοφανείς αριθμούς. Οι στατιστικές είναι τρομακτικές και αν δεν παρθούν μέτρα για να αναστραφούν οι τάσεις, το φαρμακευτικό, οικονομικό και κοινωνικό κόστος στα παιδιά όπως επίσης και στη χώρα θα είναι ιλιγγιώδες. Αναλογιστείτε τα ακόλουθα:

1. Το 82% των ενηλίκων που έχουν καπνίσει έκαναν το πρώτο τους τσιγάρο πριν τα 18$^{α}$ γενέθλιά τους. Περισσότεροι από τους μισούς είχαν γίνει μόνιμοι καπνιστές μέχρι εκείνη την ώρα.
2. Το κάπνισμα στους μαθητές των τάξεων ανάμεσα στην 8$^{η}$ και την 10$^{η}$ (Σ.τ.Μ.: αντίστοιχες των τελευταίων τάξεων του γυμνασίου και των πρώτων του λυκείου) έχει αυξηθεί στο 50% από το 1991.
3. Σε εθνικό επίπεδο το 71% των μαθητών του λυκείου έχουν δοκιμάσει το κάπνισμα.
4. Το 1/3 περίπου των μαθητών του λυκείου είναι νυν καπνιστές (έχουν καπνίσει τουλάχιστον ένα τσιγάρο τις τελευταίες 30 μέρες).
5. Παρότι μόνο το 5% των καθημερινών καπνιστών που ερωτήθηκε στο λύκειο είπε ότι θα κάπνιζε οπωσδήποτε ακόμα μετά από 5 χρόνια, κοντά στο 75% κάπνιζε ακόμα 7 με 9 χρόνια αργότερα.
6. Κάθε μέρα σχεδόν 3.000 νέοι Αμερικανοί γίνονται κανονικοί καπνιστές. Από αυτούς οι 1.000 θα πεθάνουν από πρώιμες ασθένειες που σχετίζονται με τον καπνό.
7. Από τους 1.000 εικοσάχρονους που εξακολουθούν να καπνίζουν, 6 θα πεθάνουν πρόωρα από ανθρωποκτονία, 12 από αυτοκινητιστικά δυστυχήματα και 500 από το κάπνισμα.

Τα παιδιά καπνίζουν περισσότερο. Έχουν διδαχθεί και έχουν κατανοήσει τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του καπνίσματος; Καταλαβαίνουν τους σχετικούς κινδύνους της υγείας συγκριτικά με άλλες επικίνδυνες δραστηριότητες; Καταλαβαίνουν την εθιστική φύση της νικοτίνης; Συνειδητοποιούν ότι αν πειραματιστούν αθώα με τον καπνό και δεν έχουν καμία πρόθεση να καπνίσουν, ότι ίσως απλώς εθιστούν και δεν καταφέρουν να το κόψουν;

Από τις παραπάνω στατιστικές δε φαίνεται σε καμία περίπτωση ότι ξέρουν αυτά τα

γεγονότα. Οπότε τι ξέρουν τα παιδιά σχετικά με το κάπνισμα; Ξέρουμε ότι το 30% των τρίχρονων και το 91% των εξάχρονων μπορούν να αναγνωρίσουν τον Τζο Κάμελ ως σύμβολο του καπνίσματος και ξέρουμε ότι τα παιδιά αρχίσουν να καπνίζουν σε πρωτοφανείς αριθμούς. Ξέρουμε ότι τα παιδιά γίνονται αποτελεσματικά ο στόχος ενός μηνύματος για το κάπνισμα αλλά δεν είναι το μήνυμα το οποίο χρειάζονται να ακούσουν. Οφείλουμε να αναιρέσουμε την επιρροή των πολυέξοδων διαφημιστικών εκστρατειών που απευθύνονται στους νέους μας. Πρέπει να αντικρούσουμε την παραπληροφόρησε με γεγονότα. Χρειάζεται να διαδίδουμε ακούραστα το μήνυμα όσο πιο μακριά και ευρεία μπορούμε ότι τα τσιγάρα είναι θανατηφόρα και η νικοτίνη εθιστική.

Πάντοτε να θυμάστε ότι ένας τρόπος να επηρεάσετε τους πιο αγαπητούς ανθρώπους στη ζωή σας σχετικά με το κάπνισμα είναι δίνοντας το παράδειγμα. Διαδώστε το μοναδικό σκεπτικό που έχετε για τον εθισμό της νικοτίνης και τον θρίαμβό σας στη διακοπή. Για τους καπνιστές που γνωρίζετε, διαδώστε το ότι υπάρχει ζωή μετά το κάπνισμα. Για τους πρώην καπνιστές, μοιραστείτε την κατανόηση του εν δυνάμει υποτροπιασμού. Πιο σημαντικά, με τα παιδιά που ξέρετε, μοιραστείτε την εμπειρία σας του πώς εθιστήκατε και πώς τώρα πρέπει διαρκώς να είστε σε επιφυλακή για να παραμείνετε άκαπνοι. Οι περισσότεροι καπνιστές εύχονται να μην το είχαν αρχίσει ποτέ. Αφυπνίστε τα παιδιά με το προσωπικό σας σκεπτικό. Έχετε συναίσθηση της θέσης σας ως εν δυνάμει πρότυπο συμπεριφοράς και – ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Τι Μπορούμε Να Κάνουμε Για Να Σταματήσουμε Την Αύξηση Στο Κάπνισμα Των Εφήβων;

Πολύ πριν αρχίσω να διδάσκω στις κλινικές για τη διακοπή του καπνίσματος δούλευα για την Αμερικανική Κοινωνία για τον Καρκίνο. Η θέση μου εκεί συμπεριελάμβανε την ανάπτυξη και την εκτέλεση προγραμμάτων για την πρόληψη του καπνίσματος ως εφόδιο σε μαθητές γυμνασίου, λυκείου και φοιτητές. Ήμουν αρκετά απασχολημένος με το να μιλάω σε πάνω από 60.000 παιδιά από το 1972 ως τον καιρό που ξεκίνησα να διδάσκω στις κλινικές στο τέλος του 1978. Σε αυτή τη χρονική περίοδο οι δείκτες του καπνίσματος για τα παιδιά σχολικής ηλικίας έπεφταν στα αγόρια και σταθεροποιούνταν στα κορίτσια. Φαίνεται ότι το μήνυμα για τους κινδύνους του καπνίσματος και την σημαντικότητα του να μην αρχίσεις αυτό που πολύ εύκολα θα μπορούσε να μετατραπεί σε μια εξάρτηση ζωής, έφτανε σε πολλά από τα παιδιά εκείνο τον καιρό.

Δυστυχώς, όπως η πρόσφατη επικοινωνιακή κάλυψη έχει καταδείξει, ζούμε για άλλη μια φορά σε έναν καιρό όπου η δημοτικότητα και η δελεαστικότητα της χρήσης καπνού αυξάνεται στα παιδιά. Ακόμα κι αν έχουμε καλύτερη κατανόηση της εθιστικής φύσης της νικοτίνης σήμερα, το μήνυμα είτε δε φτάνει στη νεολαία, είτε δεν γίνεται κατανοητό. Ο κίνδυνος της μη κατανόησης του εθισμού της νικοτίνης οδηγεί σε ότι θεωρείται από πολλά παιδιά και κάποιους ενήλικες ως ακίνδυνος και φυσιολογικός πειραματισμός με αυτή την προκλητική και «μεγαλίστικη» ουσία. Ο πειραματισμός με τη νικοτίνη δεν θα έπρεπε να θεωρείται ακίνδυνος ή τελετή ενηλικίωσης.

Η νικοτίνη είναι μία από τις πιο εθιστικές ουσίες γνωστές στον άνθρωπο! Πάνω από το 80% των παιδιών που πειραματίζονται με τη νικοτίνη θα περάσουν σε κανονική χρήση με πολλά να βιώνουν την ανοχή και τα συμπτώματα της ανάκλησης μέσα σε μήνες από το πρώτο τους

τσιγάρο. Η σημασία αυτού του πράγματος δεν μπορεί να μεγαλοποιηθεί. Αυτές είναι ενδείξεις εθισμού. Η νικοτίνη έχει την δυνατότητα να εθίζει πάνω από το 80% των χρηστών της. Εν αντιθέσει, το αλκοόλ έχει εθιστικό δείκτη της τάξεως του 10% περίπου. Οι πιθανότητες είναι εναντίον των παιδιών αν κάνουν τσιγάρο και αν οι πρόσφατες τάσεις συνεχιστούν, οι πιθανότητες των παιδιών και ίσως ακόμα και οι πιθανότητες του δικού σας παιδιού να αρχίσει το κάπνισμα, θα αυξηθούν.

Ενώ ίσως δε μπορείτε να αλλάξετε τις εθνικές στατιστικές, πιστεύω οποιοσδήποτε από σας που είτε έχει παιδιά ή εγγόνια δικά του ή φίλου ή άλλη οικογένεια με παιδιά θα πρέπει να κάνει ότι μπορεί για να βελτιώσει τις πιθανότητες του να μην γίνουν άλλη μια στατιστική του καπνίσματος.

