

KAKO PUŠAČI MOGU DA PRESTANU SA PUŠENJEM

Plan i program



Bez obzira na to koliko su ubedljive činjenice koje govore protiv pušenja, ono što je pušaču potrebno nisu samo činjenice i statistički podaci, već pre svega, jedan plan i program koji će mu pomoći da prekine sa pušenjem.

Sve dok postoji želja za prestankom pušenja, to ipak nešto znači, međutim, mnogi ljudi čine grešku što ne razdvajaju želju od jačine volje. Pored želje da prestane sa pušenjem, pušač da bi u tome uspeo, potrebno je da mobilize i snagu volje u pozitivnu akciju.

Ako pušač želi da presane sa pušenjem, to treba da učini odjednom, ne treba da pokušava da to čini postepeno. Razlog je taj što je bolje preživeti nekoliko teških dana, nego vući takvo stanje nedeljama i mesecima. Nijedno dugo mučenje nije lako. Bolje je tu dilemu rešiti odjednom, a to je obično lakše izvodljivo nego što se misli. kada ovo kažemo želimo da pomognemo pušaču da odoli žudnji što je moguće pre - u stvari u roku od pet dana.

Posle prekida sa pušenjem, prva tri dana su najteža, ali na kraju petog dana većina pušača oseća da je žudnja za cigaretom znatno manje ili da je nestala. ostane li pušač pri tome deset dana, uspeh je postignut. Pušač treba da kaže sebi "Odlučio sam da ne pušim". Pušač treba neprekidno da ponavlja svoju odluku, od trenutka kada ujutru otvori oči, pa do kasno uveče dok ih ponovo ne zatvori. Dok to ponavlja pušač treba da veruje u to. Ovo je pravi trenutak da pušač snagom volje i razumom u potpunosti uveri sebe da duvan šteti njegovom organizmu. Ne treba zaboraviti ni jednog trenutka vezu između razuma i tela, jer to može koristiti pušaču pri prekidanju ove štetne navike. Svakoga dana svoju nameru "Odlučio sam da ne pušim" pušač treba da ponavlja uz sve veće angažovanje volje i ne treba da zaboravi da ova snažna pozitivna odluka ima direktan uticaj na smanjenje fizičke potrebe njegovog organizma za pušenjem i to do te mere da kod mnogih pušača primetno dolazi do slabljenja žudnje.

Punim korišćenjem svoje volje, pušač ne samo da će oslabiti žudnju, nego će uz to vremenom uspeti da svoje loše navike stavi pod kontrolu razuma. U trenucima jake želje za pušenjem, pušač treba da pogleda na svoj časovnik. Da posmatra sekundaru dok obilazi brojčanik. Bez obzira na jačanje želje, sigurno je da pušač može da izdrži bez cigarete jedan minut. Ako već izdrži jedan minut, onda može da izdrži još jedan. To je više nego sigurno, ali pri tome treba da obrati pažnju na još nešto. Kad tri minuta prođu, intenzitet želje za pušenjem kojom raspolaže, ali sledeći sat i svaki novi dan pojačavaće njegovu odluku i snagu volje koja mu je potrebna da bi prestao sa pušenjem. postoje izvesna pravila kojih pušači treba strogo da se pridržavaju. Ova pravila će im pomoći da

prebrode najteže krize na koje će nailaziti pri ovom putu u novi život.

1. PUŠAČ TREBA ČEŠĆE DA SE KUPA



Ovo je zaista vreme za uživanje. Pušač treba da se kupa u toploj vodi dva do tri puta dnevno po 15-20 minuta. Pušač treba da se opusti. Ako pušač oseti da više ne može da izdrži bez pušenja, pušač treba ponovo da ode u kadu ili pod tuš, a sigurno je pod tušem nemoguće pušiti.

Uz to pušač treba da pokuša i drugi način relaksacije - treba da se istrlja rukavicom za kupanje. Ova procedura poznata je na planu medicinske rehabilitacije kao vaskularna gimnastika, smiriće nerve, pojačaće cirkulaciju i pušač će osetiti izvanredno zadovoljstvo. Evo u čemu se sastoji ova procedura. Prvo, pušač treba ujutru da ustane nekoliko minuta ranije nego obično. Drugo, u toplom kupatilu treba napuniti lavabo mlakom ili hladnom vodom. Treće, treba zaroniti rukavicu za kupanje u vodu, a zatim je dobro iscediti tako da oda na krajevima rukavice ne kaplje. Četvrto, treba čvrsto trljati jednu ruku ovom rukavicom sve dok koža ruke ne pocrveni.

