

لا تأخذ ابدا نفخة أخرى

بقلم جويل سبيتزر



حقوق النشر © جويل سبيترز ، 2003. يمكن توزيع هذا الكتاب أو أي جزء منه بحرية سواء في شكل إلكتروني أو مطبوع طالما لم يتم فرض أي رسوم عليه ، وطالما ظل هذا الإشعار مع أي جزء كبير من الكتاب عند توزيعه.

إخلاء المؤلف واستخدام الترخيص

حقوق النشر © جويل سبيترز ، 2006. يمكن توزيع هذا الكتاب أو أي جزء منه بحرية سواء في شكل إلكتروني أو مطبوع طالما لم يتم فرض أي رسوم عليه ، وطالما ظل هذا الإشعار مع أي جزء كبير من الكتاب عند توزيعه.

لا ينتمي جويل سبيترز و www.WhyQuit.com إلى أي منتج أو خدمة ، كما أنهم لا يقران أي خدمة أو منتج. نحن نعتقد أن الشخص لا يحتاج إلى إنفاق أي أموال من أجل التحرر من النيكوتين. نحن نعتقد أن الناس لا يحتاجون إلى التنويم المغناطيسي ، أو الوخز بالإبر ، أو الليزر ، أو الرفع ، أو العلكة ، أو الحبوب المحلاة ، أو تناول البوبروبيون ، أو الفارينيلين أو أي فيتامين أو مكملات ، أو استخدام أي منتج أو إجراء آخر للإقلاع عن التدخين.

يوفر جويل سبيترز و [WhyQuit.com](http://www.WhyQuit.com) جميع المعلومات مجاناً تماماً. لا يجوز استخدام عملنا لأجزة أي منتج وخدمة للإقلاع عن التدخين. المسوقين لمنتجات وخدمات الإقلاع عن التدخين في بعض الأحيان يتصلون بنا للموافقة على مشاركة موادنا. نحن نسمح بتوزيع موادنا لفائدة المقلعين عن التدخين الفرديين ولكن يجب توزيعها مجاناً تماماً ، دون طلبات التماس أو التبرع ، لا يمكن ذكر أي خدمة أو منتج للإقلاع عن التدخين في أي صفحة من موادنا ، أي استنساخ يجب ان يحتوي على حقوق النشر الخاصة بنا ، يجب تضمين إخلاء المسؤولية هذا بالكامل ، ولا ينبغي بأي حال من الأحوال تفسير موادنا على أنها مصادقة على أي منتج أو خدمة.

يرجى الاتصال بنا على articles@whyquit.com إذا تم العثور على أي نشرة أو منشور يحتوي على معلومات عن المنتج أو الخدمة ، أو إذا تم استخدام هذه المواد لتسويق أو ترويج أي منتج أو خدمة تستند إلى رسوم. ستؤدي الشكاوى المحددة إلى الإلغاء الدائم لأذونات الأعمال المخالفة لتوزيع موادنا.

تم تصميم مادتنا المطبوعة لدعم ، وليس استبدال ، العلاقة القائمة بين القارئ وطبيب. لا تعتمد على أي معلومات في هذا المنشور الإقلاعي لاستبدال الاستشارات الفردية مع طبيبك أو غيره من مقدمي الرعاية الصحية المؤهلين.

نبذة عن المؤلف



يعد جويل سبيتزر جهة رائدة في تطوير وتنفيذ برامج الإقلاع عن التدخين والوقاية منه لأكثر من 30 عامًا. بعيدًا عن مجرد اتباع وتعليم المعتقدات الشائعة في ذلك اليوم ، فقد كان من رواد البصيرة الذين أدركوا مبكرًا أن النيكوتين كان إدمانًا بينما ادعى بقية المجتمع الطبي والعلمي بأنه مجرد عادة. سمحت له بصيرته الفريدة من نوعها تطوير وتنفيذ استراتيجيات التدخل للوقاية من النيكوتين التي سبقت وقتها بعبقود من الزمن. نجح المشاركون في عياداته في الإقلاع عن التدخين بمعدلات تفوق بكثير المعدل الوطني لهذه البرامج.