Ήσασταν κάποτε εκεί. Καταλαβαίνετε πώς ο αρχικός πειραματισμός μπορεί να γίνει εθισμός. Ένας εθισμός από τον οποίο μπορεί να έχετε προσωπικά υποφέρει σωματικά καταστρεπτικές συνέπειες που επέφερε το κάπνισμα. Ένας εθισμός που μπορεί να έχει προκαλέσει μια δύσκολη και οδυνηρή χρονική περίοδο στη ζωή σας όταν προσπαθήσατε να απελευθερωθείτε. Ένας εθισμός του οποίου μπορεί να έχετε γίνει μάρτυρας, όταν πήρε μακριά σας πρόωρα, φίλους ή μέλη της οικογένειάς σας εξαιτίας πρόωρης εξασθένισης και θανάτου. Έχετε περάσει κι από τις δύο μεριές και ξέρετε πόσο δύσκολο ήταν να βγάλετε τα τσιγάρα από τη ζωή σας και πόσο δύσκολο είναι να τα κρατήσετε έξω.

Χρειάζεται να συμβάλλουμε στο να διευκρινιστεί η εθιστική ουσία της νικοτίνης, να αναθεωρηθούν οι συνολικοί κίνδυνοι από τη χρήση του καπνού και να προσφέρουμε μερικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση των πιέσεων που δέχονται τα παιδιά για χρήση του καπνού από τους συνομήλικούς τους. Αν εμπλέκεστε σε σχολεία ή Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων, παρακαλώ θίξτε το θέμα της διαπαιδαγώγησης των παιδιών σχετικά με την αλήθεια για το κάπνισμα και τον εθισμό.

Ελπίζω πως δουλεύοντας μαζί θα βοηθήσουμε να επηρεαστεί το μέλλον των παιδιών μας θετικά. Και μην ξεχνάτε, το μέλλον το δικό σας εξακολουθεί να διαμορφώνεται σε καθημερινή βάση. Για να κρατήσετε το μέλλον σας υγιέστερο και ευτυχέστερο έχοντας έναν τρόπο ζωής χωρίς καπνό, θυμηθείτε –ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Ευτυχώς Είναι Μόνο Κάπνισμα Τσιγάρων!»

«Είναι μόνο κάπνισμα τσιγάρων, τουλάχιστον δεν κάνει χρήση ναρκωτικών.» Πολλοί νεωτεριστές γονείς θα συμφωνούσαν σε μεγάλο βαθμό με το αίσθημα που εκφράζεται παραπάνω. Οι γονείς όμως που νιώθουν ασφαλείς και εξασφαλισμένοι με αυτήν την πεποίθηση παραβλέπουν μερικά πολύ εμφανή και κάποια όχι και τόσο εμφανή ελαττώματα σε αυτή την κατανόηση για τον κάπνισμα και την χρήση ναρκωτικών γενικότερα.

Το 1989, η αναφορά του Υπουργείου Υγείας στις Επιπτώσεις του Καπνίσματος στην Υγεία επικεντρωνόταν σε μια μόνο περιοχή, του καπνίσματος ως εθισμό. Αυτή η αξιοσημείωτη αναφορά-σταθμός εγκαθίδρυσε δύο γεγονότα για το κάπνισμα σε σχέση με τις εθιστικές ιδιότητες της νικοτίνης. Πρώτον και κυριότερο, η νικοτίνη είναι το εθιστικό χημικό που ενισχύει την καπνιστική συμπεριφορά, μια συμπεριφορά που είναι υπεύθυνη για περισσότερους θανάτους από

όλους τους άλλους εθισμούς σε ναρκωτικά, συμπεριλαμβανομένου του αλκοόλ, συνδυασμένους. Αυτή ήταν ακόμη μια επιβεβαίωση ενός σκεπτικού που πολλοί ήξεραν ήδη. Οπότε το αίσθημα ότι το κάπνισμα τουλάχιστον δεν είναι όσο κακό είναι το να κάνεις χρήση ναρκωτικών είναι μια διαστρεβλωμένη αίσθηση της λογικής. Το παιδί πράγματι κάνει χρήση μιας πολύ εθιστικής ουσίας, παρότι είναι ακριβές να πούμε ότι τουλάχιστον είναι μια ουσία που δεν θα το φέρει σε μεγάλους μπελάδες με το νόμο.

Το δεύτερο εύρημα όμως θα συνέτριβε την αίσθηση του καθησυχασμού που νιώθουν οι γονείς με την ιδέα ότι τουλάχιστον το παιδί δεν κάνει χρήση κάποιας παράνομης ουσίας. Ευρήματα από διάφορα κομμάτια της αναφοράς γράφουν ως εξής:

Τα άτομα που κάνουν χρήση ναρκωτικών τα οποία προκαλούν εξαρτήσεις είναι συχνά καπνιστές τσιγάρων και το κάπνισμα των τσιγάρων προηγείται και μπορεί να προοιωνίζει τη χρήση παράνομων ουσιών. Η Εθνική Έρευνα στα Νοικοκυριά για Κατάχρηση Ουσιών (1985) ανέφερε αύξηση 32 φορές περισσότερων περιστατικών χρήσης κοκαΐνης από παιδιά 12-17 χρονών που κάπνιζαν τσιγάρα καθημερινά σε σύγκριση με αυτά που δεν είχαν καπνίσει ποτέ. Ακόμα πιο εντυπωσιακό είναι το ότι, υπήρχε αύξηση 113 φορές περισσότερων περιστατικών χρήσης μαριχουάνας.

Ο Κάντελ βρήκε ότι ουσιαστικά όλα τα άτομα που έκαναν κάποτε χρήση παράνομων ουσιών όπως η μαριχουάνα και η κοκαΐνη είχαν προηγουμένως κάνει χρήση νόμιμων ουσιών όπως το τσιγάρο και το αλκοόλ.

«Παρότι μέρος της χρήσης του αλκοόλ ίσως προηγείται της χρήσης του καπνού, είναι η πρότερη χρήση του καπνού και όχι του αλκοόλ που αναδύεται...ως ο ισχυρότερος δείκτης που προοιωνίζει τη χρήση παράνομων ουσιών.»

Ο ιατρός Τζίνζελ του πανεπιστημίου του Αρκάνσας περιέγραψε τον «κεντρικό ρόλο του καπνού ως αναπόσπαστο κομμάτι της διαδικασίας εθισμού» και είπε ότι:

«Στην θεώρηση του καπνού ως πύλη για την χρήση άλλων εθιστικών ουσιών, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το κάπνισμα έχει προκαλέσει τους θανάτους περισσότερων ανθρώπων από όσους έχουν γίνει θύματα όλων των άλλων ναρκωτικών ουσιών και του αλκοόλ μαζί. Η συνεχής έλλειψη κατανόησης της κοινής γνώμης του συνολικού μεγέθους του κόστους που έχει ο καπνός είναι ατυχής, όμως η έλλειψη της κατανόησης και της κατάλληλης δράσης από μέρους αυτών που υποκρίνονται ότι έχουν τα ηνία του εθνικού προβλήματος των ναρκωτικών είναι απαράδεκτη και ασυγχώρητη.»

Η σημασία αυτών των δηλώσεων δεν μπορεί να μας διαφύγει. Δίνοντας το χρίσμα της αποδοχής στο κάπνισμα ως μια αποδεκτή εναλλακτική στην χρήση ναρκωτικών μπορεί πολύ εύκολα να οδηγήσει στον πειραματισμό και πιθανώς στον εθισμό στις ουσίες που οι γονείς φοβούνται το περισσότερο. Μεγάλες προσπάθειες πρέπει να γίνουν από τους γονείς και την εκπαιδευτική κοινότητα σε ευρεία κλίμακα για να αποτραπεί η πρώιμη χρήση των τσιγάρων σε μια προσπάθεια να μειωθούν οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία από το κάπνισμα, όπως επίσης και στην ελαχιστοποίηση των κινδύνων χρήσης άλλων παράνομων και απειλητικών για τη ζωή ουσιών. Αν έχετε παιδιά ή εγγόνια στα σχολεία ή αν εσείς οι ίδιοι είστε μέλη του διδακτικού προσωπικού, παρακαλώ αναλογιστείτε να ενθαρρύνετε την εκτέλεση αυτών των προγραμμάτων πρόληψης για το κάπνισμα στο σχολείο της περιοχής σας.

Αν έχετε παιδιά που ξέρουν ότι είστε ή ότι ήσασταν καπνιστής δεν θα πρέπει ποτέ να διαχωρίσετε το κάπνισμα από τα άλλα ναρκωτικά που προκαλούν εξάρτηση ενώ προσπαθείτε να εκλογικεύσετε την νομιμότητα του καπνίσματος τσιγάρων σε σχέση με τις άλλες ουσίες. Τα παιδιά θα αναγνωρίσουν και θα τραφούν από την υποκρισία ότι είναι εντάξει για εσάς αλλά όχι γι'

αυτά. Καλύτερα, πείτε τους την αλήθεια σχετικά με την έλλειψη της κατανόησης και της άγνοιας που σας έκανε να πειραματιστείτε εξαρχής με το κάπνισμα και σας οδήγησε στην λαβή ενός εθισμού –ενός εθισμού από τον οποίο προσπαθείτε απεγνωσμένα να απελευθερωθείτε και να παραμείνετε μακριά του για την υπόλοιπη ζωή σας. Η νικοτίνη είναι ένας εθισμός που για άλλη μια φορά θα σας πάρει τον έλεγχο και πιθανότατα θα σας στοιχίσει τη ζωή σας, αν του δώσετε την ευκαιρία.