Treba nastaviti sa trljanjem sve dok se ne pojavi zadovoljavajuće ružičasta boja koja je izraz pojačane periferne cirkulacije krvi. Neki ljudi će zaključiti da je potrebno dosta dugo trljanje da bi koža postala ružičasta, a to u stvari govori da se periferni ili površinski krvni sudovi prilično sporo šire. Međutim, ako se ista procedura pojavi i sledećeg jutra, ona će obično prouzrokovati brže širenje perifernih krvnih sudova. Ako pušač upotrebljava postepeno svakog jutra sve hladniju vodu postići bolji efekat. Međutim, ne treba pokušavati da se obuhvati celo telo prvog jutra. Drugog jutra treba obuhvatiti i drugu ruku. Trećeg jutra, redosled bi trebao da bude sledeći: leva ruka, desna ruka i grudi, tako da se celo telo obuhvati trljanje hladnom rukavicom za kupanje. Neke spartanske duše konačno počinju da ubacuju kockice leda u vodu za jutarnje trljanje. Hladno, brzo i snažno trljanje rukavicom za kupanje, dobro će pušača razbuditi i stimulisati za posao, a želju za pušenjem neće osećati.

2. PUŠAČ TREBA DA PIJE DOSTA VODE



Treba piti 6 - 8 čaša vode između obroka. Treba beležiti podatke o ovome ako je potrebno. Što se više tečnosti popije, u toliko će se više nikotina izlučiti iz organizma. Ne treba piti alkoholna pića, važnost unošenja tečnosti koju pominjemo nikako ne uključuje i pivo ili vino.

Ljudi koji ne poznaju medicinu, obično ne shvataju važnost dovoljne količine tečnosti za normalno funkcionisanje svih organa ljudskog organizma. Moždana tkiva, na primer, sadrže 75% vode. Nervni sistem ne može da funkcioniše bez dovoljno količine tečnosti. Voda je neophodna ne samo za oslobađanje čovečijeg organizma od nikotina, nego takođe i za dobro funkcionisanje nervnog sistema.

Ovde ćemo dati pušačima sugestije na koji način i u kojoj količini treba da koriste blagovremeno dejstvo tečnosti,

tokom narednih nekoliko dana: čim ustane pušač ujutro, treba da pokuša da popije jednu ili dve čaše tople vode. U početku će možda biti primoran da otpočne sa stvaranjem navike da pije vodu odmah po ustajanju ujutro. Kasnije treba pušač da popije dve čaše vode između doručka i ručka, plus još dve čaše u toku popodneva. Sve ovo iznosi 6 čaša dnevno.

Ovih 6 čaša vode, uz sveže voćne sokove koje će pušač verovatno poželeći da popije u toku dana, blagovremeno će delovati na bubrege pušača. U stvari, ova povećana količina tečnosti će ih naterati (bubrege) da rade veoma intenzivno, ali će rezultat toga biti znatno smanjenje žudnje za unošenjem nikotina u organizam i to već tokom prva 24 časa od prestanka pušenja. Posle 24 časa, pušač može da smanji količinu vode ali treba da nastavi sa unošenjem u organizam što veće količine voćnih sokova.

Nikako ne treba zaboraviti na odluku koju je pušač već doneo, a to je «Odlučio sam da ne pušim».

3. VAŽNOST UREDNOG ODMORA



Pušač treba dovoljno da se odmara tokom prvih pet dana, da uzima normalne dnevne obroke u određeno vreme i da krene na noćni odmor u određeno vreme (8 časova neće mu naškoditi). Tokom ovih pet dana pušač ne treba da izlazi u kafane i restorane u večernjim časovima. Pušač treba da učini sve što je moguće da bi sačuvao mir svog nervnog sistema i zato treba da planira da krene u postelju nešto ranije od njegovog dotle uobičajenog vremena. Treba pružiti svojim nervnima što bolji odmor jer je premorenost, u svim svojim oblicima, veliki neprijatelj snage volje. Upravo zato što su navikli da rade ili da se do kasno uveče, mnogi ljudi lišavaju svoj nervni sistem potrebnog odmora i zato ujutro ustaju ponekad umorniji nego kad su otišli na počinak, a oči su im mutne i zapaljane. Sa ovako premorenim nervima koji pod uticajem stare navike ponovo žude za cigaretom, kako je moguće da hronično iznurena osoba otpočne žestoku kampanju protiv bilo čega, a posebno cigarete.