حاليًا ، يعمل مستشارًا للوقاية من التدخين والإقلاع عنه في إدارتي إيفانستن و سكوكي ، في اقسام إلينوي للصحة. إنه يدير عيادات كاملة لمدة 6 أيام على مدار السنة ، كما أنه يجري ندوات شهرية. كما أنه يشارك حاليًا في إدارة مجموعة دعم للإقلاع عن التدخين عبر الإنترنت تضم أكثر من 3000 عضو ويعمل مستشارًا تقنيًا لموقع آخر للوقاية من التدخين والإقلاع عنه: <http://www.whyquit.com> والذي لديه ما يزيد عن أربعة ملايين زيارة سنويًا. تستخدم مواده على نطاق واسع في العديد من مواقع الإقلاع عن التدخين عبر الإنترنت.

يقدم السيد سبيترز خدمات الإقلاع عن التدخين والوقاية منه منذ عام 1972 ، أولاً كمتطوع ثم كعضو في فريق العمل المحترف في جمعية السرطان الأمريكية ، وبعد ذلك أصبح منسق برامج التدخين لبرنامج الصحة الجيدة بمركز راش نورث شور الطبي . لقد أجرى أكثر من 325 عيادة توقف عن التدخين لمدة ست جلسات لأكثر من 4500 مشارك ، بما في ذلك برامج للشركات الكبرى والشركات المتوسطة والصغيرة والجامعات والإدارات الصحية والعديد من المستشفيات في منطقة متروبوليتان في شيكاغو.

إلى جانب عيادات الإقلاع عن التدخين ، قام بتطوير وتقديم ندوات تعليمية حول التدخين لكل من الكبار وفئات العمر المدرسية . منذ عام 1972 ، قدم أكثر من 570 حلقة دراسية في جلسة واحدة لأكثر من 92000 شخص. لقد كان متحدثاً رئيسياً عن الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للتدخين في أكثر من 30 مؤتمراً رئيسياً حول التدخين والصحة في جميع أنحاء إلينوي. قام بتدريب الأطباء والمتحدثين في جمعية السرطان الأمريكية. لقد قام بالعديد من المقابلات الإذاعية والتلفزيونية والصحف والمجلات. وقد كتب أكثر من 100 مقال يستخدم كجزء من متابعة التعزيز للمشاركين في عيادات التوقف عن التدخين.

وقد شارك في جوانب أخرى من تعزيز الصحة. لقد أجرى حديثاً عاما عن أسلوب الحياة واللياقة البدنية ، ومراقبة الوزن ، وتعاطي المخدرات ، والوقاية من السرطان والتشخيص المبكر للسرطان. قام شخصياً بتصميم وإنتاج معظم المواد السمعية والبصرية المستخدمة والمقترنة بهذه البرامج.

في سبتمبر من عام 2000 أسس جويل سبيترز المحدودة ، حيث يعمل كمستشار خاص يوفر برامج الإقلاع عن التدخين والوقاية منها في منطقة شيكاغو.

لا تأخذ ابدا نفخة اخرى يبدو الأمر في غاية البساطة إذا كنت ترغب في الإقلاع عن التدخين ، كل ما عليك فعله هو عدم أخذ نفخة أخرى أبداً. هناك لديك - خارطة طريق للتحرر من واحدة من أكثر الأوقات الفتاكة التي أصابت البشرية. يموت ما يقرب من خمسة ملايين شخص سنوياً بسبب التدخين. عرف الكثيرون المخاطر وأرادوا الإقلاع عن التدخين ، لكنهم لم يشعروا كما لو كانوا يعرفون كيفية الابتعاد عن مثل هذا الإدمان المعقد والقوي. الحقيقة المعروفة ، هذا ليس إدماناً معقداً ، وعلى الرغم من أنه قد يبدو قوياً ظاهرياً، إلا أنه ليس كذلك. نعم ، هناك الكثير والكثير من الناس الذين يدخلون حتى يقتلهم ، لكن الأمر لا يعني أنهم لم يتمكنوا من الإقلاع عن التدخين. إنهم لم يفهموا ما كان مطلوباً للإقلاع ، والأهم من ذلك ، ما الذي يجب عليهم فعله للبقاء مقلعين. مرة أخرى ، الجواب على كليهما هو عدم أخذ نفخة أخرى أبداً.

