Szokj le a dohányzásról!

MOST!

útmutatás

Írta: Schőnig Henriett

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

7 tipp a dohányzásról való egyszerű leszokáshoz

A dohányzásról (pipázásról, szivarozásról), való leszokás nehéz vagy könnyű lehet, attól

függően, hogy milyen lemondásokkal jár. Jelen esetben a legkézenfekvőbb és legösztönzőbb listát készítettük el, egy rövid történettel megtarkítva. Nem fogunk mélyen kitérni az egészség – bomlasztó hatására és arra, hogy ennek valójában mi is az oka, valamint, hogyha az egészségre ilyen káros, miért is van még forgalomban globálisan a világon? (akárcsak a gyógyszeripar termékei, az újabbnál újabb drogok, és az alkohol tartalmú italok…) Ezen pontok részletes kibontását a **"Dohányzásra kijelölt Hell"** című előadásunkban hallgathatod meg.

Olvasd felelősséggel!

„Meg fog halni. Nem kell már neki sok. A lényeg: hogy amit mindennap hamuvá pöfékelt, ugyanezt fogja tenni magával is!"

Ó, az önmegtévesztés hatalma:

"Az emfizéma (tüdőtágulat) jelen van a családomban is! A dohányzás abbahagyása nem fog ezen a tényen változtatni. Különben is, fizikailag a rabja vagyok; semmit sem tehetek!"

A férfit a felesége küldte, hogy találkozzunk. Ült, karjai keresztbe vetve; teljesen szkeptikus volt. Nem volt hajlandó meggyőződni arról, hogy romló egészségének, semmi köze sincs a cigarettához! Másfél órát töltöttem azzal, hogy **mentőcsónakot ajánlottam fel egy merülő embernek, aki a közelgő vízesés tudatában sem volt megengedő**.

Aztán arra jutottam, megdöbbentem ezt a férfit! Hogyan? Azt mondtam neki, hogy „minden bizonnyal folytatnia kell a dohányzást!" **A harcra felkészült, ami a következménye lesz, és ez kiszabadította őt**. "Hogy mi?" kérdezte, és zavartan nézett rám és szakmai képességeimre.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Dohányzás: megdöbbentően rossz üzlet

„Természetesen dohányoznia kellene”, mondtam neki. "Ez az élete egyik öröme. De nem csak tetszenie kell; szeretnie is kell! Jobban szeretni, mint bármi mást az életben. Nem szabad, hogy csak "kis örömöt nyújtson ", hanem eksztázis–indukáló is legyen! A dohányzásnak minden alkalommal egyenlőnek kell lennie a háztetőről való énekléssel! A dohányzásnak bizonyára értelmesebbnek kell lennie, mint a feleségének vagy a gyermekének. Tehát ha ez olyan fontos, élvezetes, akkor igen, folytatnia kell! De ez nem jelent kevesebbet, hogy ez az alku nem igazán jó!”

„Nem jó üzlet?", kérdezett vissza a férfi.

" Így van! Ez egy érdekütköztető üzlet. A dohánygyártó ezreket kap Öntől; ez jó üzlet a számukra. A megállapodás vége azzal jár, hogy gyorsabban öregszik; a vér kimerül a férfiasságában (komolyan: ennek az embernek szüksége volt ébresztésre!); búcsút mond örökké a feleségének és a gyerekeinek, átlagosan hét évvel korábban, mint amennyivel tehetné; elpusztítja a szerotonint (a szerotonin egy monoamin neurotranszmitter, amit a központi idegrendszer szerotonerg neuronjai és a gyomor–bél rendszer enterokromaffin sejtjei állítanak elő. Röviden: örömhormon, boldogsághormon) az agyában, így nagyobb a depresszió valószínűsége; tompítja a látását; inkubálja a rákot, a bőre hamarabb ráncosodik, a körmök besárgulnak, és ezért még pénzt is fizet! Ez az üzlete két oldala. Annak érdekében, hogy valóban megéri –e, meg kell győződnie arról, hogy a dohányzás jobb, mint csupán valami, amit nagyon élvez”.

