



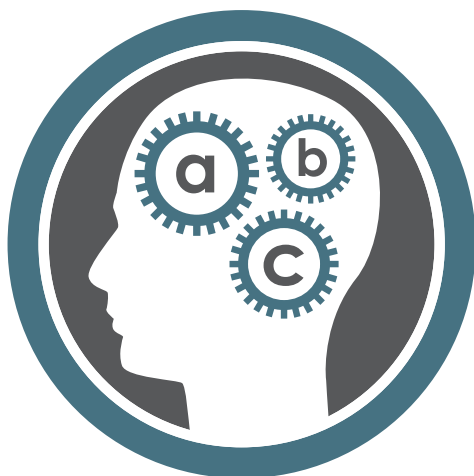
“ABC” PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE

PROGRAM PRESTANKA PUŠENJA

Ultra kratki priručnik koji će vam pomoći
da se sami riješite ove ružne navike

KAKO PRESTATI PUŠITI





“ABC” PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE

Psihološko savjetovanište “ABC”
Kako prestati pušiti

©Psihološko savjetovanište “ABC”
mr Sandra Muratović, dipl.psiholog
Ul. Derviša Numića 8
Sarajevo, BiH

www.psiholoskosavjetovaliste.ba • Tel. 061-21-22-88

Dizajn: Lejla Fazlic-Omerovic • folejla@gmail.com • www.behance.net/lejla

Sadržaj

Razumijevanje vaše navike pušenja.....	2
Kakva je moja motivacija za prestajanje pušenja?	3
Strah, briga, odustajanje.....	4
Za one koji žele samo da smanje pušenje	5
Ne zaboravite ciljeve i nagrade!.....	6
Priprema za prestajanje pušenja.....	7-8
Zdravstvene dobiti nakon prestanka pušenja (Marks, 2005).....	9
Šta pokreće paljenje cigarete?.....	10
Završne pripreme pred prestajanje pušenja.	11
Hrana, grickanje, debljanje.....	12
Racionalizacija	13
Vaš novi život nepušača.....	14





Umjesto uvoda

Pokušaću da u što manje riječi dam što više vrijednih informacija koje bi čitatelju/čitateljki omogućilo da što lakše i trajnije prestane pušiti. Ja sam pušila pune 23 godine, u prosjeku 30-40 cigareta dnevno. Uživala sam u pušenju kad ustanem ujutro, dok pijem kafu, poslije kafe, prije umivanja, poslije umivanja, prije izlaska iz kuće, dok izlazim iz kuće... u svakom slučaju sam sa ovom navikom dotakla dno. Planirala sam svoje aktivnosti s obzirom na pušenje: neću u kino da gledam neki film jer traje više od 2 sata, gledaću ga kući; da li u vašem hotelu imaju sobe za pušače; vrši se prava diskriminacija prema pušačima (to i dalje mislim)... Pokušala sam 3 puta da prestanem pušiti, četvrti put je i upalilo. Prvi put sam neozbiljno pomislila da budući da nisam pušila 3 sedmice znači da sam se potpuno riješila navike, zapalila sam cigaretu uz najbolju kafu što sam je te godine popila, na jezeru Modrac. Iza nje sam zapalila još jednu, pa još jednu i konačno otišla i kupila sebi štek. U te tri sedmice nepušenja sam ostala trudna. Sljedeći prestanak pušenja se desio nakon 4 godine, jer sam već godinu dana pokušavala sa suprugom novu trudnoću. I ostala sam trudna, nisam pušila u trudnoći ali odmah nakon poroda sam nadoknađivala neudahnuti nikotin i katran i uživala čistim plućima u tome. Taman sam potpuno odustala od prestanka pušenja, a onda mi se mama razbolila. Glavni krivac su cigarete, tako su joj ljekari rekli. Prestala sam na dva mjeseca radi nje, počela opet kad joj se stanje pogoršalo. Nakon njene smrti sam kaznila sebe tako što sam djeci rekla da im je baka umrla jer je pušila. Možete zamisliti šta se dogodilo, svakodnevno su me preklinjali da prestanem pušiti što sam na kraju, radi njih dvojice, i uradila u januaru 2013. godine. Svako ima svoju priču o prestancima i ponovnim vraćanjima, možda je nekom ovo prvi put da odluči da prestane pušiti. U svakom slučaju, znam da bih, da mogu da se vratim u ljeto 1989. sama sebi ugurala onu prvu cigaretu u nos.

