

5 napak pri odvajanju od kajenja !



1. Uporaba nikotinskih pripomočkov !

Mnogo ljudi je prepričanih, da se bodo kajenja enostavno odvadili s pomočjo nikotinskih pripomočkov kot so: nikotinske žvečilne, nikotinski obliži, elektronske cigarete in v zadnjem času v ta namen razvita zdravila (ki imajo celo ogromno stranskih učinkov).

Uporaba nikotinskih nadomestkov ne deluje iz preprostega razloga: telesu še vedno dovajate nikotin in ostajate odvisni. Z uporabo pripomočkov ste samo spremenil način dovajanja droge. Dogaja se celo, da ljudje nehajo kaditi in postanejo odvisni od nikotinskih pripomočkov. Če prekinejo z uporabo letih pa ponovno posežejo po cigareti. Telesu je vseeno na kakšen način mu dovedemo drogo. In nikotin je DROGA !

Samo pomislite, zakaj se več kot 90 % uporabnikov metadona nikoli ne odvadi odvisnosti od heroína. Iglo zamenjajo za tablete, rezultat je še vedno isti !

Obstajajo raziskave, ki dokazujejo, da določen procent ljudi opusti kajenje s pomočjo uporabe nikotinskih pripomočkov. Vendar je treba vedeti, da bi ti ljudje opustili kajenje tudi brez njih. Napačno je sklepanje, da so bili pripomočki tisti, ki so ljudem pomagali opustiti kajenje. Navsezadnje veliko ljudi opusti kajenje tudi brez vseh pripomočkov.

Kot zanimivost naj povem še lasten primer: ko sem se od nikotina odvajal prvi, sem cigarete skušal nadomestiti z bomboni. Redno sem kupoval velike količine bombonov in vsakič, ko se mi je "zaluštalo" cigarete sem vzel bonbon. To je trajalo nekaj mesecev in v tem času sem nehal kaditi, vendar nikoli nisem trdil, da sem se kajenja odvadil s pomočjo bombonov. Ti so bili le za tolažbo, kaditi bi nehal v vsakem primeru.

2. Zmanjševanje števila cigaret !

Način, ki ga je preizkusil že skoraj vsak kadilec, pa vendar nikoli ne deluje. Tudi sam sem šel skozi fazo zmanjševanja in najtežje se je bilo cigaretom odpovedati ravno takrat, ko sem pokadil samo še 2. Takrat so bili stroški kajenja namreč bistveno nižji kot takrat, ko sem pokadil škatlico. Tako je finančni motiv odpadel.

Največja težava pri zmanjševanju števila pokajenih cigaret pa je psihološke narave. Ko pokadiš malo cigaret imaš občutek, da si v bistvu s tem ne delaš nobene škode. Da si dosegel "zdrav" nivo kajenja in s tem odpravil težavo. Tu in tam kakšen cigaret sigurno ne škodi? NI RES !

Raziskave dokazujejo, da varnega nivoja kajenja ni. Kadilec, ki pokadi samo 1-2 cigareti dnevno ima v primerjavi z nekadilcem kar 300 % večjo verjetnost za srčni infarkt ali nastanek pljučnega raka.

Hrkati je zelo težko ostati na takšnem nivoju. Redno se namreč prikradejo dnevi, ko boste naredili izjemo in pokadili 4,6,10 cigaret. Teh dni bo vedno več in ne bo dolgo, ko boste spet na prejšnjem nivoju.

Škoda ki si jo delate z nekaj cigareti dnevno je skoraj enaka, kot če bi pokadili celo škatlo, le da sedaj zaradi odpovedovanja in štetja cigaret dodatno trpite še zato, ker ves dan čakate na trenutek, ko boste lahko prižgali.

Poznam občutek, ko sem v službi samo odšteval ure in minute ter čakal na konec službe, ko je nastopil čas za enega od dveh cigaret. Čez čas sem živel samo še za tista 2 cigareta dnevno, vse ostalo je bilo nepomembno. Ni vredno...