أي شخص يمر بعناء قراءة هذا الكتاب سيرى هذه العبارة كثيراً. على الرغم من أنه قد يبدو متكرراً إلى درجة كونه مزعجاً ، إلا أنه يمثل جزءاً رئيسياً من المعلومات التي ستؤمن إقلاصك. هذه السلسلة من المقالات القصيرة ، التي تستكشف قضايا مختلفة عن التدخين ، كتبت على مدار اثنتي عشرة عاماً. لم تتم كتابتهم ليكونوا دليل "كيفية" الإقلاع عن التدخين ، ولكن كتعزيز للمتابعة لدعم أولئك الذين تركوا التدخين بالفعل من خلال العيادات التي توليتها، لتذكيرهم بأهمية التزام اليقظة من أجل البقاء أحرار. في حين لم يكن القصد منها أن تكون دليل "كيفية" ، عند تجميعها وتنظيمها كما هي هنا ، فإنها قد تكون بمثابة أداة تمكين لمساعدتك في تعلم كيفية الانضمام إلى صفوف الملايين من المدخنين السابقين الذين نجحوا في البقاء على قيد الحياة اليوم. كلما قرأت أكثر ، ستفهم سبب التدخين ولماذا يجب عليك الإقلاع عن التدخين. سوف تبدأ أيضاً في فهم كيف يمكن أن تتغير حياتك عن طريق الإقلاع عن التدخين. بعد قضاء بضع دقائق في قراءة أي مقال يتناول بعض جوانب التدخين المتعلقة بك ، ستصل إلى جملة توضح ما عليك القيام به لتبقى حراً اليوم. اتم ذلك حتى النهاية ، وسيكون لديك كل الفهم والأدوات اللازمة لتقديم التزام يمكن أن يحافظ على صحتك ويحتمل أن ينجذ حياتك. ستفهم أن كل ما عليك فعله للبقاء خالياً من التدخين هو أن لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

جدول المحتويات

الفصل 1 لماذا يستمر الناس في التدخين؟

- حشاش ، حرق ، مدمن ، متعاطي المخدرات ، سكران ،
سكير ، مدمن على التدخين-----12
أنا أذخن لأنني أحب التدخين!-----14
أنا أذخن لأنّ أنا ادمر ذاتي!-----16
أنت تدخّن لأنك مدمن التدخين!-----17
لماذا أنا أذخّن؟-----19
كيف تتعامل مع الحالات التالية؟-----21
أنا أضطرّ للتدخين بسبب الضغط العصبي!-----23
أنا قد دَخّنت لمدة طويلة وكثيرا, ما الفائدة في الإقلاع الآن؟-----25
كم هو مريح, أعتقد لدي سرطان!-----27
قوة الاعلان-----29
طريق آمنة للتدخين-----31
هل أنت تدخّن أكثر وتستمع أقل-----33
الإقلاع عن التدخين. مصير اسوأ من الموت-----35
الإقلاع بالانسحاب التدريجي-----37
لا أستطيع الإقلاع أو لن أفعل-----39
"لماذا بدأت التدخين؟ لماذا اقلعت؟-----42