Úgy éreztem, hogy soha senki sem beszélt még így ezzel a férfival: a nagy, négyzet alakú, megrögzött világ emberével. Arra gondoltam, hogy talán ez szíven ütheti. Meséltem neki, hogy „egyesek” hogyan mentek szembe az életükben a túlélő ösztöneikkel, és mások hogyan „kerültek bele” olyan dolgokba, amelyek aláásták őket és ellenük dolgoztak.

Erre azt mondta nekem, hogy utálja látni és hallani, hogy az emberek meggyilkolják egymást... Beszéltem neki arról, hogy a "cigaretták" (vagyis a dohányipar) miként győznek

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

meg „egyes embereket”, hogy **ártalmatlanok, pihentetők, és fizikailag addiktívak** és így tovább. Később azt mondtam neki, hogy küldök egy e-mailt, és ha valaha úgy dönt, hogy valóban szeretné abbahagyni a dohányzást, abba kell hagynia a fejét homokba dugó strucc-szindrómáját, el kell olvasnia, de csak is akkor tegye meg, ha alaposan tanulmányozta és megértette az üzletet amit kötött!

Az e-mail lényege a következő:

1) Ne hagyd ki a dohányzást, "kinőröd"

Ne erőszakold magadra, hogy „leszokosz a dohányzásról”, hanem várd meg, amíg kinőröd. Végül is, valószínűleg valami olyasmit tettél, ami serdülőkorodban voltál! Azt hiszem, rengeteg más dolog volt, amit akkor tettél, és amit már nem csinálsz. Amikor gyerek voltál, és a lábaid pedig növekedtek; nem kellett erőteljesen próbálkoznod azzal, hogy felhagysz a lábujjat szorító cipő viselésével. Mivel kinőtted őket, megkönnyebbülés volt megszabadulni tőlük. Hasonlóképpen: az emberek kinőnek a dohányzásból, mert az „elkezdi szorítani őket”; a tüdő, a szív és az idő szorítása az "élet végétől kezdve".

(Képzeld el, hogy valaki azzal tiltakozik, hogy nem a túl kicsi cipő okoz kellemetlenséget a lábuknak!)

2) Lásd a hazugságot

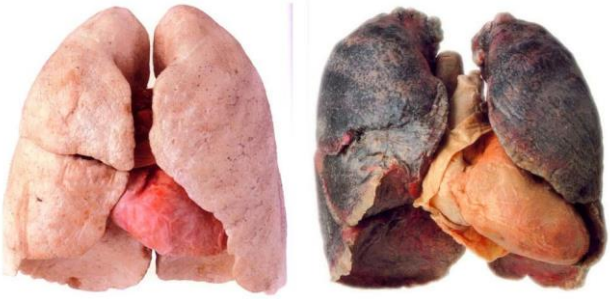
Százmillió ember ölt meg a dohányzás a 20. században; meghaltak valamiért, amiért jó pénzt fizettek. Ezen szegény lelkek sokasága intelligens, tisztességes ember volt, ám valahogy mégis áldozat/bántalmazó kapcsolata maradt a cigarettával, amelyek elpusztították őket. **Az önpusztító dolgok elvégzéséhez az embereknek olyan hitrendszerekkel kell rendelkezniük, amelyek „rendben teszik” az önpusztítást**. A dohányosok nem különböznek egymástól. Itt vannak a leggyakoribb dohányzási hiedelmek:

- „A dohányzás megnyugtatja az idegeimet!” Igen, azáltal, hogy **a nikotint a nyálkahártyán keresztül az agyba továbbítjuk, felszabadítja az adrenalint és 8 másodpercen belül növeli a vérnyomást**. Az emberek nyugodtabbnak érezhetik

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

magukat, ha szünetet tartanak egy cigarettával, vagy mélyet lélegeznek, amikor kilélegzik. **A szünet és a mély légzés enged el, nem a dohány!**

- „A dohányzás segít koncentrálni”. Igen, egy rövid sorozatban, de mint minden drog esetében, van egy vígjáték, amelynek során a koncentráció szegényebb lesz, mintha egyáltalán nem dohányzott volna.
- „A dohányzásnak valami köze van a kezemhez”. Nos, a fojtogatásnak is. Mit csinálnak a nem dohányzók a kezükkel? Más típusú önmarókkal („vágókkal”) és önpusztítókkal is dolgoztam már, akik azt mondták nekem, hogy a vágás pillanatában, a tettüknek, „valami köze van a kezükhöz".