Προσπαθήστε να αναπτύξετε μια αίσθηση κατανόησης στα παιδιά του πόσο εύκολο είναι να χάσει κανείς τον έλεγχο απέναντι σε μια εθιστική ουσία, είτε είναι τα τσιγάρα, το αλκοόλ, η ηρωίνη ή το κρακ. Και για τον εαυτό σας, όπως επίσης και για τα παιδιά σας, θέστε ένα θετικό, παραδειγματικό πρότυπο κρατώντας στη μνήμη σας να –ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Γιατί Δε Μιλάω Σε Περισσότερα Μέρη Για Το Πώς Να Βοηθάει Κανείς Άλλους Να Παρατήσουν Το Κάπνισμα.

Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας της Μεγάλης Αμερικανικής Αντικαπνιστικής Εκστρατείας δέχτηκα δύο αιτήσεις από τοπικές εταιρείες για δωρεάν διαλέξεις πάνω στο κάπνισμα για τους εργαζόμενούς τους. Πήγα στην πρώτη, μια μεγάλη ασφαλιστική εταιρία με κοντά 3.000 υπαλλήλους σε εκείνο το μέρος. Η εταιρία προσδοκούσε ότι τουλάχιστον 20 υπάλληλοι θα εκμεταλλεύονταν αυτό το ωφέλιμο πρόγραμμα που τους προσφερόταν στο μεσημεριανό διάλειμμα. Είχα εξοπλιστεί με τις διαφάνειές μου που δείχνουν τις δηλητηριώδεις επιδράσεις του καπνίσματος, συνοδευόμενες από το φημισμένο μπουκάλι του καπνίσματος. Είχα προετοιμαστεί να δώσω μια δυναμική παρουσίαση στοιχείων και αριθμών που θα κατέβαλαν κάθε καπνιστή με έστω και το ελάχιστο ενδιαφέρον και την αντιληπτική ικανότητα να συνειδητοποιήσει ότι θα έπρεπε να παρατήσει το κάπνισμα ή να διακινδυνέψει να χάσει τη ζωή του, κάποιο άκρο, τον αυτοσεβασμό του και την κοινωνική του θέση. Ανέμενα τον σκεπτικισμό που συνήθως αντιμετώπιζα όταν για πρώτη φορά έδινα διάλεξη σε μια ομάδα καπνιστών. Δεδομένης όμως μιας ώρας να παρουσιάσω τα στοιχεία, οι κίνδυνοι του καπνίσματος συνήθως γίνονται αναμφισβήτητοι και καταβάλλουν το κοινό.

Εδώ ήμουν λοιπόν, πανέτοιμος να προσπαθήσω να σπάσω την πάντα παρούσα άρνηση του καπνιστή και άλλους μηχανισμούς άμυνας που προστατεύουν τον εθισμό του. Καθόμουν υπομονετικά περιμένοντας την έφοδο των καπνιστών, που έρχονταν με προβλέψεις αλλά και τρόμο ως προς το πώς θα φερόμασταν σε αυτούς και τη διακοπή του καπνίσματος. Το πρώτο άτομο που ήρθε στο δωμάτιο ήταν ο υπεύθυνος επικοινωνίας της εταιρείας. Ήταν πρώην καπνιστής για περίπου έναν χρόνο. Θα έμενε μόνο για να χαιρετήσει το κοινό και να με συστήσει.

Επόμενη ήρθε μια πρώην απόφοιτος της κλινικής που ερχόταν να μου πει ότι το είχε παρατήσει σχεδόν πριν πέντε χρόνια και ευγνωμονούσε που ήταν ικανή να παραμείνει μακριά όλο αυτόν τον καιρό. Δήλωσε, όπως πολλοί άλλοι συχνά, ότι η παραίτηση από το κάπνισμα ήταν μια από τις καλύτερες κινήσεις που είχε κάνει ποτέ στη ζωή της. Με σύστησε σε μια φίλη της που το είχε παρατήσει σχεδόν τρεις μήνες πριν ενώ νοσηλευόταν στο νοσοκομείο λόγω μια σημαντικής ασθένειας σχετικής με το κάπνισμα. Η απόφοιτος της κλινικής σκέφτηκε ότι η φίλη της θα επωφελούταν από την παρακολούθηση της παρουσίασής μου για να ενισχύσει το οπλοστάσιό της

και την απόφασή της να μείνει μακριά από το κάπνισμα.

Η ώρα που η παρουσίαση έπρεπε να αρχίσει είχε τώρα περάσει. Ένα ακόμα άτομο, μια νεαρή γυναίκα, μπήκε στο δωμάτιο. Τη ρώτησα αν ερχόταν για να κόψει το κάπνισμα. Αποδείχτηκε ότι ήταν μη καπνίστρια. Είχε χάσει πρόσφατα και τους δύο γονείς της από καρκίνο και επρόκειτο να πάει εθελόντρια στην Αμερικανική Κοινωνία για τον Καρκίνο για την πρόληψη του καρκίνου. Κανένας άλλος δεν ήρθε στο πρόγραμμα.

Ήταν προφανές ότι το υλικό που είχα φέρει δεν χρειαζόταν. Δεν χρειαζόμουν τις διαφάνειες να πείσω το κοινό μου για τους κινδύνους του καπνίσματος. Ήξεραν ήδη ότι το κάπνισμα ήταν θανατηφόρο και το είχαν σταματήσει ή δεν τον είχαν ξεκινήσει. Το μπουκάλι του καπνίσματος, επίσης, ήταν άχρηστο και εξάλλου δεν είχα κανέναν για να πάρω τσιγάρο, ακόμα κι αν ήθελα να κάνω την επίδειξη. Ξόδεψα την ώρα μιλώντας για τον εθισμό της νικοτίνης και της σημασία της πρόληψης του υποτροπιασμού.

Δυο μέρες αργότερα πήγα στη δεύτερη εταιρεία. Αποτελούσε έναν πολύ μικρότερο εργοδότη με μόνο 100 υπαλλήλους περίπου σε εκείνο το μέρος. Ανησυχούσα λίγο ότι με τόσο μικρό πληθυσμό υπαλλήλων ήταν πολύ πιθανό να μην εμφανιστεί κανείς στην παρουσίαση. Για άλλη μια φορά έστησα τις διαφάνειές μου και προετοιμάστηκα να κάνω την επίδειξή μου. Αυτή τη φορά, προς ευχάριστη έκπληξή μου, 15 υπάλληλοι ήρθαν στο δωμάτιο. Όταν άρχισα να διερευνώ τα ιστορικά καπνίσματος όμως, αποδείχτηκε ότι οι 12 από αυτούς δεν είχαν καπνίσει ποτέ, 2 είχαν παραιτηθεί εδώ και 20 χρόνια ο καθένας και ένας ήταν νυν καπνιστής ο οποίος σύρθηκε παρά τη θέλησή του στην παρουσίαση και δεν είχε κανένα ενδιαφέρον να το κόψει.

Κανονικά θα έστρεφα την παρουσίασή μου στον έναν καπνιστή αν ήθελε να το κόψει. Έκανε όμως ξεκάθαρο ότι διαμαρτυρόταν που βρισκόταν εκεί. Όπως θα θυμάστε από τη συμμετοχή σας στην κλινική μας, είμαστε εδώ για να βοηθήσουμε ανθρώπους που θέλουν να κόψουν το κάπνισμα όχι για να αναγκάζουμε ανθρώπους να το σταματάνε. Οι άλλοι 14 ήρθαν για να ακούσουν τους κινδύνους του παθητικού καπνίσματος. Οπότε πάλι, έβαλα στην άκρη τις διαφάνειές μου και το μπουκάλι και προχώρησα στην εισήγηση ενός θέματος διαφορετικού από αυτό που είχα ετοιμάσει. Ξόδεψα λίγη ώρα στην πρόληψη του υποτροπιασμού για τους δύο πρώην καπνιστές και για το υπόλοιπο της ώρας μίλησα για τους κινδύνους του παθητικού καπνίσματος και πώς να αντιμετωπίζεις τους καπνιστές.

Ενώ δεν θέλω να βγάλω γενικά συμπεράσματα από δύο μόνο τοπικές εταιρείες, νομίζω πως μια τάση γίνεται εμφανής σε αυτήν την περιοχή. Αυτοί που βρήκαν πιθανό το να το κόψουν μόνοι τους, το σταμάτησαν. Έχουμε πολύ περισσότερους μη καπνιστές και πρώην καπνιστές τώρα από ότι καπνιστές. Οι μη καπνιστές και οι πρώην καπνιστές αποκτούν όλο και μεγαλύτερο ενδιαφέρον για το πώς μπορούν να βελτιώσουν την υγεία τους και να μειώσουν την έκθεσή τους στους κινδύνους του καπνού.