الفصل 2 التكلفة الحقيقية للتدخين

- سيجارتتي ، صديقتي-----44
التدخين والدورة الدموية-----46
لأن الان أنه مؤلم للغاية!-----58
تأثير التدخين على الرئتين-----60
عزلة مدخن أرمل-----75
الأثار الطبية للتدخين-----77
أسباب الناس الذين يريدون الإقلاع عن التدخين-----79
الأساليب الفردية المستخدمة لتحفيز المدخنين على الإقلاع عن التدخين-----81
"إذا كانت السجائر قاتلة كما تدعي، فإن الحكومة لن تبيعها!"-----83
إنن لا أستطيع الركض في سباق الماراثون-----85
سوف يقلع عندما يصل للقاع!-----86
"إنه فقط تدخين السجائر - إنه ليس جريمة يعاقب عليها بالموت "-----88
المدخنين لا يحتاجون للتقديم!-----89
الرسوم الاجتماعية للتدخين-----91
فخور أن أكون مدخن؟-----92
التدخين في الخفاء-----94
الوحي المقدس-----96
رسالة معجب-----98

الفصل 3 كيفية الإقلاع عن التدخين

- 100----- طرق الإقلاع - من تصدق؟
- 102----- ورقة الارشاد للإقلاع عن التدخين
- 104----- اقلع بالطريقة المباشرة والفورية!
- 105----- تحديد تواريخ الإقلاع عن التدخين
- 107----- تعامل مع الأمر يوم بيوم
- 108----- الإقلاع للآخرين
- 109----- كل اقلع مختلف
- 110----- أنا لن ادخن اليوم!
- 112----- "التقليل من الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للإقلاع عن التدخين"
- 114----- كيف يمكنني جعل عائلتي وأصدقائي يقلعون عن التدخين؟
- 116----- هل يمكن للناس الإقلاع عن التدخين والاستمرار بشرب الكحول؟
- 120----- استبدال العكازات
- 122----- المساعدات الدوائية
- 124----- المساعدات الدوائية: تطيل اعراض الانسحاب
- 126----- الطريق السهل للخروج
- 128----- سأقوم بالإقلاع عندما...
- 130----- فهم تجربة الخسارة العاطفية عند الإقلاع عن التدخين
- 132----- هل يمكن ان نحث مدخن على الإقلاع اذا كان يظن أنه لا يريد أن يقلع
- 135----- أنت تعلم أ تدخين سيجارتين أو ثلاثة أحسن من تدخين علبتين أو ثلاث
- 137----- أنت قلت أن الامر سيتحسن ولكنه سيء كأول يوم اقلعت فيه التدخين
- 138----- لقد دخننت كثيراً ولمدة طويلة ما الفائدة من الإقلاع الان
- 140----- لا أستطيع الإقلاع لأنني ضعيف الارادة
- 142----- نحن نفهم لماذا تعرضت لانتكاسة
- 144----- مجموعتي المساندة هي السبب
- 146----- أحب عيادة التدخين الأخرى أكثر
- 147----- كيف تقارن برنامجك بالآخرين
- 149----- ماذا يجب أن أدعو نفسي
- 151----- يجب أن أحمل السجائر معي طوال الوقت اذا كنت أريد أن أقلع
- 153----- تنظيم النوم
- 155----- حلم التدخين
- 157----- أربعين سنة من التقدم