Ovaj je priručnik besplatan i daje se na korištenje bez ikakvih uslova. Ipak, zamolila bih sve one koji će ga koristiti da pošalju povratnu informaciju na e-mail adresu sandra@psiholoskosavjetovaliste.ba.

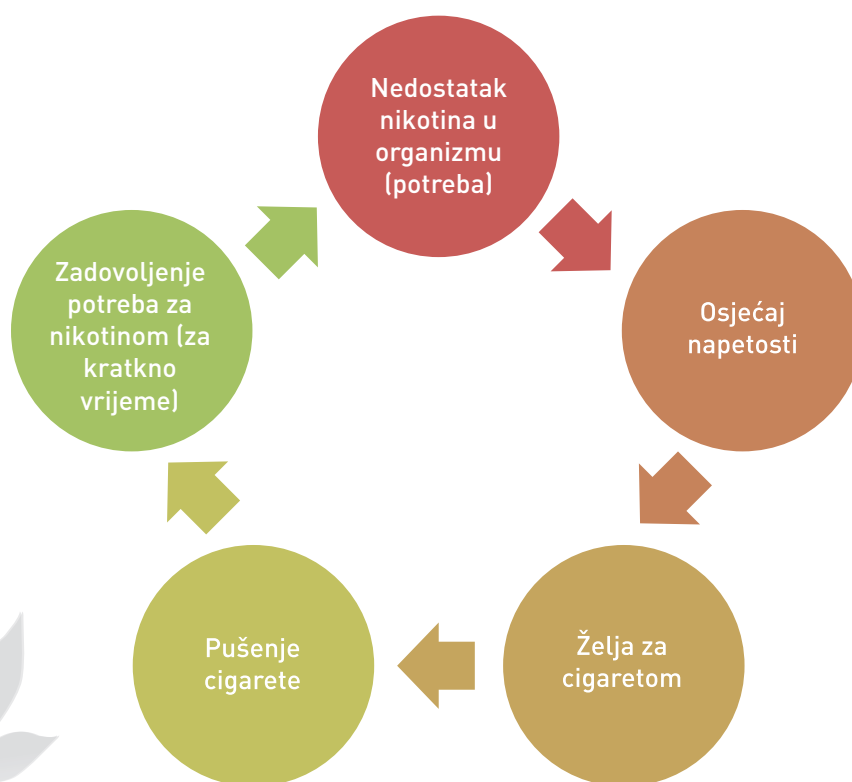
Hvala!



Razumijevanje vaše navike pušenja

Prije nego što počnemo sa programom prestanka pušenja, bilo bi korisno da se upoznate sa nekim informacijama vezanim za pušenje. Svaki pušač odlično zna koliko je pušenje štetno i nema potrebe da se zadržavamo previše na ovom dijelu. Samo ću napraviti kratki pregled najčešćih zdravstvenih smetnji koje su direktno ili indirektno posljedica pušenja: Svaki mogući organ u našem tijelu biva pod uticajem udahnutih otrova sa svakom cigaretom. Mozak, krvožilni sistem, pluća, srce, probavni organi, koža, reproduktivni sistem... Ali svaki pušač to zna i jako mu/joj smeta se kad mu/joj se to kaže jer ako je pušač nije neobrazovan/na.

Navika pušenja je u stvari ovisnost o pušenju. Naviku je mnogo lakše prekinuti nego ovisnost. Ono šta se prosječnom pušaču dešava u organizmu nakon par sati od posljednje zapaljene cigarete je vrlo slično kada ne jedemo par sati. Drugim riječima, tijelo traži nikotin isto kao što traži hranu, vodu, san, vazduh. Kada prestanemo sa pušenjem dešava se manjak nikotina u mozgu što se u našoj svijesti odražava kao želja za cigaretom. Kako vrijeme prolazi, sve više pokušavamo da zadovoljimo potrebu za nikotinom, usmjeravamo svoje aktivnosti kako bismo postigli taj cilj. Uzmemo cigaretu, zapalimo je, mozak dobije nikotin, zadovoljimo potrebu, smanjimo napetost i idemo sve iz početka. Ovaj je proces u mozgu je vrlo jak i dobro upamćen, te radi toga i godinama nakon prestanka pušenja možemo poželjeti da zapalimo cigaretu.



Slika 1. Motivacijski ciklus pušenja



Kakva je moja motivacija za prestajanje pušenja?