Δυστυχώς, η ομάδα που θα έπρεπε να ενδιαφέρεται περισσότερο να εκμεταλλευτεί τα προγράμματα διακοπής, δεν το κάνει. Είναι τόσο βαθιά εθισμένοι ή τόσο απελπισμένοι που φοβούνται να σταματήσουν μόνοι τους ή ακόμα και να εκμεταλλευτούν βολικά, δωρεάν προγράμματα που προσφέρονται να βοηθήσουν. Τους αποφεύγει όλο και περισσότερο και τους ανέχεται όλο και λιγότερο η νέα υγιής, συνειδητοποιημένη πλειοψηφία. Δεν είναι σε καμία αξιοζήλευτη θέση.

Αν είστε νυν καπνιστής, αναγνωρίστε ότι βρίσκεστε υπό τη λαβή ενός εθισμού. Η κοινή λογική σας λέει ότι το κάπνισμα είναι δαπανηρό, κοινωνικώς μη αποδεκτό και θανατηφόρο. Δυστυχώς η κοινή λογική κάθεται στο πίσω κάθισμα και όχι στο τιμόνι της συμπεριφοράς που οδηγεί την αναζήτηση της ουσίας που σχετίζεται με τον εθισμό. Είναι καιρός να ξεπεράσετε αυτό

τον μηχανισμό αναζήτησης της ουσίας. Ως απόφοιτος της κλινικής είστε ευπρόσδεκτος να έρθετε και να ξαναρχίσετε άνευ χρέωσης. Αυτή τη φορά, φροντίστε να τα καταφέρετε. Η ζωή σας εξαρτάται από αυτό. Μην το παρατήσετε για να είστε εντάξει με την πλειοψηφία, αλλά για να είστε σωστοί στον εαυτό σας.

Αν είστε πρώην καπνιστής, μην παίρνετε το ότι δεν καπνίζετε ως δεδομένο. Το να απομακρυνθείτε από τα τσιγάρα ήταν μόνο η αρχή. Το να παραμείνετε μακριά είναι εξίσου σημαντικό. Δουλέψατε σκληρά για να φτάσετε ως εδώ. Το να συνεχίσετε έτσι τώρα είναι σχετικά απλό, το μόνο που απαιτεί είναι να θυμάστε να –ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Τα Παιδιά Απλώς Δεν Πιάνουν Το Νόημα!

Τον Φεβρουάριο του 2000 έγραψα ένα γράμμα στον Τζον -τον ιδρυτή του WhyQuit-, λίγο μετά τη συνάντησή μας. Ο Τζον κι εγώ συζητούσαμε το να παρουσιάσουμε προγράμματα για τους νέους, όταν μου είπε ότι είχε ξεκινήσει το κάπνισμα για να εντυπωσιάσει μια κοπέλα και θα έδινε και ένα δάχτυλο του ποδιού του για μια ευκαιρία να βγει μαζί της. Μέσα από το ότι η κοπέλα κάπνιζε, ο Τζον σκέφτηκε ότι το κάπνισμα με κάποιο τρόπο θα τον βοηθήσουμε στην προσπάθειά του. Το περισσότερο από το άρθρο που ακολουθεί είναι ένα μέρος της απάντησής μου στον Τζον. Οι λόγοι που δίνουν οι άνθρωποι για τους οποίους άρχισαν το κάπνισμα δεν είναι οι λόγοι για τους οποίους συνεχίζουν.

Τα παιδιά απλώς δεν πιάνουν το νόημα! Επιφανειακά η πρόταση που προηγείται εξηγεί γιατί τα παιδιά καπνίζουν σε τόσο ανησυχητικό βαθμό. Έχουμε ένα προϊόν που είναι θανατηφόρο, τόσο θανατηφόρο στην πραγματικότητα που θεωρείται η πιο αποτρέψιμη αιτία πρόωρου θανάτου σχεδόν σε όλα τα ανεπτυγμένα κράτη. Πολλοί που δε θα πεθάνουν από τα τσιγάρα θα σακατευτούν ή θα εξασθενίσει ο οργανισμός τους από αυτά πάραυτα. Όχι μόνο είναι τα τσιγάρα θανατηφόρα αλλά και δαπανηρά. Τα παιδιά που θα αρχίσουν το κάπνισμα σήμερα πιθανότατα θα ξοδέψουν όλη τους τη ζωή εξαρτημένα σε ένα προϊόν που θα καταλήξει να τους στοιχίσει δεκάδες χιλιάδες ευρώ. Κι όμως στις μέρες μας τα παιδιά εξακολουθούν να αρχίζουν το κάπνισμα σε πρωτοφανείς αριθμούς. Ποια είναι η μόνη λογική εξήγηση σε αυτήν την τραγωδία;

Πάλι, θα πρέπει να είναι ότι τα παιδιά απλώς δεν πιάνουν το νόημα. Αλλά μην είστε τόσο γρήγοροι στο να ερμηνεύσετε το νόημα της φράσης μου. Ναι, υπάρχουν κάποια παιδιά που ότι κι αν τους διδάξεις δε θα συμμορφωθούν σε κανενός είδους φρόνηση. Αυτά τα παιδιά όμως δεν είναι η πλειοψηφία των παιδιών που καταπιάνονται με το κάπνισμα. Όταν λέω ότι τα παιδιά δεν πιάνουν το νόημα, δεν εννοώ ότι τα παιδιά υπολείπονται της κοινής λογικής για να πάρουν μια φρόνιμη απόφαση για το κάπνισμα. Αυτό που δεν πιάνουν είναι η πραγματική πληροφόρηση με έναν τρόπο που θα τα βοηθήσει να καταλάβουν το μέγεθος του κινδύνου και τη δύναμη του εθισμού. Χωρίς τέτοια κατανόηση δεν έχουν το κατάλληλο οπλοστάσιο για να ξεπεράσουν την πίεση των συνομήλικών τους, ούτε και τις τακτικές προώθησης του καπνού των κατασκευαστών των τσιγάρων.

Όταν προσπαθώ να προσφέρω προγράμματα σε πολλά τοπικά σχολεία, προσέξτε, άνευ χρέωσης, συχνά με απορρίπτουν για τον λόγο ότι δεν μπορούν να βρουν χρόνο μέσα στο φορτωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που απαιτείται από τα σχολεία σήμερα. Εκτός από αυτό, οι

υπεύθυνοι των σχολείων νιώθουν συχνά ότι τα παιδιά παίρνουν ήδη τα στοιχεία για το κάπνισμα στα μαθήματα υγείας και τις παρουσιάσεις της ΤΟΛΜΑ. Όλα αυτά είναι καλά και όμορφα, εκτός από το ότι το μήνυμα που δίδεται σε αυτά τα προγράμματα συχνά παρουσιάζεται γρήγορα και τα περισσότερα μόνο σκαλίζουν την επιφάνεια του προβλήματος του εθισμού της νικοτίνης. Ξέρω πως όταν μιλάω σε ένα σχολείο για πρώτη φορά, τα παιδιά εντυπωσιάζονται από τις ιστορίες με τις οποίες συνδέω τους κινδύνους του καπνίσματος και τη δύναμη του εθισμού. Πιο σημαντικό από αυτό όμως, σχεδόν πάντα συμβαίνει ο δάσκαλος υγείας να έρχεται σε μένα και να μου λέει ότι δεν είχε καταλάβει το μέγεθος του προβλήματος.

Πρόσφατα μίλησα σε ένα συνέδριο όπου οι εκπρόσωποι από πολλούς οργανισμούς υγείας είχαν έρθει για να μάθουν πώς θα μπορούσαν ενδεχομένως να αποσπάσουν πόρους από τα χρηματικά ποσά που δίδονταν για αποκατάσταση ασθενειών σχετικές με τον καπνό. Οι υπεύθυνοι της ΤΟΛΜΑ που ήταν παρόντες ήρθαν στο τέλος κατάπληκτοι από το πόσο επικίνδυνο ήταν πράγματι το κάπνισμα. Ήταν εμφανές ότι οι άνθρωποι στους οποίους στηρίζονταν όλοι για να κάνουν την εκπαίδευση δεν κατανοούσαν ούτε οι ίδιοι τους κινδύνους. Οι έχοντες την εξουσία στα σχολεία που θα έπρεπε να είναι υπεύθυνοι για την διασφάλιση της εκμάθησης των κινδύνων στα παιδιά, δεν εργάζονταν στο να κάνουν την πληροφόρηση διαθέσιμη στους μαθητές επειδή είχαν την λανθασμένη εντύπωση πως αυτό καλυπτόταν από τους φτωχά πληροφορημένους υπεύθυνους της ΤΟΛΜΑ.

Τα παιδιά μπορούν να πιάσουν το νόημα αν τους το δώσει κανείς. Δεν είναι μόνο ο οικονομικός περιορισμός για τον οποίο αυτό το υλικό δεν διανέμεται. Είναι η έλλειψη της αποφασιστικότητας και της δέσμευσης του κοινού που επιτρέπει σε αυτό να συμβαίνει. Οι γονείς θα έπρεπε να απαιτούν αυτήν την πληροφόρηση για τα παιδιά. Οι Σύλλογοι Γονέων και Κηδεμόνων θα έπρεπε να φωνάζουν για την αύξηση των εκπαιδευτικών υλικών για την πρόληψη του καπνίσματος. Δυστυχώς όμως, οι περισσότεροι από αυτούς δεν πιάνουν ούτε αυτοί το νόημα. Πόσο συχνά δε αντιδράει ένας γονέας στο ότι καπνίζει το παιδί τους λέγοντας, «Τουλάχιστον δεν παίρνουν ναρκωτικά.» Υπάρχουν τόσα πολλά προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά σήμερα όπως τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και η βία που το κάπνισμα μοιάζει ασήμαντο σε σύγκριση με αυτά.

