

RZUCAM PALENIE !



część 4

Pierwsze dwa tygodnie

RZUCAM PALENIE

Dzisiaj możesz być z siebie dumna. Zdecydowałaś „Rzucam palenie” – przestajesz palić dla siebie i dla Twojego dziecka. Odważna decyzja.

Z części 1, 2 i 3 dowiedziałaś się, że decyzji o zaprzestaniu palenia nie podejmuje się w ciągu jednej nocy.

Przeciwnie, składa się ona z etapów.

Etapy te przypominają stąpanie po kamieniach, tworzących most przez rwący potok. Z jednej jego strony znajdują się palący, z drugiej ekspalacze. Kamienie pomogą Ci przedostać się na brzeg dla niepalących.

Na pierwszym kamieniu byłaś zadowolona, że palisz i nie myślałaś o zmianie. Na drugim kamieniu myślałaś o zerwaniu z nałogiem, ale nie byłaś do końca zdecydowana. Na trzecim kamieniu podjęłaś decyzję i przygotowałaś się do rzucenia palenia.

W Twoim „Dniu zerwania z nałogiem” robisz krok z trzeciego kamienia na czwarty. Być może wygląda to przerażająco, ale przypomnij sobie, że to, co było najtrudniejsze do zrobienia, masz już za sobą. Zrobiłaś wielkie postępy.

Zostało już niewiele do zrobienia, by znaleźć się na drugim brzegu. Ta część książki Ci w tym pomoże.



TWÓJ „DZIEŃ ZERO”

Dzisiaj jest Twój pierwszy dzień bez papierosów. Potraktuj go tak, jakby to był bardzo specjalny dzień w Twoim życiu. Twój cel na dziś to wytrzymanie bez papierosa.

Co możesz dzisiaj zrobić

- ☞ pić wodę lub soki owocowe
- ☞ iść na spacer
- ☞ pobawić się z dziećmi (np. malować, rysować itp.)
- ☞ kilka razy dziennie przeanalizować powody, dla których zdecydowałaś się rzucić palenie
- ☞ iść do kina, teatru czy na koncert
- ☞ iść po zakupy
- ☞ zaplanować, co będziesz mogła sobie kupić za pieniądze zaoszczędzone przez tydzień na papierosach
- ☞ odwiedzić przyjaciółkę, która nie pali
- ☞ wziąć długą kąpiel
- ☞ wziąć prysznic (wtedy naprawdę nie będziesz mogła zapalić papierosa)
- ☞ przeczytać tę książkę
- ☞ nagradzać się (patrz str. 69).

Spędzaj każdy dzień tak, jakby był to najważniejszy dzień, o którym myślisz. Powiedz sobie: „Dzisiaj nie zamierzam palić. Nie obchodzi mnie jutro. Jedyłą rzeczą, o której mogę myśleć, jest dzień dzisiejszy. Żyję tym dniem”.

Kolejne dwa tygodnie

W ciągu następnych 14 dni obchodź się ze sobą tak, jakby codziennie przypadał Twój „DZIEŃ ZERO”.

Możesz każdego dnia udawać, że zaczynasz od początku.

Pilnuj się i nie ulegaj pokusom. Szanuj się i dbaj o siebie.

Na każdy dzień wytycz sobie taki sam cel – znajdź sobie zajęcie i trzymaj się z daleka od papierosów. Bądź dumna z siebie.

Pamiętaj, że Twoje dziecko też jest dumne z mamy, która nie pali.

Czy wiesz, że ono już zauważyło, że nie palisz?

Szanowni Państwo

Wczoraj (14 listopada 1996 r.) minął dokładnie rok, jak nie palę papierosów. Zaczęłam palić w pierwszej klasie szkoły średniej, jednak na dobre „rozpaliłam się” po jej ukończeniu. Wtedy zaczęłam wypalać pół paczki dziennie. Taka sytuacja trwała 6 lat, raz próbowałam zerwać z nałogiem - udało się jedynie na dwa tygodnie. Zamiłowanie do papierosów przeszło „jak ręką odjął” w dniu, gdy dowiedziałam się, że jestem w ciąży. Zapaliłam papierosa i stwierdziłam, że on mi po prostu nie smakuje. Od tamtego czasu ani razu nie miałam ochoty na papierosa. Teraz mam 27 lat i 4-miesięczną córkę i zadanie do wykonania: przekonać mojego męża i niektórych uczniów (jestem nauczycielką biologii w szkole średniej), aby zerwali z nałogiem. O siebie nie muszę się martwić, gdyż nie zamierzam powrócić do tego nałogu. Czego i innym życzę.