Motivacija je ključna stvar kod prestajanja pušenja. Ako zaista želite prestati pušiti, cijeli proces će vam biti lakši i uspješniji. Naravno, nije dovoljno samo željeti promjenu ali od nečega moramo krenuti. Po ovom modelu, postoji 5 faza promjene:

1. **Prekontemplacija**- osoba nije svjesna da treba promjenu. Tvrdi da nema problema, da je sve u najboljem redu, može se ljutiti na druge što nemaju razumijevanja za naviku pušenja.
2. **Kontemplacija**- osoba je svjesna da ima problem, da je potrebna promjena ali još nije definitivno prihvatila odluku o promjeni.
3. **Priprema za promjenu**- Razmišlja i priča o promjeni ali ne radi ništa konkretno po tom pitanju. Često nalazi opravdanja zašto sada nije dobro vrijeme da se prestane pušiti, zašto treba da sačeka još koji dan.
4. **Akcija**- Osoba prestaje pušiti, svi iz okoline vide promjenu. Sama akcija nije dovoljna jer postoji mogućnost ponovnog vraćanja na staro ponašanje, u našem slučaju, pušenje.
5. **Održavanje promjene**- Ovo je dugoročan zadatak i traži od osobe da se u budućnosti suzdržava od pušenja i onda kada misli da je prošla krizu. Računajte na višegodišnje održavanje promjene.

Ovaj priručnik je napisan ciljano osobama koje se mogu svrstati pod 3., 4. i 5. fazu modela. Za osobe koje se nalaze u drugoj fazi, fazi kontemplacije, čitanje ovog priručnika u svakom slučaju neće škoditi, ostavite ga sa strane negdje pa ga opet za par dana pročitajte. Osobe koje misle da su u 1. fazi modela (prekontemplacija) sigurno su pogrešno procijenile svoju motivaciju jer da su stvarno u ovoj fazi, ne bi ni čitali ove redove.



Strah, briga, odustajanje

Budući da je pušenje ovisnost, za očekivati je da ljudi koji žele prestati pušiti osjećaju svojevrsan strah radi sljedećih misli: Kako ću živjeti nakon prestanka pušenja? Da li ću ikada više moći uživati u bilo čemu bez cigarete? To je bio jedini luksuz koji sam sebi dopuštao/la... Da li su Vam poznate ovakve misli?

U stvari, svi znamo da je pušenje ovisnost. Kada biste iz nekog razloga mislili da ćete potrošiti sve rezerve hrane u kući a nećete biti u mogućnosti da nabavite dodatnu hranu, kako biste se osjećali? Naravno da bi vas bilo strah. Slično je kod ovisnosti.

Strah je urođena emocija (osjećanje) koja se javlja kada mislimo da nam prijete neka opasnost poput auta koji brzo vozi prema nama i ne pokazuje namjeru da uspori ili prijetnje fizičkim napadom nekog mnogo većeg od nas. Funkcija straha je da pripremi naše tijelo na tu opasnost koja nam prijete, da se možemo odbraniti i preživjeti.

Briga je oblik straha kada zamišljamo opasnost koja bi nas mogla zadesiti. Briga je ispravna ako nam služi kako bismo se bolje i lakše pripremili na moguću opasnost ali ako stalno vrtimo po glavi misli "Šta ako..." i ako smo radi njih stalno zabrinuti, nećemo moći kako treba odgovoriti na opasnost i ako stigne jer ćemo biti iscrpljeni od ranije brige.

Pušači, čim počnu razmišljati o mogućem prestanku pušenja, počinju jako da brinu. Briga donosi sa sobom povišenu tjeskobu, uzbuđenje, neugodne emocije i izgleda nam jedini izlaz da prestanemo misliti o prestanku pušenja. Kažemo sebi "Sada nije pravo vrijeme, prestaću sigurno nekada pušiti ali ne sada." Ovom racionalizacijom (str. 12) automatski smanjujemo nivo tjeskobe i bolje se osjećamo. Time i odgađamo prestanak pušenja. Koliko puta sebe uhvatite u ovim mislima mjesečno? Sedmično? Dnevno? Što češće mislite na ovaj način, veća je vjerovatnoća da ćete zaista i prestati pušiti. Ako ste se prepoznali u ovome, Vi ste u 3. fazi promjene- Pripremi za promjene.



