

טיפים להפסקת עישון מבית אלן קאר

אז איך מפסיקים לעשן?

1. קבעו תאריך וזמן להפסקת העישון והמשיכו לעשן כרגיל עד לאותה נקודת זמן - אל תנסו לצמצם בכמות לפני כן. זה רק יהפוך את הסיגריות ליקרות יותר בעיניכם. חשוב שתבחרו בשיטה בה תרצו להשתמש. שיטות רבות מתבססות על גישות שונות לנושא על כן חשוב שתבחרו בשיטה מסוימת ולא תערבבו בין כמה דברים. ברגע שבחרתם את השיטה המועדפת עליכם להפסיק לעשן אתם מוכנים לשאר הטיפים.

2. GET STARTED = מתחילים; נכנסים לחיים! מתחילים לחיות!!

3. נסו להיפטר המחשבה שאתם עומדים "לוותר" על משהו. סיגריות לא עושות עבורכם דבר. הן אינן מעניקות לכם הנאה אמיתית או תמיכה, הן פשוט שומרות על כך שתישארו מכורים - עבדים לניקוטין. עליכם להבהיר לעצמכם שאינכם מפסידים דבר. אתם זוכים ברווחים נפלאים, לא רק לבריאותכם, לאנרגיה שלכם או למצבכם הכספי אלא גם לביטחון ולכבוד העצמי שלכם, לחירות שלכם, והחשוב מכל לאורך החיים שלכם ולאיכותם העתידית. תיהנו מלהיות לא מעשנים שלכם, והחשוב מכל לאורך החיים שלכם ולאיכותם העתידית. תיהנו מלהיות לא מעשנים מהרגע בו תכבו את הסיגריה האחרונה, עליכם להתכונן להיות לא מעשנים מאושרים!

4. ברגע שתחדלו לעשן - גופכם ימשיך להיגמל מהניקוטין במשך מספר ימים, אבל אין זה אומר שאתם צריכים להיות אומללים. הגמילה הפיזית היא קלה מאד - אין שום כאב - והיא עוברת במהירות. יותר מכך, מעשנים סובלים מזה כל חייהם כמעשנים. הלא מעשנים אינם סובלים כלל. אתם תהיו לא מעשנים ומהר מאד תהיו חופשיים מכך לנצח.

5. אם אתם מקשרים סיגריה לקפה, למשקה או להפסקה, תכננו להמשיך כרגיל לשתות את הקפה שלכם, את המשקה או לקחת את ההפסקה שלכם, וברגע שתפסיקו לעשן - ברגעים הללו, במקום לחשוב "אני לא יכול לעשן עכשיו", פשוט חישבו "כמה שזה נפלא, אני יכול ליהנות מהרגע הזה מבלי לחנוק את עצמי".

6. זכרו לא לנסות להימנע מאירועים בהם מעשנים או לברוח מהחיים ברגע שתפסיקו לעשן. תכננו לצאת ליהנות מאירועים חברתיים ממש מהרגע הראשון ואל תקנאו במעשנים, רחמו עליהם. עליכם להבין שהם יקנאו בכם מכיוון שכל אחד מהם היה רוצה להיות כמוכם: חופשיים מהסיוט המלוכלך הזה. אף מעשן אינו רוצה לראות את ילדיו מתחילים לעשן, והמשמעות היא שכולם מצטערים שהם בעצמם התחילו לעשן. זכרו, לא אתם אלו שמקופחים אלא המעשנים האומללים. הם מקופחים מבריאותם, מכוחותיהם, מכספם, משלוות הנפש, מביטחון, מאומץ, מכבוד עצמי ומחופש. אם מציעים לכם סיגריה לאחר שכבר הפסקתם לעשן, פשוט אמרו "לא תודה - אני לא מעשן", במקום להתחיל בשיחה ארוכה על כמה זמן עבר מאז שהפסקתם לעשן.

