

## ספריית החיזוק של יוסף

### הפסקת עישון בהדרגה

#### מאת יוסף שפיצר

הפסקת עישון בהדרגה. אני דן בשיטה זו באופן די נרחב בסמינרים שלי. אני תמיד מספר, שאם יש נוכח המכיר מעשן שהוא שונא במיוחד, כדאי שיעודד אותו לקבל את השיטה ההדרגתית. כדאי שיצלצל אליו כל יום ויגיד לו להיפטר רק מסיגריה אחת. כלומר, אם הוא בדרך כלל מעשן 40 ביום, פשוט לעשן 39 ביום הראשון של הניסיון להפסיק. למחרת, יש לעודד אותו לעשן רק 38, ו-37 ביום לאחר מכן, וכו'. על המשתתף בסמינר להתקשר לאדם זה כל יום ולברך אותו ולעודד אותו להמשיך. עלי להדגיש שוב, יש לעשות זאת רק למעשן שאתם שונאים במיוחד.

רוב המשענים יסכימו לקבל שיטה זו. נשמע כל כך קל לעשן רק אחת פחות כל יום. שלושים ותשע סיגריות נשמע קל למעשן שתי חפיות ביום. הטריק הוא לשכנע אותו שאתה מנסה רק לעזור לו. החיסרון הוא, שבשבוע הראשון או השני עליך להעמיד פנים כאילו אתה אוהב אותו, ועליך לדבר אתו כל יום. גם הוא לא יקטר יותר מדי. כשיגיע ל-30 מ-40, אולי יתחיל להתלונן קצת. עדיין לא יהיה לך כיף. התמורה תגיע לאחר כשלושה שבועות של מעשה ההונאה. אז כבר הורדת אותו לפחות מחצי הכמות הנורמאלית שלו. הוא נמצא בגמילה מתונה באופן קבוע.

חודש לאחר תחילת השיטה הכנסת אותו לגמילה די כבדה. אבל תתמיד. התקשר אליו וספר לו כמה הוא מצליח וכמה אתה גאה בו. כשיגיע ליום ה-35-39, הצלחת להשיג דבר עצום. המסך הזה נמצא בשיא הגמילה, סובל נורא, ואין לו שום תמורה. הוא לא נמצא קרוב יותר לסיום הגמילה מהיום בו התחלת את התהליך. הוא נמצא בגמילה מתמדת, לא מכבד עצמו בסיגריה אחת או שתיים ביום, אלא – מונע מעצמו 35 או 40 ביום.

אם אתה רוצים באמת להביס אותו לחלוטין, כשהבאת אותו לאפס, אמור לו לא לדאוג, ואם קשה לו, שייקח שאכטה מידי פעם. אם תצליח לסדר אותו ככה, שאכטה כל שלושה ימים, הוא יישאר בגמילה מתמדת. האם כבר אמרתי שעליך באמת לשנוא את אותו אדם כדי לעשות לו את זה? זו קרוב לוודאי המתיחה האכזרית ביותר שתוכל להעלות על דעתך. תערער את הסיכוי שלו להפסיק, תגרום לו סבל בל יתואר, וקרוב לוודאי בנקודה מסוימת הוא יוותר, יחזור לעשן, ויהיה לו כזה פחד מהפסקה בגלל מה שקרה לו כשצמצם את כמות הסיגריות ביום, שימשיך לעשן עד שהעישון יהרוג אותו. כמו שאמרתי, כדאי מאד שבאמת תשנא אדם זה.

אני מקווה שאין אחד שאתה שונא עד כדי כך שתרצה לעשות לו את זה. אני מקווה שאף אחד לא שונא עצמו מספיק לעשות לעצמו את זה. אולי הפסקה בבת אחת (Cold Turkey) היא קשה, אבל הפסקה בשיטה ההדרגתית היא כמעט בלתי אפשרית. אם יש לך בחירה בין קשה ובלתי אפשרי, תבחר בקשה. תהיה לך תמורה בסוף התהליך הקשה, אבל לא יהיה לך שום דבר חוץ ממצוקה וסבל בסוף שיטה בלתי אפשרית. אם תפסיק בבת אחת, תוך 72 שעות זה כבר נעשה קל יותר. תפסיק בהדרגה, ובעצם יעשה קשה יותר בהדרגה למשך שבועות, חודשים או שנים, אם תמשיך.

עלי לציין, אין זו טכניקה חדשה. היא קיימת כבר עשרות שנים. דבר עם כל מעשן לשעבר וותיק שאתה מכיר. נסה למצוא אחד שנקט בגישה של הפסקה בהדרגה בהצלחה, כשהוריד באופן הדרגתי לאפס במשך שבועות או חודשים. יהיה לך קשה למצוא אפילו אחד כזה. פרספקטיבה

אחרת תעזור לך לראות את הפגם בגישה זו. תסתכל על אנשים כאן שהפסיקו לעשן למשך חודשים או שנים, ואז חזרו לעשן. יום אחד, לאחר תקופה כל כך ארוכה, הם לוקחים שאכטה אחת ושוב מעשנים. אם שאכטה אחת יכולה לגרום לכך לאחר שנים או עשרות שנים, נחשו מה היא תעשה לאחר ימים או שעות של חופש מעישון. היא מחזירה את המעשן לנקודת ההתחלה. כל שעל מעשן לשעבר לעשות כדי למנוע חזרה או גמילה כרונית הוא – **לעולם לא לקחת עוד שאכטה.**

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

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

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

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

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

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