3. Kaditi bom nehal, ko bo manj stresa !

Ali res mislite, da boste kdaj prišli v obdobje, ko v vašem življenju ne bo nobenega stresa? Vedno znova se najde kakšna stvar, ki v življenju posameznika predstavlja stres. Smrt sorodnika, prijatelja ali znanca, stres na delovnem mestu, prepir s partnerjem, padec delnic.. Najmanj stresa v življenju ste imeli kot otrok, od takrat dalje se količina stresa samo še povečuje.

Tudi če dalje časa ne bo nobenega stresa in boste v tem času začeli opuščati kajenje boste v podzvesti hitro poiskali izgovor zakaj ponovno prižgati. Vem, da so kadilci pripravljeni iti pri iskanju razlogov zakaj kaditi v prav neverjetne zgodbice.

Ne bodite eden izmed milijonov ljudi, ki vsako leto prestavlja opustitev kajenja na novo leto, nato pa že po 1 tednu obupa in prestavi rok na naslednje novo leto. Ne iščite izgovorov in ne čakajte na to, da bo prišel tisti pravi trenutek, ker ga ne bo. Tisti pravi trenutek je SEDAJ !

4. Kadim manj močne cigarete !

Če se želite odvaditi kajenja, vam kajenje lahkih cigaret pri tem ne bo pomagalo. Telesu boste še vedno dovajali nikotin in ta vas dela zasvojene. Zmotno je prepričanje, da lahki cigareti škodujejo manj. V obeh primerih je količina ostalih 4.000 kancerogenih snovi enaka. Manjša je le količina nikotina in katrana.

Velikokrat se tudi zgodi, da nekdo preide na manj močne cigarete in jih zato pokadi več kot prej, ali pa dim vdihuje bolj intenzivno in globoko v pljuča.

5. Odvajanje od kajenja – na silo !

Ne deluje ! Največja napaka, ki jo lahko naredite pri odvajanju od kajenja je odvajanje na silo, s pomočjo močne volje in brez spremembe miselnosti.

Edini način za TRAJNO opustitev kajenja je, v prvi meri priznanje samemu sebi, da ste nikotinski odvisnik. Naslednji korak je spoznanje, da cigareti za vas ne delajo nič dobrega. V kajenju ne uživajte, čeprav bo vsak kadilec skušal dokazati nasprotno. Da ga cigaret pomirja. Seveda, ampak samo zato, ker ste odvisni od nikotina in ker morate telesu dovesti nikotin, da bi se lahko počutili normalno. Če ne bi bili zasvojeni tudi ne bi bilo potrebe po tem, da se pomirjate s cigareti.

Vrtite se v začaranem krogu. Da bi se počutili dobro prižgete cigaret in že čez 60 minut, ko začne nivo nikotina v krvi upadati ste ponovno pod stresom. Da bi vzpostavili ravnovesje, boste morali kmalu ponovno prižgati. V nasprotnem primeru boste razdražljivi, napeti, živčni.

Odvajanje od kajenja je zelo podobno hujšanju. Obstajajo ljudje, ki izgubijo 30 kg in ohranijo vitko postavo in obstajajo ljudje, ki so nenehno na dietah, izgubijo 30kg in kmalu za tem pridobijo 35 kg. Vrtijo se v začaranem krogu. Zakaj? Zato, ker ne znajo spremeniti miselnosti. Ker želijo rezultat, brez zavedanja kaj sploh počnejo.

Edino kar loči uspešne od neuspešnih je prava motivacija in sprememba miselnosti. V nasprotnem primeru boste morda za nekaj mesecv, let opustili kajenje, a slej kot prej boste ponovno prižgali in že en sam pokajen cigaret je dovolj, da ponovno postanete odvisni od nikotina.

Vse to in še veliko več je opisano v e-knjigi **Enostavno nekadilec**. Spoznali boste, kako kajenje vpliva na možgane. Spoznali zakaj je to, da v kajenju uživате le iluzija. Spoznali boste, kako se na ENOSTAVEN način odvaditi kajenja in kako spremeniti miselnost, da boste nekadilec ostali do konca življenja.

Prepričan sem, da bo to najdonosnejša naložba v vašem življenju - tako iz finančne kot zdravstvene plati. Začnite živeti bolj zdravo, polno življenje. Življenje kot ga živi milijone nekadilcev po svetu !!!