Αυτό που διαφεύγει από τους γονείς και τους άλλους υπεύθυνους ενήλικες είναι ότι το κάπνισμα θα σκοτώσει περισσότερα παιδιά από ότι όλα τα άλλα προβλήματα μαζί. Το παιδί τους έχει καταπιαστεί με έναν εθισμό που κατά πάσα πιθανότητα θα το σκοτώσει. Τι εννοώ πιθανότατα; Ε, λοιπόν, για κάθε χίλιους εικοσάχρονους που καπνίζουν σήμερα και δεν το παρατάνε, έξι από αυτούς θα πεθάνουν τελικά πρόωρα από ανθρωποκτονία (βία), 12 θα πεθάνουν πρόωρα τελικά από ατυχήματα και 500 θα πεθάνουν από το κάπνισμα! «Αλλά τουλάχιστον δεν παίρνουν ναρκωτικά.» Καταλάβετε ότι όταν λένε ή σκέφτονται αυτό το πράγμα οι γονείς δεν πιάνουν το νόημα ούτε αυτοί. Είναι πιθανό ότι ούτε οι γονείς έμαθαν ποτέ όλη την έκταση των κινδύνων ή τις εθιστικές ιδιότητες της νικοτίνης όταν ήταν αυτοί νέοι.

Τζον, διατύπωσες το σχόλιο ότι θα έδινες ένα δάχτυλο του ποδιού σου για την Κίμπερλυ τότε που ήσουν παιδί. Σκέψου το λίγο όμως, πιστεύεις πραγματικά ότι θα έδινες ένα δάχτυλο του ποδιού σου; Αν ήμουν εκεί με ένα πριόνι και σου υποσχόμουν ότι μπορώ να εγγυηθώ μια έξοδο με την Κίμπερλυ αν με αφήσεις να σου αποκόψω το δάχτυλο, θα δεχόσουν την προσφορά μου; Πιθανότατα όχι και αυτή η αναλογία δεν είναι όσο τραβηγμένη όσο ακούγεται επιφανειακά. Υπάρχουν άνθρωποι που καταλήγουν να χάνουν δάχτυλα των ποδιών ή των χεριών, το κατώτερο μέρος του ποδιού ή ολόκληρο το πόδι, τα χέρια από τον καρπό ή και από τον αγκώνα από περιφερειακές αγγειακές παθήσεις που προκαλούνται από το κάπνισμα. Οι γιατροί τους συχνά

τους δίνουν την επιλογή να παρατήσουν το κάπνισμα ή να χάσουν ένα άκρο τους, αλλά στην πραγματικότητα δεν έχουν επιλογή. Είναι εθισμένοι και έχουν χάσει τον έλεγχο. Τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν την έκταση αυτού του ελέγχου πριν αρχίσουν να καπνίζουν. Όχι μόνο επειδή μυρίζει άσχημα, όχι γιατί κάνει τα δόντια σου κίτρινα, ούτε και γιατί είναι «κακό» γι' αυτά. Τα παιδιά σκέφτονται πολλά πράγματα που είναι κακά γι' αυτά. Ο καπνός όμως είναι μια κατηγορία μόνος του. Όταν περισσότερα παιδιά θα πάρουν αυτήν την πληροφόρηση σε όλη, αδιάλυτη την ουσία της, περισσότερα θα έχουν το οπλοστάσιο που χρειάζεται για να πουν όχι.

Η πίεση από τους συνομήλικους είναι ένα πραγματικό φαινόμενο. Απλώς λέγοντας στα παιδιά να μην ενδίδουν δεν αρκεί. Δώστε τους ένα λόγο να μην ενδώσουν. Δώστε τους το πλήρες, ανόθευτο μήνυμα της θανατηφόρας και εθιστικής φύσης της νικοτίνης. Δώστε τους το λόγο να πούνε όχι και θα είναι πιο πιθανό να πούνε όχι. Ας εξασφαλίσουμε ότι τα παιδιά θα πιάσουν το νόημα και πιστεύω πως θα δούμε μια αναστροφή στις τρέχουσες τάσεις.

Copyright © Τζόελ Σπίτζερ, 2003. Το βιβλίο αυτό ή οποιοδήποτε δείγμα του μπορεί να διανεμηθεί ελεύθερα είτε σε ηλεκτρονική είτε σε έντυπη μορφή αρκεί να δίδεται άνευ αντιτίμου και για όσο αυτή η σημείωση παραμένει με οποιοδήποτε σημαντικό κομμάτι αυτού του έργου όταν διανέμεται.

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 work when distributed.

# Κεφάλαιο 7 *Μια Ματιά Στην Ιστορία Του Καπνίσματος*

## Όταν Το Κάπνισμα Ήταν Ένας «Εθισμός Επιλογής»

Ήταν φτηνό, βολικά κάτω από τα 50 λεπτά το πακέτο. Ήταν διαθέσιμο ανά πάσα στιγμή. Μπορούσες να το καπνίσεις οπουδήποτε, οποιαδήποτε ώρα ήθελες. Ήταν σεβαστό. Οι φίλοι σου το έκαναν, οι συγγενείς σου το έκαναν, οι συνεργάτες σου το έκαναν, το αφεντικό σου το έκανε, ακόμα και ο γιατρός σου το έκανε. Δεν υπήρχε κοινωνικό στίγμα συνδεδεμένο με αυτό, αντιθέτως, σε θεωρούσαν πνευματώδη, έξυπνο, σκληρό, διαυγή ή ακόμα και υγιή και εύρωστο τζούρα με τη τζούρα που ρούφαγες. Δεν ένιωθες ποτέ απειλημένος από αυτό –ήταν ασφαλές απ' όσο γνώριζες. Δεν ένιωθες ποτέ ανάκληση, σπανίως ένιωθες δηλητηρίαση από τη νικοτίνη. Όταν μπορούσες να καπνίσεις οποιαδήποτε ώρα ήθελες, μπορούσες να ισορροπήσεις τη νικοτίνη σε ιδανικά επίπεδα, ουδέποτε αντιμετωπίζοντας ακραίες καταστάσεις. Χωρίς να αντιμετωπίζεις ακραίες καταστάσεις, δεν αναγνώριζες ποτέ τις συνέπειες που συνδέονται με την χρήση μιας εθιστικής ουσίας. Κάπνιζες επειδή σου άρεσε. Για λίγο ήξερες ότι μπορείς να το κάνεις ή να μην το κάνεις.

Το 1964 όμως τα πράγματα άρχισαν να αλλάζουν. Ήταν τότε που κυκλοφόρησε η πρώτη αναφορά του Υπουργείου Υγείας. Για πρώτη φορά η κοινή γνώμη αποκτούσε συναίσθηση των πρώιμων γνωστών κινδύνων του καπνίσματος. Ο σύνδεσμος με τον καρκίνο του πνεύμονα εγκαθιδρυόταν για τα καλά και οι κίνδυνοι καρδιακών παθήσεων γίνονταν εμφανείς. Αυτοί που πράγματι διάβασαν την αναφορά και κατάλαβαν τις επιπλοκές των πρώτων μελετών ήταν οι πρώτοι που άρχισαν να σταματάνε το κάπνισμα. Ανάμεσα στις πρώτες ομάδες που μειώσανε το κάπνισμα στις παρατάξεις τους ήταν οι γιατροί και οι οδοντίατροι. Καθώς περισσότερος χρόνος περνούσε και εκατοντάδες και έπειτα χιλιάδες μελέτες αναφέρονταν, ο σύνδεσμος ανάμεσα στο κάπνισμα και τον πρόωρο θάνατο εγκαθιδρυόταν για τα καλά. Μεγαλύτεροι αριθμοί μη ιατρικών επαγγελματιών προσχωρούσαν στις παρατάξεις των πρώην καπνιστών. Ξαφνικά η πράξη του καπνίσματος δεν θεωρούταν ως ευφυής συμπεριφορά. Οι καπνιστές δεν αποφεύγονταν, αλλά δεν θαυμάζονταν πια για την καπνιστική συμπεριφορά τους.

Πολλοί Αμερικανοί επιχειρούσαν να το κόψουν αλλά δεν μπορούσαν. Για πρώτη φορά, άρχιζαν να συνειδητοποιούν ότι δεν κάπνιζαν πια από επιλογή. Τώρα ήταν εθισμένοι. Ήξεραν για ιατρικούς λόγους ότι έπρεπε να το παρατήσουν, αλλά χωρίς την κατανόηση του πώς να αντιμετωπίσεις έναν εθισμό δεν ήξεραν πώς να το σταματήσουν. Ενώ ίσως δεν ήταν ευτυχείς με αυτή τη συνειδητοποίηση, εξακολουθούσαν να νιώθουν βολικά με το κάπνισμα (εκτός αν είχαν αναπτύξει κάποια εξασθένιση στην υγεία τους από αυτό.) Εξάλλου, εξακολουθούσαν να μπορούν να καπνίζουν σε κανονικά διαστήματα, απαραίτητα για να αποφύγουν τις συνέπειες του συνδρόμου ανάκλησης. Τώρα ήταν εθισμένοι σε μια ουσία.