Bilo da iscrpljenost pušača potiče od nedostatka odgovarajućeg odmora ili jednostavno od preteranog rada, u svakom slučaju pušač treba da pruži sebi dovoljno sna u toku ovih pet dana.

4. PUŠAČ NE TREBA DA SEDI POSLE OBEDA



Posle obeda pušač treba da izađe van kuće, da šeta i duboko udeše vazduh najmanje 15 - 20 minuta. Pušač ne treba da sedne posle jela, jer će u to vreme, više od svega poželeći cigaretu. Da bi olakšao sebi, pušač treba da izađe van kuće.

Pušač je pre ovog imao običaj da se dobro najede i da nakon toga klone u svoju omiljenu fotelju i da bi podigavši

udobno noge, sa cigaretom čitao novine, gledao televizor. U ovom trenutku, njegova omiljena udobna fotelja je postala dvostruka klopka - sva još odiše aromom hiljada cigareta popušenih ranije u njoj, a uz to još deo njegove ustaljene navike.

Ako ponovo sedne u fotelju pušač će biti okružen aromom cigarete koja izbija iz sofe, tepiha i zavese pa neće biti nikakvo čudo što će jačina njegove žudnje za pušenjem biti ravna pravom mučenju. Imajući ovo na umu, šetnja posle svakog obeda treba da postane pravilo za pušače koje u ovom periodu mora bezuslovno da poštuje.

Odmah posle obeda, pušač treba da počne da se bavi svojim omiljenim hobiem ili da izađe u šetnju. Pušač može da ode čak i dotle da pomogne na primer svojoj ženi u pranju posuđa. U stvari, važno je da radi bilo šta samo nikako ne sme sebi da dozvoli da sedne.

Evo i drugog razloga koji govori u prilog gore navedenog. Procenjuje se da je moždanim ćelijama potrebno oko pet puta više kiseonika nego što je potrebno ćelijama koje ulaze u sastav ostalih delova tela. Iz ovoga sledi zaključak da smanjivanjem količine kiseonika potrebnih mozgu, možemo znatno da oštetimo svoje mentalne funkcije.

Zar iz ovoga ne bismo mogli da napravimo logičnu pretpostavku da će smanjenje mentalnih funkcija zbog nedostatka kiseonika isto tako smanjiti i snagu naše volje koja je u ovom trenutku takođe od vitalnog značaja u odupiranju želji za pušenjem.

Uz ovo, medicinska istraživanja ukazuju na činjenicu da su frontalne površine mozga najosetljivije na nedovoljnu količinu kiseonika, a to su upravo delovi mozga koji diriguju funkcijom snage volje i zdravog rasuđivanja. Zbog toga tokom narednih nekoliko dana kada uloga jake volje i smirenost nerava bude tako značajna, naročito posle obeda, pušač treba da nađe vremena za šetnje kojima će obezbediti mozgu dovoljne količine kiseonika.

Konačno, važno je da pušač ima na umu prirodni zakon prema kome je "sila stvorena iz strpljenja i vremena". Da bi pušač bio jači od one neodoljive želje koja će ga povremeno progoniti, upravo kad mu se čini da više ne može izdržati, treba da kaže samome sebi "Odlučio sam se da ne pušim". Da popije posle toga čašu vode i da počne duboko da diše.

U roku od nekoliko minuta pušač će osetiti da žudnja počinje da jenjava i da je iz trenutka krize izašao kao pobednik. Ti periodi žudnje za cigaretom postepeno će postajati sve ređi i slabiji i na kraju pušač će uspeti u svom naporu da se oslobodi cigarete.

Treba se držati ovih pravila svakodnevno.

ULOGA ISHRANE U TOKU ODVIKAVANJA OD PUŠENJA

1. PUŠAČ TREBA DA BUDE OPREZAN U ODNOSU NA PIĆE



Pušač ne treba da pije alkoholna pića, kafu, čaj, koka-kolu. Pušač treba da izbegava svesedative i bilo kakva stimulativna sredstva u nameri da što brže ojača svoj nervni sistem. Jedina pića koja pušač može da konzumira treba da budu mleko i mlaćenica. Kao topao napitak može da koristi piće

spravljeno od kaše žitarica.