Z poważaniem
Katarzyna ze Szczecina

REAKCJE PO RZUCENIU PALENIA

Osoby, które zerwały z nałogiem palenia papierosów, często opowiadają o swoich doświadczeniach.

Te opowieści są bardzo do siebie podobne. Dzięki temu kobiety, które tak jak Ty rzucają palenie, mogą dowiedzieć się o reakcjach organizmu po rzuceniu palenia.

Kiedy wiesz, co może Cię spotkać – to świetnie!

W ten sposób unikasz przykrych niespodzianek i masz odwagę powiedzieć: „Jestem przygotowana!”.

Oto, czego możesz się spodziewać w ciągu pierwszych 14 dni:

- 1.** chcesz się wycofać,
- 2.** analizujesz pojawiające się pierwsze korzyści zdrowotne,
- 3.** męczy Cię brak „okoliczności” związanych z paleniem,
- 4.** masz pokusę zapalenia chociażby jednego papierosa.

Na następnych stronach znajdziesz informacje, czego możesz się spodziewać po każdym z tych objawów.

■ Monika Żeromska – malarka, pisarka

Nie palę już od 1962 roku. A paliłam długo, prawie 30 lat. Zaczęłam w czasie studiów w Akademii Sztuk Pięknych dlatego, że wszyscy palili. Skończyłam definitywnie z paleniem, gdy mój mąż miał zawał i lekarz powiedział mu – koniec z papierosami. Przystałam palić razem z nim. W zerwaniu z nałogiem bardzo mi pomogło włoskie pismo „Europeo”, które wtedy prenumerowałam. Ukazywały się tam rady dla tych, którzy chcą przestać palić. A więc zalecano, aby na pierwszy dzień bez papierosa wybrać sobie odpowiedni moment, np. niedzielę. Wstać o innej niż zwykle godzinie, pójść na daleki spacer, do kina, do teatru, spędzić go inaczej niż zwykle. Następnie doradzano, aby kolekcjonować czas: już dwa dni nie palę, już tydzień, trzy tygodnie. Ja chwaliłam się tymi osiągnięciami na lewo i prawo. I odgrywałam straszne dramaty: Słuchajcie, przestałam palić! Męczę się straszliwie. To rozgadywanie było trochę po to, aby nie wyglądać głupio, gdy się załamie i zapalę. Ale się nie załamalam.

Źródło: „Kobieta i Życie” 17.08.1996 r.

PO PIERWSZE – CHCESZ SIĘ WYCOFAĆ

Większość osób, które są gotowe, aby zerwać z nałogiem palenia, martwi się, że nie zrealizuje swojej decyzji. Choć rzucenie palenia jest niewątpliwie dużym sukcesem, na tym nie koniec. Teraz musisz utrwalić to, co udało Ci się osiągnąć. Chęć na zapalenie papierosa może utrzymywać się jeszcze przez pewien okres. Czasami pokusa powraca przez kilka tygodni, a nawet kilka miesięcy. Dopiero kiedy przestaniesz myśleć o papierosach, będziesz mogła powiedzieć, że Twój nałóg to przeszłość.

Jeśli chcesz zobaczyć tęczę, musisz przeczekać deszcz.

Dolly Parton,
piosenkarka
country

Co mogę zrobić, aby złagodzić objawy rezygnacji z podjętej już decyzji?

Opisujemy poniżej przykłady objawów głodu nikotynowego. Po opisie każdego objawu umieszczone są porady, co robić (albo o czym myśleć!), kiedy się przytrafią. Znajdziesz również miejsce, aby wpisać swoje pomysły. Trzymaj te kartki pod ręką, abyś mogła sięgnąć po nie w każdej chwili.

JESTEM NAPIĘTA I ROZDRAŻNIONA

- Zrób sobie przerwę w pracy niezależnie od tego, co robisz.
- Przypomnij ludziom, że możesz być rozdrażniona, ponieważ rzucasz palenie, a nie dlatego, że to oni zawinili.
- Idź na spacer.
- Głęboko oddychaj.
- Napij się niegazowanej, zimnej wody.
- Popraw makijaż.