- „A dohányzás fizikailag addiktív”. De nem annyira addiktív, hogy megakadályozza az embereket abban, hogy órákig alvás nélkül maradjanak; ülj távolsági járatokra és felejtsd el a dohányzást**! A nikotinnak 24 órára van szüksége, hogy kiürüljön a testből**; és akkor szabad maradhatsz.

Ha 20 évig napi ezer alkalommal gyújtottál volna rá, minden alkalommal, amikor kávét készítesz, minden étkezés befejezésekor, vagy szex után (ha elég szerencséd volt, hogy ilyen őrült szokással rendelkezz), akkor ez az ember, először furcsán érzi magát, hogy öngyújtó–kattintás nélkül elfogyasztja a kávét. **Ez nem fizikai függőség; ez csak kondicionált elvárás a két viselkedés ismételt társulása révén.** Természetesen inni és enni is lehet anélkül, hogy az ujjaink kattannának a gyújtón és dohányoznánk. Ott van ugyan a cselekvés, de nincs

természetes összefüggés a dohányzás és a befejező étkezés között. Amint ezek az egyesülések elpusztulnak, többé nem érzed a rabságát.

- „A dohányzás hideg vagy bohém.” Ezt a fiatalabb dohányosok könnyebben lenyelik. Természetesen ahhoz, hogy valamit elfogadhatóvá tegyünk, amikor veszélyeztetjük a létünket, „hűvösnek” kell tűnni. Egyes kamikaze pilóták azt gondolhatták, hogy „hűvös” vagy „tiszteletreméltó” meghalni a hitük miatt.
- „A dohányzás pontokban vezérli a napomat.” "Szükségem van egy szálra étkezés után, egy találkozó előtt és után, amikor hazaértem" és így tovább… Igen,

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

mindannyiunknak "meg kell szakítanunk a napunkat", de ezt megtehetjük úgy, hogy időt szánunk a kikapcsolódásra, egy csésze tea, vagy más élvezetes tevékenység társaságában.

- „Holnap elüthet egy autó, átmehet rajtam egy busz! Valamiben meg kell halni!" Nos, ez igaz. Magyarországon 15 000 emberből egy zuhan le a mélybe, és a dohányzók közül minden második meghal. Az esélyek trükkösek lehetnek, ha megfordulnak.
- „A nagybátyám 110 éves koráig élt, maratonokat futott és 3 éves kortól napi három dobozt szívott el". Igen, és emlékszem a következő kifejezésre: „Kivétel, amely erősíti a szabályt".

Ez néhány olyan általános hiedelem (hazugság!), amelyet a dohányosok elmondtak maguknak és egymásnak, **mint a kognitív disszonancia kezelésének egyik módját megélve**.

3) Válaszd el a személyazonosságod a dohányzástól

Sokkal könnyebb leszokni a dohányzásról, ha azt látod, hogy teljesen elkülönülsz Tőle, nem pedig azt, mint aminek a „a része vagy". Ez nem több Neked, mint egy tolvaj, egy központi parazita. A dohányzás nem olyan, amit a test tehet, kivéve, ha tüzön égeted. Emészthetünk, oxigént képezhetünk, eltávolíthatjuk azt, de nem dohányozhatunk; **ez nem emberi folyamat.**

Életed legelején évek teltek el úgy, amikor egyáltalán nem gondolkodtál rajta, de még mindig Te voltál az. Amikor ismét „nem-dohányzó" leszel, személyazonosságodat sem kell így meghatároznod. Te leszel te. Nem vicc; de nem úgy gondolom, hogy „nem vicc".

