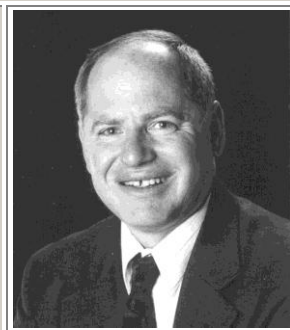


WhyQuit.Com



Motivation, Education and
Support for Cold Turkey
Nicotine Cessation



יוסף שפיצר מנהל חינוך

מוטיבציה, חינוך ותמיכה להפסקת ניקוטין בבת-אחת – WHYQUIT.COM

יוסף שפיצר הוא סמכות מובילה בפיתוח ויישום תוכניות להפסקת עישון ולמניעתו למעלה מ-30 שנה. אין הוא רק נוהג לפי האמונות המקובלות היום ומלמד אותם, הוא חזה כי ניקוטין הוא התמכרות, כאשר רוב הקהילה הרפואית והמדעית טענו שזה פשוט הרגל. התובנות המוקדמות שלו אפשרו לו לפתח וליישם אסטרטגיות למניעה ולהתערבות אשר הופיעו עשרות שנים לפני זמנם. למשתתפים בקליניקות של יוסף הצלחה בהפסקת עישון ברמות העוברות בהרבה את הממוצע הלאומי של תוכניות דומות.

מאז שנת 2000 כיהן כמנהל חינוכי ב- WhyQuit.com, משרה התנדבותית עליה לא קיבל לעולם פיצוי, תשלום או תרומה כלשהם, לא ישיר ולא בלתי ישיר. בקר בדף החשיפה הכלכלית של WhyQuit על-מנת לקבל מידע מפורט יותר.

יוסף מספק שירותים להפסקת עישון ומניעתו מאז 1972, קודם כמרצה מתנדב, לאחר מכן כחבר בצוות המקצועי של האגודה האמריקאית למלחמה סרטן, ומאוחר יותר כמתאם תוכניות העישון לתוכנית לבריאות טובה של ה- Rush North Shore Medical Center. משנת 200 עד 2008 סיפק תוכניות להפסקת עישון ומניעתו למחלקת הבריאות ושירותים הומאניים ב- Evanston Illinois ולמחלקת הבריאות של Skokie.

סיפורו של אדם צעיר שלעולם לא עישן, שהתחיל להושיט יד למעשנים מבוגרים יותר, מעורר השראה.

הוא ניהל מעל 350 קליניקות של ששה מפגשים להפסקת עישון ליותר מ-4,500 משתתפים, כולל תוכניות לתאגידים גדולים, לחברות בינוניות וקטנות, אוניברסיטאות, מחלקות בריאות ואינספור בתי חולים באזור הערים הראשיות בשיקגו.

בנוסף למרפאות להפסקת ניקוטין, יוסף פיתח והציג סמינרים חינוכיים על עישון לקבוצות של מבוגרים ולילדים בבתי ספר. מאז 1972 הציג מעל 690 סמינרים של פגישה אחת. יוסף היה מרצה בכיר בנושא האספקטים הגופניים, פסיכולוגיים וחברתיים של עישון ביותר מ-30 ועידות בכל Illinois בנושא עישון ובריאות. הוא חינוך מרצים, רופאים ואנשים לא מקצועיים עבור האגודה האמריקאית למלחמה בסרטן.

יוסף נתן אינספור ראינות ברדיו, בטלוויזיה, בעיתונות ובז'ורנלים. הוא כתב מעל 100 מאמרים על הפסקת עישון, שנועדו כשיעורי מעקב וחיזוק למשתתפים בקליניקות שלו להפסקת עישון, ושהיום נהנים מהם בפורומים להפסקת עישון באינטרנט.

רוב מאמרי החיזוק של יוסף נאספו לתוך ספר חינם של MB 1.4 בפורמט PDF, הנקרא "לעולם אל תיקח עוד שאכטה", אותו ניתן להוריד ישירות מהאתר <http://www.whyquit.com/joel>. מעל מיליון עותקים של "לעולם אל תיקח עוד שאכטה" הורדו מאז אוגוסט 2005.

ב- 2006 יוסף ייסד "[AskJoel](#)" (שאל את יוסף), שם הפנו שאלות ליוסף גם אלה שמפסיקים לעשן וגם אלה שעדיין תלויים בניקוטין. אתר זה משרת כעת הארכיון פונקציונאלי המתייחס לשאלות הנפוצות ביותר על הפסקת עישון כאשר רוצים להפסיק.

באוקטובר 2006 הוסיף יוסף תכונה חדשה לאתר WhyQuit, ספריית וידאו חינם, בעלת יותר מ- 60 סרטי וידאו המספקים מעל 10 שעות של שיעורים, המכסים חומר שנלמד בקליניקות ששת המפגשים שלו. מאז הופעתם, נצפו מעל 1.4 מיליון סרטי וידאו אלה דרך האינטרנט.

ניתן להתקשר אל יוסף שפיצר בדוא"ל, ב- quitsmoking@joelspitzer.com.

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 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