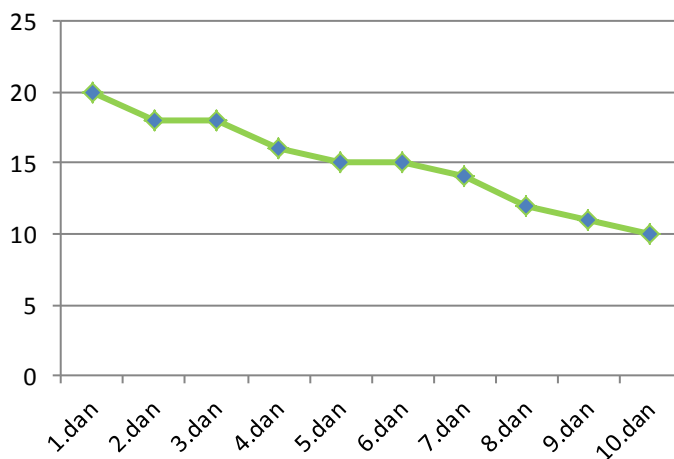
Za one koji žele samo da smanje pušenje

Dosta ljudi pokušava da nađe kompromis sa pušenjem, odnosno, da smanji broj cigareta koje će konzumirati tokom dana. I to je bolja varijanta od nekontrolisanog pušenja. Neki na taj način uspiju vremenom i skroz prekinuti pušenje. Na koji način možete sebi pomoći ako želite smanjiti cigarete?

- Kod smanjenja broja cigareta dnevno, cilj je naučiti odgađati čin paljenja cigarete. Za početak neka to bude 15 minuta a zatim svakih 5 dana produžavajte odgodu za još 5 minuta dok ne dođete na ciljani broj.
- Stavite gumicu oko kutije cigareta tako da svaki put kad želite uzeti cigaretu trebate prvo skinuti gumicu sa kutije. Na taj način umanjujete mogućnost automatskog pušenja (pušenja bez učešća svijesti, kada pušite a ne sjećate se ni kad ste zapalili cigaretu).

ponedjeljak, 3.mart	
00-08	
8-9	
9-10	
10-11	
11-12	
12-13	
13-14	
14-15	
15-16	
16-17	
17-18	
18-19	
19-20	
20-21	
21-22	
22-23	
23-08	

- Napravite tabelu ili isprintajte ovu i upisujte crtice za svaku ispušenu cigaretu. **JAKO VAŽNO!** Crtice se upisuju prije nego što zapalite cigaretu. Tako ćete imati vremena da još jednom razmislite da li je neophodno da baš u tom trenutku zapalite. Papirić sa tabelom se može držati u celofanu cigareta, tako da Vam je stalno pred očima.
- Možete i voditi grafik broja ispušenih cigara tokom te sedmice ili još bolje mjeseca. Na ovome grafiku je prikazan zelenom linijom prijedlog kako smanjiti broje cigareta, vi upisujete na kraju svakog dana svoj broj ispušenih cigareta i ucrtavajte svoj grafik nekom drugom bojom.
- Možete isto na malom papiriću, kojeg je zgodno staviti u celofan cigareta, napisati neku poruku koja će Vas motivisati da ne zapalite odmah cigaretu kad Vam je palo na pamet, nego da malo odgodite.





Ne zaboravite ciljeve i nagrade!

Trebali biste postaviti cilj(eve) u ovome pripremnom periodu. Postavljanje jasnih ciljeva će Vas motivisati da se fokusirate na njih i da isplanirate sve faze do potpunog ostvarenja postavljenih ciljeva. U isto vrijeme ćete biti u stanju i da razmislite mogućim poteškoćama i preprekama kako biste se pripremili za njih na vrijeme. Ciljeve možete podijeliti na kratkoročne i dugoročne. Kratkoročni ciljevi se odnose na kraći vremenski period (npr. za dan, sedmicu, mjesec), dok se dugoročni ciljevi odnose na duži vremenski period, na godinu dana, narednih 20 godina, čitav život. Bolje bi bilo kada biste postavili nekoliko kratkoročnih ciljeva uz jedan ili dva dugoročna cilja. Neki ciljevi mogu biti i kratkoročni i dugoročni, s obzirom kako ih Vi sami formulišete. Ne možete pogriješiti kod postavljanja ciljeva sve dok su ciljevi realni. Primjer cilja koji nije realan može biti "Hoću da mi više nikad ne padne na pamet da zapalim cigaretu." Naravno da će Vam još puno puta pasti na pamet takva misao, ali ćete se Vi svaki put pokušati izboriti sa njom i bivaćete sve uspješniji u tome kako dani budu prolazili.