WIĘCEJ KASZLĘ

- To dobry znak! Twoje płuca same się oczyszczają.
- Pij gorącą herbatę ziołową lub inny gorący napój (oczywiście niskokaloryczny).

CZUJĘ SIĘ NIESPOKOJNA I ROZPIERA MNIE ENERGIA

- Dobry znak! Twoje ciało zdrowieje.
- Idź na spacer, poruszaj się trochę.
- Zrób te rzeczy, które długo odkładałaś.
- Odwiedź znajomych i poświęć całą swoją energię na rozmowę z nimi.

JESTEM CORAZ BARDZIEJ GŁODNA

- To normalna reakcja. Zaplanuj ją.
- Wypij szklankę wody.
- Zaczynij żuć gumę bezcukrową lub weź do ssania bezcukrowego cukierka.
- Jedz surowe warzywa lub owoce.

CZUJĘ SIĘ OTUMANIONA

- To minie. Usiądź lub połóż się i odpocznij.

MAM KŁOPOTY Z KONCENTRACJĄ

- Pracę, którą wykonujesz, podziel racjonalnie.
- Odpocznij od tego, co robisz.
- Idź na spacer i zażyj trochę świeżego powietrza.

JESTEM NIEZNOŚNA!

- Spędzaj trochę czasu sama, w taki sposób jak lubisz.
- Nagradzaj siebie za to, że rzuciłaś palenie papierosów.
- Przypomnij sobie, jakie miałaś powody, aby przestać palić.

PRZYBIERAM NA WADZE

- To normalne – przecież jesteś w ciąży!
- Staraj się odżywiać zgodnie z zasadami diety śródziemnomorskiej (część nr 5) w interesie własnym i dziecka.
- Bądź aktywna! Nie musisz zaraz stać się atletą. Zaczynj od czegoś prostego, np. od codziennych spacerów.

CAŁY CZAS CZUJĘ SIĘ SENNA

- Postaraj się, aby każdej nocy pospać trochę dłużej.
- Rób sobie krótkie drzemki w ciągu dnia.

NIE MOGĘ ZASNAĆ

- Unikaj rzeczy, które Cię pobudzą, np. kawy, herbaty, kakao czy coca-coli.
- Przed pójściem spać wypij szklankę ciepłego mleka, wykąp się lub weź prysznic.
- Jeśli wcześniej wieczorem czujesz się senna – idź do łóżka, nie czekaj na swoją „zwykłą” porę.

CHCĘ ZAPALIĆ!

- Spróbuj zastosować zasadę „Czterech O” (patrz str. 48).
- Pomyśl sobie, że taka chęć na papierosa nie trwa dłużej niż 5 minut.
- Kup sobie książkę na temat ciąży. Czytaj ją zawsze wtedy, gdy odczuwasz pokusę zapalenia papierosa i przypomnij sobie, jakie masz powody, by nie palić.

Pamiętaj, nie martw się!
Traktuj te objawy jako normalne i zajmij się sobą.
Wkrótce się skończą.

OCZEKUJESZ WYLECZENIA

Choć brzmi to paradoksalnie, ale chęć wycofania się ze swojej decyzji jest w rzeczywistości oznaką wyleczenia. To naprawdę dobra wiadomość. Chęć rezygnacji to po prostu druga strona wyleczenia się. Jeśli będziesz myślała w ten sposób, łatwiej pokonasz początkowy okres zrywania z nałogiem palenia.

Jeśli wypalałaś dziennie 20 papierosów, oto jakie są korzyści po rzuceniu palenia:

Po 8 godzinach

W Twoim organizmie znajduje się więcej tlenu.
Oznacza to, że Twoje dziecko również otrzymuje więcej tlenu.

Po 1 dniu

Twoje płuca pracują wydajniej i możesz robić więcej rzeczy, nie męcząc się tak szybko. Poród będzie łatwiejszy.

Po 2 dniach

Prawie wszystkie produkty dymu tytoniowego są już poza Twoim organizmem. Zmysły węchu i smaku zaczynają lepiej funkcjonować. Twoje płuca pracują już bardzo wydajnie. Zobacz, z jaką łatwością możesz wspinać się po schodach i gonić małe dzieci.