Mnogi pušači, u pokušaju da se oslobode cigareta udvostručavaju do tada korišćenu dnevnu količinu kafe, ne shvatajući da kafa može da dovede do kulminacije žudnju za duvanom, koji pokušavaju da ostave. Pored ranije ustaljene navike da pušač puši uz šoljicu kafe, kofein koji se nalazi u kafi, stimuliše nerve a upravo to sada treba da izbegava. Veoma je važno da pušač sada očuva smirenost.

Drugi veliki neprijatelj snage volje je alkohol. U bilo kom obliku, alkohol deluje direktno na vitalne moždane centre razuma, snage volje i sposobnosti pravilnog rasuđivanja. Iz navedenog razloga pušač treba da smatra alkohol tokom narednih nekoliko dana ličnim neprijateljem broj jedan.

U skoro svakoj grupi ljudi koji na bilo koji način pokušava da pristanu sa pušenjem, nailazimo na znatan broj onih, koji u ovom pogledu napreduju izvanredno, ali sve do onog fatalnog popodneva kada se iznenada nađu na nekoj koktel partiji ili prijemu. Mnogi od njih odlaze na koktel čvrsto rešeni da pijukaju jednu čašu piva u toku celog popodneva i obično i uspevaju u tome, ali sve do onog trenutka kada im priđe stari prijatelj i pozove ih da popiju samo kapljicu za stara dobra vremena. Posle ovoga dolazi do i pola pakla cigareta, jer je kapljica pobedila snagu volje.

2. PUŠAČI NE TREBA DA JEDU TEŠKA JELA I SLATKIŠE



Hrana koja izuzetno godi strasnom pušaču je dobro začinjena hrana. Strasan pušač takođe jede veće količine mesa, umaka i izuzetno mu gode pržena i teška jela što mu u velikoj meri prestanak pušenja čine nemogućim.

Strasnim pušačima godi jako začinjena hrana, upravo zbog toga što duvan umrtvuje čulo ukusa. Oni obično osećaju potrebu za velikim količinama jakih začina da bi ovi konačno prodrli kroz utvrđene kvržice čula ukusa. Kad pušač iznenada prestane sa pušenjem, njegovo čulo ukusa počinje da se budi iz dugogodišnje obamrlosti što ga navodi da počne jesti veće količine omiljene hrane, a ovaj momenat ponovo zaheva još jedan napor snage volje koji u ovom trenutku treba da glasi: Odlučio sam da se ne predajem. Zbog toga je potrebno da na sve moguće načine pušač izbegava tokom ovih dana sve jake začine kao što su: senf, biber, paprika i hren. Pušač treba da se seti da je bolje da ne jede svu onu hranu koja pecka jezik i kad jede hladno.

Tokom ovih pet dana, pušač treba da izbacii iz jelovnika sve bogate šnicle i hranu prženu na masti i ulju. Pušač treba da da svom organizmu idealnu šansu da se osnaži upotrebom sveže hrane pripremljene na što jednostavniji način. Neki ljudi osećaju da je dobro začinjena fina šnicla sama po sebi dovoljna da bude izvor jake žudnje za pušenjem. Žudnja je verovatno pojačana prisustvom purina koji se nalazi u mesu, kao i povećanom količinom amonijaka koji se oslobađa prilikom raspadanja visokih proteina iz mesa, jer visoki procenat amonijaka može da stimuliše rad centralnog nervnog sistema. Ukoliko je šnicla bogatija, utoliko je veća količina amonijaka koji se stvara.

Ako pušač pokuša da meso zameni ribom, ovo će imati povoljan uticaj i na smanjenje holesterola u krvi.

Kao što treba izbegavati sve vrste teške hrane, tako u ovom periodu treba izbegavati i sve slatkiše.

U belom rafiniranom šećeru nema kalcijuma, fosfora, gvožđa, ni vitamina B. Naprotiv, ako pušač koristi hranu sa dosta šećera, njegovom će organizmu biti otrebna veća količina vitamina B1 da bi sagoreo šećer u krvi. Prema tome, uvek kada pušač pojede povećanu količinu šećera, njegove rezerve vitamina B1 kojim bi u ovom periodu trebalo da jača svoj nervni sistem, biće upotrebljene na sagorevanje povećane količine šećera koje je pušač uneo u organizam. Ako pušač ne posluša ovaj savet neće biti nikakvo čudo ako mu nervi budu preterano uznemireni.