Primjer Vaših ciljeva može biti:

- Da potpuno prestanem pušiti. (kratkoročni cilj)
- Da postepeno prestanem pušiti u periodu od 10/mjesec dana. (kratkoročni cilj)
- Da smanjim broj konzumiranih cigareta na 5/7/10 dnevno.
- Da ostanem nepušač čitav život. (dugoročni cilj)
- Da ostanem nepušač do svoje 65. godine. (dugoročni cilj)
- Da budem nepušač tokom trudnoće.

Bez obzira da li ste odlučili da prestanete pušiti ili da smanjite broj ispušenih cigareta, ne zaboravite da sebe nagradite za ostvareni uspjeh. Prije nego što počnete sa djelimičnom ili potpunom redukcijom cigareta, sastavite spisak manjih i većih nagrada za uspješno završeno razdoblje bez cigara. Primjer liste nagrada može biti:

- ★ Nakon prvog dana nepušenja, izaći napolje sa dragim osobama.
- ★ Nakon prve sedmice nepušenja, nagraditi se masažom/utakmicom/dobrim filmom/...
- ★ Nakon mjesec dana nepušenja, kupiti sebi nešto što odgovara ušteđenom novcu od nekupovine cigareta (npr. majca, torba, čizme, parfem).

Listu sa nagradama zalijepiti na neko vidno mjesto u kući i/ili na poslu. Nemojte zaboraviti posebno osmisliti nagrade za ostvarene ciljeve. Te nagrade neka budu malo značajnije od ostalih nagrada.



Priprema za prestajanje pušenja

Lista razloga za prestajanje pušenja

Nakon što ste napravili listu realističnih ciljeva i nagrada koje Vas očekuju ako postignete postavljene ciljeve, možete preći na planiranje prestanka pušenja. Predložila bih Vam da kompletnu pripremu pišete na papirima koje ćete ostaviti i povremeno ih uzeti i ponovo pročitati.

Napravite svoju listu razloga radi kojih želite prestati pušiti. Neka to budu vrlo konkretni i intimni razlozi. Nećete ih svakako javno objavljivati pa možete da dozvolite da budete iskreni prema sebi i da sve napišete na papir. Lista mojih razloga je bila:

- Neću da me djeca gledaju kako sam teško bolesna radi pušenja
- Biću zdravija i manje ću kašljati
- Biću slobodna da radim šta hoću i koliko hoću (čak i da odem u kino pogledati film od 2,5 sata)

Napišite slobodno i šta Vas brine kada mislite o prestanku pušenja. Mene je brinulo hoću li moći pregurati apstinencijsku krizu, koliko ću se kilograma još udebljati, hoću li znati uživati bez kafe i cigare. Razloge za brigu razmotrite, da li su zaista realni. Osim toga, stavite na mentalnu vagu sa jedne strane brige a sa druge strane nepušenje, šta preteže?

Šta ću sve moći raditi kad prestanem pušiti a sada ne mogu?

Napišite sve aktivnosti koje ćete moći da radite a sada ne možete. Na primjer, odlazak u kino, bazen na čitav dan, da perete zavjese u kući svaka dva mjeseca a ne svaki mjesec dana, posjeta drugarici kod koje se ne puši u kući, ručak u restoranu u kojem je zabranjeno pušiti, potrošiti novac od cigareta na nešto drugo (na šta? _____)...

Lista aktivnosti može biti jako duga, zavisi od Vas i Vaših interesa.



Novac

Iako nijedan pušač vjerovatno neće prestati pušiti radi novca, ne znači da to nije bitan faktor pri donošenju odluke o prestanku pušenja. Vrlo jednostavno, izračunajte koliko ćete sedmično/mjesečno/godišnje uštediti ako ne pušite.

Cijena kutije cigareta koje Vi pušite: _____ KM: 20 cigareta = _____
KM/cigareta

Pušim _____ cigareta dnevno, kada se taj broj pomnoži sa cijenom jedne cigarete koju popušim, dobijemo iznos od _____ KM po danu. Ako taj iznos pomnožim sa 7, dobiću cifru od _____ KM (Ó) koliko sedmično potrošim na cigarete. A ako sada taj iznos pomnožim sa 4, dobijem da _____ KM potrošim za mjesec dana. Godišnje potrošim _____ KM jer sam Ó pomnožila sa 52 sedmice.