W ciągu 2 miesięcy

Krew w Twoich żyłach krąży lepiej.
Już nie jest Ci tak zimno w palce.

Po roku

Ryzyko zawału serca obniża się prawie o połowę w stosunku do tego, jakie istnieje u palaczy tytoniu.

KŁOPOTY? MOŻESZ SOBIE Z TYM PORADZIĆ!

Kłopoty (przez wielkie K) są jedną z tych rzeczy, które na pewno przytrafią się podczas „DNIA ZERO” i później. Zobacysz, że niejednokrotnie będziesz chciała zapalić papierosa. Ale pamiętaj – możesz się nauczyć przewycięzać te pokusy.

Jak walczyć z „wielkim K” mając do dyspozycji „Cztery O”?

Czy pamiętasz zasadę „Czterech O” z części trzeciej? Oto pojawia się znowu. Zasada ta jest łatwa do zapamiętania i łatwa do wykonania.

Odwlekaj:

Nie sięgaj po papierosa, gdy masz na niego ochotę. Poczekaj kilka minut, aż pokusa zapalenia papierosa minie.

Oddychaj głęboko:

Usiądź, zamknij oczy. Zrelaksuj swoje ciało. Zamknij usta. Oddychaj wolno i głęboko. Wstrzymaj oddech i policz do czterech. Wydychaj powietrze z płuc tak wolno, jak tylko możesz. Powtórz tę czynność pięć razy. Czy nie wydaje Ci się to dziwne? Przecież dokładnie powtarzasz te czynności, które zwykle wykonywałaś przy paleniu papierosów.

Z jedną różnicą – teraz to jest dla Ciebie zdrowe.

Odśwież usta wodą:

Szklanka zimnej wody pomoże utopić pomysł zapalenia kolejnego papierosa. Pij wolno. Zatrzymaj wodę w ustach, zanim ją połkniesz.

Odpręż się i poświęć swój czas na inne czynności:

Rób co chcesz. Tylko nie pal! (kup sobie płytę Maryli Rodowicz z piosenką pod tym samym tytułem). Zrób sobie (pisemną lub w pamięci) listę rzeczy, które możesz wykonać zamiast palenia papierosów.

Przejrzyj „Kilka porad o tym, co można robić zamiast palenia”, które znajdują się na końcu tej części.

NO TAK, ALE PAPIEROSY SĄ TA-A-A-KIE KUSZĄCE

Wiele kobiet, które przestały palić, uważa, że papierosy potrafią być kuszące. Niektóre ulegają pokusie i chyłkiem zapalają papierosa. Z pewnością i Ty wielokrotnie będziesz odczuwała potrzebę zapalenia papierosa. Co więcej, możesz nawet ulec tej zachciance. W końcu czy rzeczywiście jeden papieros może zaszkodzić?

Jeśli w trakcie swojego „DNIA ZERO” i później zapalisz papierosa, cóż, trudno! To normalne! Nie denerwuj się ani nie obmyślaj dla siebie kary. W zamian za to spróbuj zrozumieć, dlaczego zapaliłaś papierosa. Czy pchnęła Cię do tego sytuacja, w jakiej się znalazłaś? Jeśli tak, wróć do zasady „Czterech O” i pomyśl, co możesz zrobić następnym razem, aby taka sytuacja się już więcej nie powtórzyła. Dla wielu kobiet moment, w którym jednak zapalą papierosa pomimo swojego postanowienia, jest momentem poczucia winy i negatywnych myśli. A o czym Ty myślałaś, kiedy zapaliłaś papierosa? Jeśli wewnętrzny głos, który namawiał Cię do zapalenia papierosa, był silniejszy niż głos zachęcający Cię do niepalenia, zastanów się, co zrobisz następnym razem, gdy sytuacja się powtórzy. Pomyśl, jakich słów użyjesz, aby nie dopuścić do siebie głosu, który zachęca Cię do palenia papierosów. Tym razem spróbuj myśleć pozytywnie.

Wyobraź sobie swój sukces

O czym myślisz, gdy jednak zapalisz papierosa? Wiele kobiet denerwuje się, że nie są w stanie zerwać z nałogiem. Jeśli myślisz o zrywaniu z nałogiem palenia jak o rzeczy, której możesz się nauczyć zobaczysz, że nie zawsze uda się to za pierwszym razem. Popętnianie błędów to część procesu uczenia się.