Ο εθισμός όμως της νικοτίνης εξακολουθούσε να έχει σπουδαία πλεονεκτήματα έναντι οποιουδήποτε άλλου εθισμού. Χωρίς αμφιβολία, κυριολεκτικά σκότωνε περισσότερους ανθρώπους από ότι όλοι οι άλλοι εθισμοί μαζί, συμπεριλαμβανομένων του αλκοόλ και της ηρωίνης. Αλλά εξακολουθούσε να είναι νόμιμο, ευπρόσιτο και σχετικά αποδεκτό κοινωνικώς. Είναι σημαντικά χαρακτηριστικά για μια ουσία εθισμού. Γιατί παρόλο που οι μακροπρόθεσμες επιδράσεις είναι θανάσιμες, οι άμεσες βραχυπρόθεσμες επιδράσεις είναι σχετικά βολικές, αν όχι εντελώς ευχάριστες. Ποια άλλη ουσία θα μπορούσατε να διανείμετε στον εαυτό σας 40 και πλέον φορές την ημέρα, παίρνοντας την μικρή φαρμακολογική δόση κάθε μία ξεχωριστή φορά που

παίρνει ο καπνιστής από κάθε τζούρα; Οι καπνιστές ακόμα και τώρα δεν αντιμετώπιζαν τα χρόνια σύνδρομα ανάκλησης που άλλοι εθισμένοι αντιμετώπιζαν μη όντας ικανοί να διανείμουν ακόμα μεγαλύτερες ποσότητες της ουσίας που απαιτούνται από την αυξανόμενη ανοχή που συνδέεται με τον εθισμό.

Αυτό που έκανε τον μεγαλύτερο πάταγο και επηρέασε τον καπνιστή ήταν ο κίνδυνος που συνδεόταν με το παθητικό κάπνισμα. Οι μη καπνιστές, που συνιστούσαν την πλειοψηφία του πληθυσμού, έπαυαν σιγά-σιγά να είναι ανεκτικοί. Οι χώροι εργασίας, τα σπίτια των φίλων και της οικογένειας, δημόσια μέρη συνάντησης και ακόμα και το ίδιο το σπίτι του καπνιστή έπαυε σιγά-σιγά να είναι διαθέσιμο στον καπνό. Ο καπνιστής δεν μπορούσε πια να διανέμει τις διαρκώς αυξανόμενες, απαραίτητες για να αποτρέψουν την ανάκληση της νικοτίνης δόσεις. Τώρα ο καπνιστής είτε κάπνιζε περισσότερο ή λιγότερο, όλη μέρα. Κάπνιζε περισσότερο έτσι ώστε να πάρει όσο περισσότερη νικοτίνη μπορούσε να ανεχτεί για να περάσει τις πολλαπλές ώρες πριν μπορέσει να πάρει την επόμενη δόση του. Κάπνιζε λιγότερο για τις πολλές ώρες κατά τις οποίες συγκρατιόταν από αντικαπνιστικές ρυθμίσεις και κανονισμούς. Χρόνια ανάκληση ή χρόνια δηλητηρίαση ήταν η επαναλαμβανόμενη κατάσταση που βίωναν οι καπνιστές.

Οπότε σήμερα, ο καπνιστής δεν έχει μόνο να ανησυχεί για τις επιδράσεις που αργά εξασθενίζουν την υγεία του ή τις μακροπρόθεσμες θανατηφόρες επιδράσεις. Τώρα πρέπει να ανησυχεί και για την καθημερινή δύσκολη δουλειά του να διατηρεί έναν εθισμό ο οποίος είναι μη αποδεκτός κοινωνικά και επομένως, δεν επιτρέπεται για πολλές ώρες την ημέρα. Οι καπνιστές σήμερα υποφέρουν από το πολύ κάπνισμα ή το λίγο κάπνισμα. Περιφρονούνται από πολλούς. Όλοι θα έπρεπε να τους λυπούνται και κανείς να τους φθονεί. Οι αναμνήσεις της ακμής του καπνίσματος είναι μια φαντασίωση στην σημερινή πραγματικότητα. Η πραγματικότητα του καπνίσματος είναι μια ταλαιπωρημένη ζωή και ένας αργός θάνατος. Μην παγιδευτείτε σε μια ζωή εθισμού – ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Πώς Επιβιώναμε Τότε;»

Μερικές εβδομάδες πριν, μια βραδιά, πήγα σε ένα παιχνίδι των Γουάιτ Σοκς με ένα φίλο και τον εννιάχρονο και τον πεντάχρονο γιο του. Το παιχνίδι ήταν καλό, ο καιρός υπέροχος και οι Σοκς κέρδισαν. Θα έπρεπε να είναι μια πολύ ευχάριστη εμπειρία. Ένας παράγοντας όμως έκανε τη βραδιά αυτή λιγότερο από τέλεια. Ένας άντρας μόλις μια σειρά πίσω μας και μερικές θέσεις πιο πάνω και μια νεαρή γυναίκα, δύο σειρές μπροστά μας, κάπνιζαν. Εδώ ήμασταν λοιπόν, σε ένα ανοιχτό στάδιο με μόνο δύο ανθρώπους να καπνίζουν σε όλο τον τομέα μας. Ένας τομέας των περίπου 100 ατόμων. Φαίνεται πως θα έπρεπε να είναι ελάχιστη η έκθεση. Με κάποιο τρόπο όμως κάθε φορά που άναβαν τσιγάρο, ο καπνός ερχόταν κατευθείαν πάνω μας. Για αυτά τα λίγα λεπτά κατά τα οποία ένας από τους δύο κάπνιζε, ο λαιμός μου καιγόταν με κάθε ανάσα που έπαιρνα. Σκέφτηκα πως ίσως ένιωθα μόνο εγώ έτσι, μα το εννιάχρονο παιδί γύρισε και μου παραπονέθηκε ότι ο καπνός το έκαιγε πολύ κι αυτό. Τις λίγες φορές που και οι δύο άναβαν τσιγάρο ταυτόχρονα, ο καπνός γινόταν τόσο ανυπόφορος που σηκωνόμουν με το εννιάχρονο παιδί και κάναμε μια βόλτα στις θέσεις των επισήμων ώστε να αποφύγουμε τον ερεθισμό. Αναρωτήθηκα πόσοι από τους άλλους 100 περίπου ανθρώπους που δεν κάπνιζαν γύρω μας

βίωναν παρόμοιες αισθήσεις σαν αυτές που δημιουργούσαν εκείνοι οι δύο καπνιστές.

Κάποιοι ίσως είχαν φύγει από το παιχνίδι με πικρία και το αίσθημα της δυσαρέσκειας που δύο άνθρωποι μπορούσαν να είναι τόσο εγωιστές και απερίσκεπτοι παρεμβαίνοντας στην ευχαρίστηση τόσων πολλών άλλων. Εγώ δεν το σκέφτηκα αυτό. Αλήθεια πιστεύω ότι δεν είχαν ιδέα ότι ο καπνός τους ενοχλούσε τους ενήλικες και τα παιδιά, όλους, γύρω τους. Ακόμα κι αν τους το είχαν πει, δεν πιστεύω ότι θα μπορούσαν σε καμία περίπτωση να πιστέψουν ότι μας έκανε να νιώθουμε τόσο άσχημα όσο μας έκανε. Θα σκέφτονταν ότι ήταν άλλος ένας φανατικός που προσπαθεί να παραβιάσει το δικαίωμά τους να ασκούν μια ιδιωτική πρακτική που προσφέρει μερικά δευτερόλεπτα προσωπικής ευχαρίστησης. Δεν είναι ο σκοπός μου σε αυτό το συγκεκριμένο γράμμα να συζητήσω το γεγονός ότι ο καπνιστής δεν νιώθει πραγματική ευχαρίστηση, αλλά μάλλον ανακούφιση των δυσφοριών της ανάκλησης. Δεν είναι ούτε στην πρόθεσή μου να σκαλίσω το θέμα του πώς δύο άνθρωποι μπορούσαν να καταστρέφουν τη βραδιά για τόσους πολλούς άλλους.

Αντιθέτως, οι δύο αυτοί καπνιστές ανύψωσαν την συναίσθησή μου ως προς το πόσο μακριά έχουμε φτάσει ως κοινωνία. Αν αυτό ήταν πριν από 30 χρόνια, πάνω από τους μισούς άντρες και πάνω από το ένα τρίτο των γυναικών θα κάπνιζαν σε οποιοδήποτε στάδιο στην χώρα. Αν δύο άνθρωποι μπορούσαν να δημιουργήσουν αρκετό καπνό ώστε να κάνουν εμένα και τους ανθρώπους γύρω μου να νιώσουν τόσο άσχημα, θα πρέπει να ήταν 10 ή 20 φορές χειρότερα τότε. Πώς επιβιώναμε τότε; Θυμάμαι όντως όταν ήμουν παιδί που έπρεπε να φύγω από κάποιες εκδηλώσεις επειδή η έκθεση στον καπνό ήταν τόσο συμπυκνωμένη και ενοχλητική. Δεν μπορούσες να βρεις ένα μέρος να περπατήσεις για να αποφύγεις τον καπνό για λίγα λεπτά γιατί ο καπνός ήταν παντού. Δεν μπορούσες ούτε να πεις τίποτα γι' αυτό –τότε θα θεωρούταν πολύ μεγάλη αγένεια να θίξεις το θέμα. Μόνο ενθυμούμενοι το πόσο απαίσια ήταν τότε μπορείτε να αρχίσετε να εκτιμάτε το πόσο μακριά έχουμε φτάσει.