Umjesto na cigarete, mogu sebe za cijenu od godinu dana nepušenja počastiti odlaskom na odmor _____ (upišite sami destinaciju).

Zdravlje

Ima li potrebe navoditi pozitivne efekte nepušenja na Vaše zdravlje? Ipak, slijedi tabela u kojoj možete vidjeti koje se promjene dešavaju u Vašem organizmu nakon što ugasite zadnju cigaretu.



Zdravstvene dobiti nakon prestanka pušenja (Marks, 2005)

Unutar 20 minuta nakon zadnje cigarete:

- Prestajete zagađivati zrak.
- Krvni pritisak se vraća na normalu.
- Srčani puls se vraća na normalu.
- Temperatura ruku i nogu raste na normalnu.

8 sati:

- Nivo ugljen monoksida (CO) u krvi pada na normalnu vrijednost.
- Nivo kisika (O₂) u krvi raste do normale vrijednosti.

24 sata:

- Smanjuje se vjerovatnoća srčanog udara.

48 sati:

- Nervni završeci se prilagođavaju odsustvu nikotina.
- Poboljšava se sposobnost mirisa i okusa.

72 sata:

- Bronhijalne tube se opuštaju, disanje je lakše.
- Povećava se kapacitet pluća.

2 sedmice do 3 mjeseca:

- Poboljšava se cirkulacija.
- Hodanje ne izaziva toliki zamor.
- Funkcija pluća se povećava za 30%.

1 do 9 mjeseci:

- Kašljanje, upale sinusa, omaglica i kratkoća daha se smanjuju.
- Cilija (sitne dlačice koje oblažu pluća) ponovno rastu, povećavajući sposobnost pluća da izađu na kraj sa sluzi, čiste pluća i smanjuju infekcije.
- Opća tjelesna energija se povećava.

1 godina:

- Mogućnost smrti od srčanih bolesti se spušta na 50% nepušača.

5 godina:

- Mogućnost smrti od srčanih bolesti je sada jednaka kao i kod nepušača.

10 godina:

- Mogućnost smrti od raka pluća pada skoro na nivo nepušača.
- Prekancerone ćelije su zamijenjene. Opada mogućnost pojave drugih oblika raka (usta, grkljana, jednjaka, mjehura, bubrega i gušterače).

¹Prevedeno i prilagođeno iz Marks, D. F. (2005). **Overcoming your smoking habit.**

London, Robinson



Šta pokreće paljenje cigarete?

Razmislite o trenucima kada palite cigaretu. Šta pokreće taj proces? U kojim situacijama pušite više? Koje su situacije koje prethode pušenju? Da li je to nakon obroka, tokom filma, dok pijete kafu, pričate sa prijateljima na telefon, izlazak napolje, kada se naljutite, kada ste pod stresom, sretni, tužni...

Prije nego prestanete pušiti, napišite sve te pokretače pušenja. Pored njih napravite listu drugih aktivnosti koje možete raditi umjesto pušenja. Tako npr. umjesto cigarete nakon obroka možete popiti čašu vode, ostati sjediti za stolom još par minuta ili oprati zube.

Osim što trebate da odolite želji da zapalite cigaretu jer ste ovisni o nikotinu, trebate i da promijenite neke svakodnevne aktivnosti kako biste sebi olakšali odvikavanje od pušenja.

Možete uvesti neke nove aktivnosti za koje niste do sada imali vremena, fizička aktivnost je uvijek dobra ideja. Kada odgađate zadovoljenje potrebe da zapalite cigaretu, stvarate stres svome organizmu. Stres proizvodi dodatnu energiju i najbolje što možete u tom slučaju da uradite jeste da je izbacite kroz neku tjelesnu aktivnost. Sa druge strane, tjelesna aktivnost Vam može pomoći da se ne udebljate tokom procesa odvikavanja od pušenja.

Razmotrite sljedeće aktivnosti kojima možete zamijeniti pušenje:

- Novi hobi (pravljenje maketa, strani jezik, pletenje...)
- Fizička aktivnost (bazen, teretana, aerobne vježbe, šetnja, trčanje...)
- Češći kontakti sa prijateljima
- Odlasci u kino, pozorište, koncerte...

Napišite svoju listu aktivnosti:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



Završne pripreme pred prestajanje pušenja.