7. עם התקרב היום בו אתם מפסיקים לעשן, הכינו את עצמכם - אל תתנו לתירוצים לדחות את התכנית שלכם להפסיק לעשן או להפריע בדרככם להשגת המטרה שלכם. ברגע שהפסקתם - אל תנסו להימנע 'מלחשוב על עישון' - זה לא עובד. זה לא משנה על מה אתם חושבים, אלא מה אתם חושבים על זה. אם תחשבו "אני רוצה סיגריה, אבל אני לא יכול לעשן אחת" אז תרגישו אומללים. אם במקום זאת תחשבו "איזה כיף! אני לא צריך לעשן יותר ואני לא רוצה לעשן יותר. נהדר, אני לא מעשן!" אז אתם יכולים חשוב על כך כמה שתמצאו ועדיין תהיו מאושרים.

8. לעולם אל תשלו את עצמכם שאתם יכולים לעשן סיגריה אקראית אחת רק כדי להיות חברותיים או כדי להתגבר על רגע קשה. אם תעשו זאת, מהר מאוד תמצאו את עצמכם בחזרה בתוך המלכודת. לעולם אל תחשבו במונחים של סיגריה אחת. חישוב תמיד על שרשרת מלוכלכת וארוכה כאורך החיים. זכרו, אין דבר כזה שנקרא סיגריה אחת בלבד.

9. אל תשתמשו בתחליפים. הם כולם מקשים על הפסקת עישון מכיוון שהם מנציחים את מחשבת השווא שאתם מקריבים משהו. תחליפים המכילים ניקוטין כמו מדבקות, מסטיקים, תרסיסי אף ומשאפים - הם חסרי תועלת במיוחד מכיוון שהם פשוט שומרים על המשך ההתמכרות לניקוטין. הדבר דומה לכך שנייעץ למכור להרואין המעשן את הסם מנייר כסף להתחיל להזריק את הסם לגופו.

10. אל תחזיקו סיגריות עליכם או במקום אחר למקרה חירום. אם תעשו זאת, פירושו של דבר שאתם מפקפקים בהחלטה שלכם. הלא מעשנים אינם זקוקים לסיגריות. ברגע שכיביתם את הסיגריה האחרונה אתם כבר לא מעשנים. למעשה אחת מההנאות הרבות הכרוכות בלהיות חופשי היא שאין צורך לדאוג לכך שיהיו עליכם סיגריות ואש, סופה של העבדות הזו.

11. חייכם כלא מעשנים יחזרו מהר מאוד למסלולם הרגיל, אבל עליכם להיות על המשמר שלא תפלו שוב למלכודת. אם המוח שלכם יתחיל להעלות את האפשרות של לעשן "רק סיגריה אחת", זכרו אין דבר כזה. ולכן השאלה שאתם צריכים לשאול את עצמכם היא לא "האם כדאי לי לעשן סיגריה אחת עכשיו?" אלא "האם אני רוצה לחזור להיות מעשן שוב, כל יום, כל היום, בלי יכולת להפסיק לעשן לעולם?" התשובה היא "לא". למה לא? "מכיוון שלא אהבתי להיות מעשן - וזו הסיבה שהחלטתי להפוך ללא מעשן". בדרך זו הרגעים הללו יכולים להפוך למהנים כאשר אתם מברכים את עצמכם על כך שאתם חופשיים, ובדרך זו אתם יכולים ליהנות מלהישאר לא מעשנים כל שאר ימי חייכם.

12. כאשר אתם מציתים את הסיגריה האחרונה שלכם עליכם להישבע באופן חגיגי שלא משנה איזה רגעי שיא ושפל יהיו לכם בעתיד, לעולם לא תיקחו עוד שכטה מסיגריה או מניקוטין בכל צורה שהיא. זוהי אחת ההחלטות החשובות ביותר שאי פעם תקבלו מכיוון שאורך חייכם ואיכותם העתידית תלויים בכך באופן מכריע. יתר על כן, אתם יודעים שזו ההחלטה הנכונה אפילו כאשר אתם מקבלים אותה. לאחר שקבלתם את ההחלטה שאתם מפסיקים לעשן ואתם יודעים שהיא ההחלטה הנכונה, לעולם אל תפקפקו בה ואל תטילו בה ספק.

לבסוף אם אתם מתקשים, אנא הרגישו בנוח להתקשר למרכז "הדרך הקלה" שלאלן קאר לקבלת הדרכה וייעוץ נוסף ללא התחייבות מצדכם. הכותב הוא מעשן לשעבר ומנהל רשת אלן קאר "הדרך הקלה להפסיק לעשן" בישראל.

טלפון 03-6212508 (מענה אנושי 24 שעות).