Με την εξαίρεση δύο ανθρώπων, ουσιαστικά ήμασταν περικυκλωμένοι από μη καπνιστές και πρώην καπνιστές. Αυτοί οι άνθρωποι δεν αποτρέπονταν από το κάπνισμα από κανόνες και ρυθμίσεις. Κάθε ένας από αυτούς είχε μια επιλογή. Μπορούσαν να καπνίσουν σαν τον άντρα ή την γυναίκα εκείνη ή μπορούσαν να μην καπνίσουν όπως όλοι οι υπόλοιποι. Αυτοί που δεν είχαν καπνίσει ποτέ απλώς το έπαιρναν ως δεδομένο. Ακόμα και οι περισσότεροι από τους πρώην καπνιστές κάθονταν εκεί και σκέφτονταν πόσο τυχεροί ήταν που μπορούσαν να κάτσουν σε όλο το παιχνίδι χωρίς να χρειάζονται τσιγάρο. Κι αυτοί επίσης, απλώς το πήραν ως δεδομένο ότι δεν κάπνιζαν πια. Και οι δύο καπνιστές είχαν πιθανώς άγνοια ότι ήταν οι μόνοι που κάπνιζαν στην γύρω περιοχή.

Νομίζω ότι μπορούμε να δούμε την ημέρα όπου κανείς δεν θα καπνίζει σε ένα ανοιχτό στάδιο να έρχεται. Ο Ρίνγκλεϊ Φιλντ ήδη εξάλειψε το κάπνισμα στα πάρκα εκτός από τις τουαλέτες. Αρχίζει επίσης να γίνεται φανερό ότι το κάπνισμα σε κλειστούς δημόσιους χώρους σύντομα θα εκλείψει. Οι περισσότεροι δε θα καπνίζουν από επιλογή. Λίγοι θα αναγκάζονται να ρυθμίζουν την καπνιστική συμπεριφορά τους από αυτούς. Θα καθόμαστε να παρακολουθήσουμε ένα παιχνίδι, να πηγαίνουμε σε συναντήσεις, να τρώμε σε εστιατόρια, να στεκόμαστε στα θέατρα και στους χώρους αναμονής και να μην σκεφτόμαστε το ότι κανένας δεν καπνίζει. Απλώς θα το παίρνουμε ως δεδομένο ότι οι άνθρωποι δεν εκθέτουν άλλους ανθρώπους στο τσιγάρο τους πια. Τα παιδιά δεν θα ενοχλούνται πια από τους ενήλικες γύρω τους που έχουν να θρέψουν μια σωματική σφοδρή επιθυμία. Δεν θα γνωρίσουν ποτέ το τι σήμαινε κάποτε να βάλλεσαι από το παθητικό κάπνισμα. Εμείς από την άλλη δε θα πρέπει ποτέ να το πάρουμε ως δεδομένο ότι δεν μας επιτίθεται ο καπνός των άλλων πια. Θα πρέπει να σκεφτόμαστε πίσω, τις μέρες που πολύς

κόσμος κάπνιζε σε αυτά τα μέρη και ακόμα και την χρονική περίοδο που είμαστε τώρα, που μόνο λίγοι άνθρωποι καπνίζουν σε κοινούς χώρους. Θα εκτιμούμε πολύ που δεν χρειάζεται πια να εκτιθέμεθα στους κινδύνους και τις ενοχλήσεις που τίθενται από τον καπνό άλλων ανθρώπων.

Θα πρέπει επίσης να σκεφτείτε τις μέρες που ήσασταν καπνιστής επηρεάζοντας τους ανθρώπους γύρω σας. Ακόμα κι αν ποτέ δεν το συνειδητοποιούσατε τότε, βλάπτατε τον εαυτό σας όπως επίσης και τους νέους και τους γέρους γύρω σας. Δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα σήμερα για να αλλάξετε το παρελθόν –θα πρέπει όμως τώρα να συγκεντρώνεστε στο να μην εκθέσετε ξανά τον εαυτό σας και αυτούς γύρω σας σε τέτοια δυσφορία και πιθανούς κινδύνους. Για να μην χρειαστεί ξανά να αντιμετωπίσετε τέτοιους προσωπικούς κινδύνους ή αισθήματα ενοχής, πάντοτε να θυμάστε, για να παραμείνετε άκαπνοι – ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## Το Δικαίωμα Να Καπνίζεις Δημόσια

Επί του παρόντος, ένα νέο θέμα έρχεται στο επίκεντρο της προσοχής ως απειλή από τη χρήση καπνού –οι πιθανές επιδράσεις στην υγεία των μη καπνιστών. Οι καπνιστές νιώθουν ότι έχουν το δικαίωμα να καπνίζουν οποιαδήποτε ώρα και σε οποιοδήποτε μέρος επιλέξουν. Νιώθουν ότι βλάπτουν μόνο τους εαυτούς τους. Οι αυξανόμενες αποδείξεις όμως ότι το παθητικό κάπνισμα αποτελεί απειλή για την υγεία των ανθρώπων που περιβάλλουν τον καπνιστή έχουν ανοίξει ένα νέο μέτωπο αντιπαράθεσης.

Είναι γνωστό ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν με γονείς που καπνίζουν έχουν περισσότερες χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις όπως τα κρυολογήματα, η βρογχίτιδα και η πνευμονία, από τα παιδιά που μεγαλώνουν σε μη καπνιστικά σπιτικά. Πολλοί άνθρωποι είναι αλλεργικοί στον καπνό των τσιγάρων. Οι αντιδράσεις ποικίλουν από ήπιο ερεθισμό των οφθαλμών και φτάρνισμα μέχρι πολύ απειλητικές αντιδράσεις, ειδικά για άτομα με προδιάθεση όπως οι ασθματικοί, άνθρωποι με βρογχίτιδα και οι γηραιότεροι. Ασθενείς με στηθάγχη που εκτίθενται στο μονοξείδιο του άνθρακα από τον καπνό του τσιγάρου μπορούν να ανεχτούν λιγότερη άσκηση πριν βιώσουν πόνο στο στήθος. Κάποιες μελέτες τώρα δείχνουν ότι το κάπνισμα «από δεύτερο χέρι» μπορεί να είναι η δεύτερη κατά σειρά αιτία για τον καρκίνο του πνεύμονα που προκύπτει σε μη καπνιστές. Ως συνέπεια αυτού, πολλά άτομα και η κοινωνία ως σύνολο στρέφονται ενάντια στους καπνιστές.

Σε μεγάλο βαθμό η κοινωνία υπαγορεύει τον τρόπο με τον οποίο τα μέλη της θα έπρεπε και δεν θα έπρεπε να συμπεριφέρονται. Στην πραγματικότητα, το έναυσμα στο κάπνισμα τσιγάρων δόθηκε από τους εν δυνάμει κινδύνους της υγείας που αντιμετώπιζε η κοινωνία από την προηγούμενη χρήση του καπνού, το μάσημα. Το μάσημα καπνού ήταν μια κοινή πρακτική των αντρών τα τελευταία χρόνια του δέκατου ένατου αιώνα. Το φτύσιμο, που οφειλόταν στην υπερβολική παραγωγή σάλιου κατά τη διάρκεια του μασήματος καπνού, θεωρούταν τότε αποδεκτή συμπεριφορά. Τα πτυελοδοχεία ήταν κάτι κοινό στα σπίτια, τις εταιρείες και τα δημόσια μέρη συγκέντρωσης. Όταν συνειδητοποιήθηκε ότι το φτύσιμο ήταν υπεύθυνο για την διάδοση των μικροβίων που προκαλούσαν φυματίωση, η αποδοχή της κοινωνίας για το φτύσιμο δημόσια επανεκτιμήθηκε.

Το φτύσιμο σύντομα θεωρήθηκε αντικοινωνική συμπεριφορά και οι πρώην χρήστες σταμάτησαν το μάσημα εθελοντικά. Την ίδια περίπου ώρα παρουσιάστηκαν οι πρώτες μηχανές μαζικής παραγωγής τσιγάρων και πολλοί χρήστες καπνού υποδέχτηκαν τη νέα αυτή μέθοδο διανομής της νικοτίνης, που δεν απαιτούσε φτύσιμο και φαινόταν να μην έχει κινδύνους.

Ενώ η φυματίωση και οι μολυσματικές ασθένειες δεν αποτελούν πλέον τις σημαντικότερες απειλές για την υγεία όπως ήταν κάποτε, εκφυλιστικές ασθένειες όπως οι καρδιακές παθήσεις και οι καρκίνοι είναι πλέον η μεγαλύτερη έγνοια. Με την πιθανότητα το κάπνισμα να συνεισφέρει σε μια αύξηση αυτών των ασθενειών στους μη καπνιστές, η κοινωνία έχει αρχίσει να γίνεται μη ανεκτική στο κάπνισμα τσιγάρων.