Ne feledd, hogy mindenki abba hagyja a dohányzást: akár öt perccel a távozása előtt, akár harminc évvel előtte. A dohányzáshoz fűződő kapcsolatod mindenesetre véges.

Válaszd szét a valódi személyazonosságod, önmagadat, a dohányzástól.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

4) Ne feledd, hogy csak három vagy négy cigarettával kell foglalkoznod

Még akkor is, ha napi 60 szálat füstölsz el, észreveheted, illetve figyeld meg, hogy csak három vagy négy szál az, amely valóban ízlik.

Lehet, hogy ez a napod első, ebéd utáni vagy közvetlenül a munka utáni. A többiek csak „becsúsznak a radar alá", és becsapnak Téged, amikor még csak nem is gondolsz rájuk: egy autóba ülve, vagy eső zuhataga alatt rohanva, egy szál cigarettával a szádban.

Ha egyszer megpróbálsz figyelmet szentelni, foglalkozik a „fő cigarettával", és az megüti a fejed, akkor **az oszlopok összeomlásához hasonlóan, az egész dohányzási „szerkezet", könnyen összeomlik**.

5) A dohányzás nem „barát"

Ha már előre tisztában vagy vele, hogy **valaki ellopja a pénzed, a megjelenésed, az egészséged és esetleg éveket vesz el az életedből**, akkor mekkora „barátnak" tűnik számodra? Szeretnél vele kapcsolatba lépni?

Egyes dohányosok, szokás szerint rózsafényű (nikotinnal festett) üvegen keresztül szemlélnek. Úgy látják, hogy a dohányzás valami, amihez fordulhatnak, mintha a dohányzás egy barát lenne, akikkel iszogathatnának és beszélgethetnének, vigasztalhatnák egymást, nevethetnének. De milyen barát az, aki ellopja mindezt, majd egy nap megfordul, és hátba szúr?

6) Ne válj „dohányzás ellenessé"

Nem vagyok dohányzás ellenes. Ha gyűlölsz valamit, akkor még mindig érzelmileg részt veszel benne. És ha valóban úgy gondolod, hogy ez jó üzlet, és esküszöl arra, hogy nem bánik el Veled, akkor meg kell tenned! A gyűlölet olyan intenzív lehet, mint a szeretet. Ha a dohányzás számottevővé válik, akkor nem jelent problémát. Soha nem kell lelkes dohányossá válnod.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

7) Óvakodj az édes beszédtől

Amikor valaki elhagyja a kapcsolatot, függetlenül attól, hogy sértő vagy romboló volt, előfordulhat, hogy olyan időszakot élnek át, hogy háttérbe szorulnak. A „felszabadult személy” egy este elengedheti magát, unatkozhat, és talán kissé részeg is. Az ex bántalmazó felhívja őt, elbűvöli, és azt mondja, hogy nélküle nem élhet! És ha elgyengülsz, akkor még mielőtt megtudnád, a régi visszaélések újra megkezdődtek!

Lényeg: felkészültnek lenni. A dohányzás ezekben az időkben felhív Téged, és megpróbál elbűvölni a visszaút irányába, manipulál. Légy felkészülve erre! Minél többet figyelmen kívül hagyod, annál erősebb lesz… majd gyengébb… majd ismét erősebb! Ha ügyesen állod a sarat, a kísértés írmagja semmissé válik és megszűnik az erős–gyenge kettőssége.

Ha segít, keress dohányzást helyettesítő, dohányzást imitáló készülékeket, vagy adott esetben nikotin tartalmú tapaszt, tablettát, amelyet akár patikában is beszerezhetsz. Utóbbiak esetében a hatás egyéntől és hitrendszertől függő.

A dohányzásról való leszokáshoz ezt a hét tippet tanulmányozd át és próbáld meg beépíteni. Miért ne nyomtatnád ki, és nem olvashatnád át őket többször… talán egy cigaretta társaságában?!

Köszönjük, hogy időt szántál rövid útmutatónkra!

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Egészségedre: (valóban) tovább élsz vele!

Henriett

Swatantra
A Gyógyító Lélekutazás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.