Prvi dan prestanka pušenja će biti sigurno jednostavniji ako se pripremite. Šta trebate uraditi:

- Izbaciti sve cigarete, upaljače, šibice, duhan iz kuće. Provjerite džepove jakni, torbe, ladice. Pepeljare sklonite negdje da Vas ne podsjećaju na cigarete.
- Ne dovlačite u kuću masu slatkiša i grickalica. Bolje je da sebi pripremite mrkve, celera, jabuka, kako biste imali ove zdrave namirnice u slučaju želje za grickanjem.
- Ako već nemate, kupite tečnost za ispiranje usta.
- Organizujte sebi čitav dan, šta ćete raditi, gdje ćete biti, s kim ćete provesti taj dan.
- Za dosta ljudi je lakše prestati pušiti na radni dan, da nisu cijeli dan u kući.
- Unaprijed osmislite aktivnosti kojima se možete baviti kada Vas uhvati želja za pušenjem.
- Zalijepite na neko vidno mjesto listu sa razlozima radi kojih prestajete pušiti.
- Imajte pred očima sve ljude koje znate koji su uspjeli prestati pušiti. Zamišljajte šta ćete sada sve moći raditi a šta niste mogli dok ste pušili.
- Još jednom razmislite o mogućim aktivnostima koje ćete uvesti umjesto pušenja nakon recimo obroka, uz kafu... možda ćete za početak trebati promijeniti u potpunosti navike, tako da ne pijete par dana kafu već čaj.
- Izbjegavajte za početak neke situacije koje Vam izazivaju želju za pušenjem (konflikti, večernji izlasci, čaša vina pred spavanje, stres). Ako Vam baš smeta, nemojte par dana ići na mjesta u kojima je dozvoljeno pušenje.
- Zalijepite svugdje po stanu razloge radi kojih prestajete pušiti. Napravite fleš kartice (male kartonske papire koje možete lako staviti u džep ili tašnu) sa tim istim razlozima i ciljevima koje ćete nositi sa sobom i koje ćete moći uzeti da čitate kad god Vam bude potrebno.



Hrana, grickanje, debljanje

Nerijetko se ljudi udebljaju nakon prestajanja pušenja jer potrebu organizma za nikotinom u svijesti zamjene za potrebu za hranom. U stvari, koliko god da jedete, svakako ćete ostati "gladni" jer nećete unositi nikotin u organizam. Nekada možete pomoći sebi tako što ćete popiti čašu vode ali nekada to neće biti dovoljno.

Za početak možete prihvatiti da ćete se eventualno udebljati koji kilogram koji ćete izgubiti kada želja za cigaretom prestane biti jaka. Možete sebi olakšati i preventivno djelovati uz pomoć nekih savjeta:

- Umjesto grickanja uvedite 3 obroka i užinu. Unaprijed odredite količinu hrane koju ćete pojesti u jednom obroku i nema dodataka.
- Neka užina bude voće ili povrće. Osim što je niskokalorično, voće i povrće je bogato vitaminima i zdravo je.
- Smijete biti gladni. To i nije glad već potreba organizma za nikotinom. Jeli, ne jeli, bićete gladni. Smijete biti gladni, i taj osjećaj će proći nakon par dana.
- Bavite se fizičkom aktivnošću. Umjesto da pojedete sendvić možete napraviti 20 trbušnjaka ili sklekova. Ako niste u mogućnosti da se bavite ovakvom fizičkom aktivnošću, prošetajte na koju minutu.
- Stalno se podsjećajte da niste stvarno gladni već tijelo traži nikotin.
- Možete iskoristiti proces prestajanja pušenja kako biste promijenili i druge nezdrave navike, sklonite grickalice iz kuće, čokolade, slatkiše... uzmite mentol bonbone ili žvake (čuvajte plombe u zubima).
- Pijte čajeve, vodu, izbjegavajte sokove i zašećerene napitke.
- Izbjegavajte grickanje uz gledanje TV-a, čitanje, sjedenje, između obroka... ako Vam ruka sama krene prema čipsu, izađite iz te prostorije, udaljite grickalice van Vašeg domašaja (na najmanje jednu dužinu Vaše ruke).



Racionalizacija

Najčešći razlog ponovnog počinjanja pušenja jeste "dobar razlog" radi kojeg trebate ponovo zapaliti. Bolje je razmisliti o racionalnim objašnjenjima prije nego prestanete pušiti kako biste bili spremni poslije.