Jeśli powiesz sobie: „Ale nie można nauczyć się bycia ekspalaczem”, przypomnij sobie o innych rzeczach, o których nigdy wcześniej nie myślałaś, zanim ich nie zrobiłaś!

Poniżej zamieszczamy ich listę:

- ☛ Nauczyłaś się chodzić i mówić.
- ☛ Nauczyłaś się prowadzić samochód.
- ☛ Nauczyłaś się czytać.
- ☛ Wypróbowałaś przepis na nową potrawę i okazało się, że była wspaniała.

Jeśli masz kłopoty w wytrwaniu w swojej decyzji i podpalasz papierosy, zajrzyj do części piątej „Staję się ekspalaczem”.

Zrób sama listę rzeczy, których nauczyłaś się, choć nie było Ci łatwo, a dzisiaj czujesz się z tego powodu bardzo dumna.

NAUCZYŁAM SIĘ:

X _____

X _____

X _____

X _____

X _____

X _____

X _____

X _____

X _____

X _____

X _____

X _____

X _____

X _____

X _____

Mam 13 lat i mamę, która pali papierosy. W naszym mieszkaniu zawsze czuć dym papierosowy. Mama pali od wielu lat, około 3 paczek dziennie. Bardzo odbija się to na jej zdrowiu i wyglądzie (jest wychudzona i ma nadciśnienie). Wiele razy prosiłam ją, aby rzuciła palenie, ale bez skutku. Denerwuje mnie to, ponieważ z palącą babcią mi się udało (rzuciła palenie 4 miesiące temu w ramach akcji „Rzuć palenie razem z nami!”). Chciałabym, aby mama była zdrowa. Mam nadzieję, że zrozumie.*

Ewelina z Olsztyna

patrz str. 95-96.

NAGRADZAJ SAMĄ SIEBIE

Czy jesteś jedną z tych kobiet, które lubią nagradzać innych po tym, jak zrobili coś specjalnego? Jeśli tak, teraz nadszedł czas, aby to zmienić. Twój „DZIEŃ ZERO” (i każdy następny!) to czas, aby nagradzać się i być z siebie dumną.

Zerwanie z nałogiem palenia jest dużym osiągnięciem. Zaslugujesz na nagrodę i pochwałę. W „DNIU ZERO” możesz zrobić coś specjalnego, możesz także nagradzać się w każdym następnym dniu, możesz wreszcie uczcić dzień, w którym przypada Twoja tygodniowa, dwutygodniowa lub miesięczna rocznica zerwania z paleniem. Nie zapominaj także o późniejszych rocznicach. Nagrody mogą być pewnego rodzaju ubezpieczeniem, gdy poczujesz, że papierosy znowu Cię kuszą.

Łatwo zapłacisz za swoje nagrody

Jeśli masz bujną wyobraźnię i niewielki budżet, możesz się wahać przed sprawianiem sobie niespodzianek.

Jednak nie martw się. Przygotuj słoik lub puszkę, która będzie Twoją skarbonką. Następnie zastanów się, ile wydajesz dziennie pieniędzy na papierosy.

Każdego dnia odkładaj do słoika taką właśnie sumę. Jeśli dziennie wypalałaś paczkę papierosów za 2–3 zł, po tygodniu znajdziesz w skarbonce około 15–20 złotych, a po miesiącu będzie około 100 zł. To naprawdę dużo.

Potrzebujesz pomocy?

Jeśli jesteś przyzwyczajona, aby od czasu do czasu kupić coś sobie lub sprawić niespodziankę, nie będziesz miała z tym większych problemów. Jeśli jednak tego nie robisz, pomyśl o wszystkich rzeczach, które lubisz i które sprawiają, że się uśmiechasz. Możesz sporządzić ich listę i z niej korzystać.