Imajući u vidu gore navedeno, pušač treba da se odrekne u toku ovih pet dana svih vrsta slatkiša koji sadrže velike

količine šećera. Ovo će sigurno pomoći njegovim nervima da stišaju buru koja im, u suprotnom slučaju preti.

3. UMETO MASNIH, ZAČINJENIH JELA I SLATKIŠA PUŠAČ TREBA DA JEDE VOĆE



Pušač treba da jede voće, povrće, lešnike, bademe i orahe koliko želi. Pušač koji se odvikava od cigareta treba da jede u ovom periodu obilne količine svežeg voća - ovo je zaista prilika za pušača da ga se dobro najede. Najbolje je da jede voće i povrće uz obed, ne između obeda. Pušač može da se zabavi sa žvakaćom gumom, ali ne zaslađenom, ako to baš toliko neodoljivo želi.

Kao razlog protiv prestanka pušenja, pušači navode da će se ugojiti i da će ličiti na loptu. Oni često pitaju: Šta je gore? Imati prekomernu telesnu težinu ili se izložiti riziku od štetnih posledica pušenja. Pušača ne treba da muči problem kilograma ovih prvih pet dana. Pošto piju dodatne količine tečnosti za ovo vreme, može se i dogoditi da malo i dobiju na težini, ali ne treba da zaborave da je ova tečnost važna, da bi im pomogla da eliminišu višak nikotina iz organizma.

Međutim, problem preterane telesne težine je zaista važan, ali će se pušači sa njim u toku ovih pet dana izboriti mnogo lakše nego što verovatno predpostavljaju. Snaga njihove volje je znatno porasla i ona ih je sačuvala od jela i pića koja bi mogla da bude štetna. Ovakva snaga volje će sada postati dragoceno oružje u njihovoj borbi protiv prekomerne telesne težine. Većina ljudi nalazi da je lakše kontrolisati telesnu težinu nego želju za pušenjem. Prema tome pušači treba da budu hrabri.

4. POMOĆ PUŠAČIMA U DODATNOJ KOLIČINI VITAMINA



Da bi pušači uneli u organizam povećanu količinu vitamina, posebno kompleksa vitamina B, koji će pomoći nervima pušača kada ih je lišio nikotina, treba da uzima uz svaki obrok po jednu do dve kašike pšeničnih klica. Kao zamenu za pšenične klice, može se svakodnevno uzeti jedna do dve kašike pivarskog kvasca, koji je dobar izvor kompleksa vitamina kao i izvanrednog proteina.

Jedan od načina uzimanja pivarskog kvasca je sledeći: teba promešati kašiku suvog kvasca u čašu soka od paradajza, zatvoriti nos i popiti mešavinu. Ovo je način pogodan posebno za one koji se smatraju prvarnim, zato što teba da popiju samo ovo, a ne i neki lek neprijatnog ukusa. Ostali koji takođe žele da unose dodatne količine vitamina B1 u organizam, mogu isti da potraže od svakog lekara koji će im za ovu priliku sigurno odobiti i to u kapsulama ili u tabletama.

5. ANACIJE (ČUDOTVORNI LEKOVI) MOGU DA RAZOČARAJU PUŠAČE



Specijalne tablete ili neka druga sredstva možda mogu pomoći pušačima pri ostavljanju pušenja. Neki od njih tvrde da su im tablete pomogle, dok drugi nisu imali nikakve koristi od njih. Može svaki pušač da poželi da proba neke od ovih tableta. Ako u toku celog ovog procesa nervi pušača postanu preterano uzbuđeni, slobodno se može obratiti svom lekaru koji će mu preporučiti upotrebu nekog blagog sedativa u toku nekoliko dana. Ne treba uzimati nikakve lekove po svom nahođenju, već se za svaki lek treba konsultovati sa lekarom.

Specijalne tablete, flasteri ili neka druga pomoćna sredstva možda mogu pomoći pušačima pri ostavljanju pušenja, ali ih ne uzimajte bez prethodne konsultacije sa lekarom.