Trebate znati da je racionalizacija (ili intelektualizacija) odbrambeni mehanizam ličnosti kojeg koristimo da bi se bolje osjećali u stresnim i frustrirajućim situacijama. Koristi se nesvjesno, dakle, dok ga koristimo nismo svjesni toga. Imamo tri osnovna oblika racionalizacije:

- (a) Traženje dobrog razloga (opravdavanje)**- Baš sam se nasekirala, ne mogu normalno razmišljati, moram zapaliti jednu; Baš sada da se ovo desi kad sam odlučila prestala pušiti, moraću odgoditi prestajanje pušenja dok se situacija ne smiri; Jako se loše osjećam jer ne pušim, visok mi je pritisak/manta mi se/ne mogu se koncentrisati i trebam zapaliti.
- (b) Omalovažavanje ("kiselo grožđe")**- Kao da sada išta mogu promijeniti ako prestanem pušiti; Pluća su mi svakako zagađena od cigara, ne može se ništa poboljšati, prekasno je;
- (c) Uljepšavanje ("slatki limun")**- Ovo što nisam pušila sedam dana je sasvim dovoljno da očistim pluća; Smanjiću cigarete, ne moram prestajati pušiti; Bolje je da pušim nego da budem ovoliko nervozna; Samo ću zapaliti ovu jednu cigaretu.

Najčešća racionalizacija koju većina koristi je "Zapaliću samo ovu jednu cigaretu". Kada ste jednom postali ovisnik, nema samo jedne cigarete. Kada mozak dobije nikotin, ponovo se aktivira nikotinski put u Vašem mozgu koji traži još i još nikotina. Onaj ko može da ponekad zapali jednu cigaretu nema istu biohemiju mozga kao Vi, pa se nemojte porediti sa drugima.

Druga česta racionalizacija je "Ne prija mi nepušenje (zdravstveno)." Neki ljudi tvrde da im skoči krvni pritisak ili da imaju neku drugu fizičku reakciju na nedostatak nikotina u organizmu ali je situacija drugačija, stres koji prati prestajanje pušenja može uzrokovati zdravstvene smetnje. Kako god, ne trebate počinjati ponovo pušiti nego osmisliti sebi svakodnevnicu i naći način da kontrolišete stres.

Ne postoji dobar razlog zašto biste zapalili samo jednu cigaretu. Jedna cigareta će voditi drugoj, druga trećoj, kupićete kutiju i eto Vas opet, ovisnik o nikotinu u roku od par sati.



Ako Vam se ipak desi da skliznete pa zapalite jednu cigaretu, zapalite odmah iza još jednu ili dvije, sve dok Vam ne bude muka ili loše. Na taj način smanjujete šansu da ponovo počnete pušiti. Ali, najbolje je da se držite podalje od cigareta, makar na početku. Zašto biste sebi otežali prestajanje pušenja?

Vaš novi život nepušača

Sada ste nepušač. Možete da radite sve ono što prije niste mogli. Možete ići u posjetu prijateljici kod koje se ne puši, možete odgledati film od 2 sata u kinu, možete ostati na bazenu čitav dan... možete da radite sve one stvari koje ste stavili na svoju listu.

Ostaje Vam poprilična suma novca. Koliko ste ono izračunali sedmično? Mjesečno? Šta ćete sa tim novcem? Za početak je možda dobra ideja za neke da taj novac svaki dan stavljate u jednu kutiju koju ćete otvoriti za mjesec dana i sebe počastiti nekim lijepim poklonom.

Sada će Vam trebati vremena da se naviknete na svoj novi život. Mijenjanje nekih navika je lakše, nekih teže. Ako ste bili strastven pušač, onda su Vam svakodnevne aktivnosti bile popraćene pušenjem. Sada sve trebate mijenjati. Ali Vi to možete. Potrebno je da dozvolite sebi neko vrijeme dok se priviknete na svoj novi život: promjenu mjesta gdje ujutro pijete kafu, vrijeme koje imate na raspolaganju, šta ćete sa rukama, šta raditi dok sjedite sa prijateljem/prijateljicom koja puši, šta nakon obroka...

Ako izdržite par sedmica, primijetićete da se sve vraća na normalu, da uspjevate da vodite svoj novi život nepušača i da uživajte u njemu. Manje ćete kašljati, bolje spavati, nećete biti zadihani kad se popnete stepenicama na drugi sprat, imaćete više vremena, novca, bićete slobodniji da se krećete gdje hoćete.

Sada ste spremni da budete nepušač, samo naprijed!