Θα φτάσει κατά πάσα πιθανότητα στο σημείο που η αποστροφή για το κάπνισμα θα είναι παρόμοια με το αίσθημα της κοινωνίας για το δημόσιο φτύσιμο. Αν κάποιος επισκέπτης στο σπίτι σας έφτυνε διαρκώς στο τασάκι σας, κατά πάσα πιθανότητα θα τον πετάγατε έξω. Οι καπνιστές αρχίζουν να αντιμετωπίζουν παρόμοια αντίδραση από την οικογένεια, τους φίλους, τους εργοδότες και οποιονδήποτε άλλο με τον οποίο έρχονται σε επαφή. Δεν είναι ευπρόσδεκτοι για όσο έχουν αναμμένο τσιγάρο, πούρο ή πίπα στην κατοχή τους.

Αν δεν επιθυμείτε να εξοστρακιστείτε κοινωνικά λόγω της συνέχειας μιας βρώμικης και εκφυλιστικής μορφής εθισμού σε κάποια ουσία, μην καπνίζετε νικοτίνη. Θα είστε ελεύθεροι να πάτε οπουδήποτε, οποιαδήποτε ώρα, χωρίς να ανησυχείτε αν θα έχετε τσιγάρα και θα σας επιτραπεί να τα καπνίσετε ή όχι. Η ζωή γίνετε πολύ πιο απλή από τη στιγμή που θα απελευθερωθείτε από αυτόν τον αηδιαστικό εθισμό. Μείνετε απελευθερωμένοι από τα τσιγάρα – ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

## «Είμαι Καπνιστής!»

«Είμαι καπνιστής.» Λέγοντας αυτό 25 χρόνια πριν ήταν ένας τρόπος για να παρουσιάσετε τον εαυτό σας ως απαστράπτων, σοφιστικέ, ώριμο, ακόμα και ευφυή. Το μόνο που σήμαινε ήταν ότι είχατε την απλή πρακτική να ανάβετε τσιγάρα -ένα συνήθειο που μοιραζόσασταν με πάνω από τους μισούς άντρες και το ένα τρίτο των γυναικών στις Η.Π.Α. Οι καιροί όμως άλλαξαν! Το να είστε καπνιστές σήμερα σας κάνει τόσο δημοφιλείς όσο ήταν οι λεπροί τα αρχαία χρόνια. Μέσα σε 25 χρόνια το κάπνισμα από απόλυτα αποδεκτό, ακόμα και επιθυμητό συνήθειο, έχει γίνει μια κοινωνικώς μη αποδεκτή συμπεριφορά που εξαχρειώνει τον χρήστη.

Αλλά το κάπνισμα είναι κάτι περισσότερο από μια συνήθεια -είναι ένας εθισμός. Το να είσαι καπνιστής είναι συνώνυμο με το να είσαι ναρκομανής. Αυτό δημιουργεί ένα καινούριο εύρος προβλημάτων. Ο καπνιστής δεν καπνίζει από επιλογή, χρειάζεται να καπνίζει. Ο καπνιστής πρέπει να καπνίζει σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα. Αν δεν το κάνει, θα βιώσει συμπτώματα ανάκλησης. Αυτό δεν αποτελούσε κάποια απειλή 25 χρόνια πριν. Ο καπνιστής μπορούσε να καπνίσει στο σπίτι, στη δουλειά, στο εστιατόριο, στα νοσοκομεία, στα γραφεία των γιατρών, πράγματι οπουδήποτε και οποτεδήποτε επιθυμούσε. Ήταν το τέλειο ναρκωτικό για έναν εθισμένο. Η μόνη ώρα που ο καπνιστής αντιμετώπιζε ανάκληση ήταν από απροσεξία -για παράδειγμα να ξεμείνει από τσιγάρα στη μέση της νύχτας- αλλά αυτό δεν συνέβαινε συχνά.

Εντούτοις αργά, με τα χρόνια, όλο και περισσότεροι περιορισμοί μπαίνουν στο πού μπορεί ο καπνιστής να πάρει τη «δόση» του. Στην αρχή υποστηριζόταν από «ριζοσπαστικά» μέλη της οικογένειας ή φίλους. Το να περιορίζεις το δικαίωμα του καπνιστή να καπνίζει θεωρούταν κακόγουστο από τους περισσότερους καπνιστές, αλλά και μη καπνιστές. Αυτοί οι πρώιμοι ακτιβιστές δέχονταν συχνά την κριτική και τον εξοστρακισμό από αυτούς που αποδέχονταν την «επίσημη υπόσχεση» των καπνιστών «να καπνίζουν».

Έπειτα όμως οι επιδράσεις του παθητικού καπνίσματος ανήλθαν ως θέμα. Με τις πιθανές επιπλοκές στην υγεία των μη καπνιστών να γίνονται εμφανείς, οι αντικαπνιστικές δυνάμεις απέκτησαν ισχυρό οπλοστάσιο για να στηρίξουν την φιλονικία τους για το δικαίωμά τους σε ένα άκαπνο περιβάλλον. Περισσότεροι άνθρωποι απαγόρευσαν το κάπνισμα στα σπίτια τους. Έπειτα μικροί δήμοι και ολόκληρες πολιτείες άρχισαν να ρυθμίζουν υποχρεωτικά αντικαπνιστικές περιοχές σε δημόσιους χώρους. Η μεγαλύτερη όμως απειλή δεν ήταν ο περιορισμός του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους. Ο καπνιστής μπορούσε να αποφύγει αυτά τα μέρη ή να περιορίσει το χρόνο παραμονής του σε αυτά.

Η νεότερη και μεγαλύτερη απειλή άρχιζε να γίνεται πλέον μια πολύ κοινή πραγματικότητα. Αντικαπνιστικοί κανόνες προωθήθηκαν σε ένα μέρος που ο καπνιστής πρέπει να βρίσκεται για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα -το γραφείο όπου δουλεύει. Κάποιοι εργοδότες παρέχουν σε κάποια άκρη χώρους όπου οι καπνιστές μπορούν να καπνίζουν στα διαλείμματά τους. Άλλες όμως εταιρίες απαγορεύουν το κάπνισμα ολοκληρωτικά στις υποθέσεις τους. Αυτό δημιουργεί το πρόβλημα των οχτάωρων περιόδων ανάκλησης σε καθημερινή βάση. Ο καπνιστής ίσως επιθυμήσει να αλλάξει το μέρος όπου εργάζεται ώστε να αποφύγει μια τέτοια ρύθμιση, αλλά δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι η επόμενη εταιρεία δεν θα προωθήσει τελικά παρόμοια πολιτική κι αυτή.

Σήμερα η χρόνια ανάκληση γίνεται ένας τρόπος ζωής για τον καπνιστή. Το κάπνισμα αποτελεί ενόχληση στο σπίτι, στις κοινωνικές συγκεντρώσεις και τώρα, εξαιτίας της προώθησης νέων καπνιστικών πολιτικών, ακόμα και στη δουλειά. Ως που θα φτάσει όλο αυτό; Το απλό γεγονός είναι ότι για τον καπνιστή, δε θα φτάσει πουθενά. Το κάπνισμα έχει αρχίσει και παρεμβάλλεται σε όλους τους τομείς της ζωής του καπνιστή και κάθε καπνιστής πρέπει τώρα να ρωτήσει τον εαυτό του την ίδια ερώτηση, «Αξίζει το κάπνισμα;» Αν δεν το νομίζετε τότε -ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ!

Copyright © Τζόελ Σπίτζερ, 2003. Το βιβλίο αυτό ή οποιοδήποτε δείγμα του μπορεί να διανεμηθεί ελεύθερα είτε σε ηλεκτρονική είτε σε έντυπη μορφή αρκεί να δίδεται άνευ αντιτίμου και για όσο αυτή η σημείωση παραμένει με οποιοδήποτε σημαντικό κομμάτι αυτού του έργου όταν διανέμεται.

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 work when distributed.

## ΜΗΝ ΞΑΝΑΠΑΡΕΤΕ ΑΛΛΗ ΤΖΟΥΡΑ, ΤΟΥ ΤΖΟΕΛ ΣΠΙΤΖΕΡ

**Επιπλέον αντίτυπα της αυθεντικής έκδοσης του παρόντος μπορείτε να κατεβάσετε στο: http://whyquit.com/joel/ntap.pdf**
**Επίσης, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον συγγραφέα στο:**
**quitsmoking@joelspitzer.com**

*Η μετάφραση έγινε εθελοντικά.*

*Ευχαριστώ τους: Χάρη Κακουλίδη και Δήμητρα Χρηστόγλου οι οποίο καταπιάστηκαν πρώτοι με τη μετάφραση της δουλειάς του Τζόελ Σπίτζερ και αποτέλεσαν έμπνευση για μένα να αναλάβω αυτό το έργο, καθώς επίσης και για τον συμβουλευτικό χαρακτήρα των ήδη μεταφρασμένων άρθρων τους.*

*Για την Ελλάδα και τον ελληνόφωνο κόσμο.*

*Μην Ξαναπάρετε Άλλη Τζούρα!*

*Πάτροκλος Μουζάκης*

*~Μισοξωτικό*