RZECZY, KTÓRE MOGĘ SOBIE KUPIĆ

- czasopismo
- kasetę lub płytę CD
- biżuterię
- kwiaty
- dietetyczną książkę kucharską

RZECZY, KTÓRE MOGĘ ZROBIĆ:

- pójść do fryzjera i zmienić uczesanie
- dłużej pospać
- wziąć kąpiel w wannie
- upiec coś dietetycznego
- pójść do kina lub teatru
- odwiedzić znajomych, którzy nie palą

RZECZY, KTÓRE MOGĘ ZJEŚĆ:

- warzywa
- jabłko, pomarańczę lub inny świeży owoc
- bezcukrowy cukierek

RZECZY, KTÓRE MOGĘ OTRZYMAĆ:

- ktoś mnie wysłucha, jeśli potrzebuję się wygadać
- ktoś zainteresuje się, jak się czuję
- ktoś będzie cierpliwy, gdy będę markotna
- ktoś powie, że mnie podziwia
- dostanę jakiś prezent
- ktoś zaopiekuje się dziećmi, a ja będę mogła wyjść z domu

Sprawiaj sobie nagrody z okazji rocznic

Zaplanuj, że będziesz sprawiała sobie niespodzianki za każdy dzień bez papierosa. Poniżej zrobiliśmy miejsce, abyś mogła zapisać, w jaki sposób będziesz siebie nagradzać.

1 DZIEŃ

2 DZIEŃ

3 DZIEŃ

1 TYDZIEŃ

2 TYDZIEŃ

Kilka porad o tym, co można robić ZAMIAST PALENIA PAPIEROSÓW

Przyjrzyj się powodom, dla których palisz papierosy (quiz na stronach 43-45 w części trzeciej). Potem przyjrzyj się innym rzeczom, które możesz robić w zamian.

Dlaczego palę?	Potrzeba	Inne możliwości
Palenie papierosów działa na mnie pobudzająco.	Palenie papierosów dodaje Ci energii i utrzymuje w dobrej formie, kiedy jesteś zmęczona.	Masz dwie możliwości. Zrób coś innego, co Cię pobudzi: idź na spacer. Utnij sobie drzemkę – jesteś w ciąży i to jest normalne, że częściej odczuwasz senność.
Muszę coś trzymać w ręku.	Lubisz trzymać papierosa w ręku i mieć zajęte dłonie.	Znajdź inne rzeczy, które trzymane w dłoniach, dadzą Ci tyle samo satysfakcji. Może to być długopis, ołówek, klucze, słomki lub koraliki. Możesz spróbować odpisać na listy; rób cokolwiek, aby zająć swoje ręce.
Papierosy mi smakują.	Lubisz palić – daje Ci to dużo przyjemności i odpręża.	Pomyśl o innych rzeczach, które dodają Ci energii i które naprawdę lubisz. Możesz posłuchać radia, poczytać, obejrzeć film lub porozmawiać z przyjaciółką. Rób coś, aby również inne zajęcia sprawiały Ci przyjemność.
Palenie mnie uspokaja.	Palenie papierosów sprawia, że łatwiej znosisz stres.	Stres jest częścią Twojego życia i jest wiele sposobów, aby sobie z nim radzić. Zrelaksuj się. Nie zwracaj uwagi na sytuację, która wywołała u Ciebie stres, uspokój się. Oddychaj głęboko (jak w zasadzie „Czterech O”).
Czuję się uzależniona od nikotyny.	Nikotyna jest silnym narkotykiem i jesteś uzależniona.	Przypomnij sobie, co może sprawić, że zrezygnujesz z decyzji zerwania z nałogiem palenia i bądź na to przygotowana.
To część mojego codziennego rytuału.	Palenie papierosów jest częścią Twojego dnia i nawet się nad tym nie zastanawiasz.	Przejrzyj swój „papierosowy pamiętnik”. Potem zastanów się, w jakich momentach paliłaś papierosy. Zrezygnuj z nich i zacznij robić coś innego.
Palę tylko okazjonalnie.	Palisz papierosy na przyjęciach oraz w obecności innych palaczy.	Powiedz sobie, że więcej nie będziesz palić. Unikaj miejsc, gdzie pali się papierosy. Postaraj się w inny sposób spędzać czas; przede wszystkim umawiaj się z osobami niepalącymi.
Dzięki paleniu mogę kontrolować moją wagę ciała.	Wierzysz, że dzięki paleniu nie przybysz na wadze.	Staraj się nie zastępować jedzenia paleniem. Zastanów się, jakie potrawy nie powodują przyrostu wagi. Poćwicz trochę.