الفصل الرابع منع الانتكاسة

- 158----- تعهد المدخن
- 159----- قانون الادمان
- 160----- نفخة واحدة فقط

- 162-----"هل كنت مدمن؟"-----
- 163-----الوحي المقدّس-----
- 164-----"ربما أنا مختلف؟"-----
- 165-----"كُلّ شخص مختلف؟"-----
- 166-----قرار السنة الجديدة-----
- 167-----التشبث بالسيجارة-----
- 168-----"لا تأخذ ابدا نفخة اخرى"-----
- 169-----لا أستطيع الاقلاع أو لن أفلح-----
- 172-----المحظوظ يصبح مدمن!-----
- 173-----الدعم السلبي من الآخرين-----
- 175-----أشعر بتحسّن بنسبة 100٪ منذ أن اقلعت-----
- 176-----"أنا لن ادخن اليوم!"-----
- 178-----ردود أفعال جديدة على الغضب كمدخن سابق-----
- 180-----"لماذا أنت صارم بالنسبة لمفهوم الغش؟"-----
- 181-----"كانت الأمور سيئة للغاية في العمل لدرجة أنني أخذت سيجارة!"-----
- 182-----"إذا عالجوا في أي وقت سرطان الرئة، فسأعود إلى التدخين"-----
- 184-----"عدت إلى التدخين عندما كنت في المستشفى مصابًا بالتهاب رئوي"-----
- 185-----تعال شارك قوتك ، تعال تعرف على نقاط ضعفك-----
"انت قلت إن الأمر سيتحسن. انه بنفس السوء مثل اليوم الذي اقلعت
فيه عن التدخين!"-----
- 187-----"المرّة الوحيدة التي أفكر فيها في السجائر هي عندما أتلقى
واحدة من رسائلك الغيبية ! "-----

الفصل 5 زيادة الوزن

- 188-----تقليل الوزن المكتسب بسبب الإقلاع عن التدخين-----
- 191-----"لقد حاولت كل شيء لفقدان الوزن ولكن لا شيء يعمل!"-----
- 193-----"أفضل القليل من زيادة الوزن وعدم التدخين بدلاً من نقص الوزن والوفاة"-----
- 195-----بعد أن أفقد الوزن الزائد سأقلع عن التدخين-----

الفصل 6 الوقاية

- 197-----اتجاهات مخيفة في تدخين المراهقين-----
- 199-----ماذا يمكننا أن نفعل لوقف ارتفاع التدخين في سن المراهقة؟-----
- 200-----"الحمد لله أنه فقط تدخين السجائر!"-----
لماذا لا أحدث في المزيد من المواقع حول كيفية مساعدة الناس
للإقلاع عن التدخين.-----
- 202-----
- 204-----الاطفال لا يفقهون!-----

الفصل 7 التدخين ، منظور تاريخي

- 206-----عندما كان التدخين "إدمان بالاختيار"-----
- 208-----"كيف نجونا في ذلك الوقت؟"-----

210-----حق التدخين بين العامة

211-----"انا مدخن!"

www.quitsomkingarabia.com

الفصل 1 لماذا يستمر الناس في التدخين؟

حشاش، احراق، مدمن ، مخدرات مسيء، سكران، سكير، مدمن دخان

قد يجادل بعض الناس بأن مدمن الدخان هو مجرد تعبير لطيف ، ولا ينبغي مقارنته بما يعتبرونه متلازمات مهينة. على عكس هذا الاعتقاد ، يمكن أن يكون إدمان النيكوتين قويًا ومميئًا بنفس القدر من أي من هذه الحالات الأخرى. في الواقع ، إذا قمت بإجمالي عدد الأشخاص الذين يموتون سنويًا بسبب كل هذه الحالات الأخرى مجتمعة ، فلن يزيد عدد الوفيات المبكرة عن التي تعزى إلى تدخين السجائر.

حتى وقت قريب ، كانت فكرة كون النيكوتين كإدمان فسيولوجي مثيرة للجدل في المجتمع الطبي حول العالم. لكي يُعتبر الدواء مسببًا للإدمان ، يجب أن يفي بمعايير معينة. أولاً ، يجب أن يكون قادراً على إحداث أعراض الانسحاب الجسدي عند الإقلاع. متلازمة الامتناع عن النيكوتين هي حقيقة ثابتة وموثقة.

ثانياً ، قدرة تحمل الدواء عادة ما تتطور . تصيح جرعات أكبر ضرورية على نحو متزايد لتحقيق نفس الآثار المرجوة. يتعرض المدخنون لهذه الظاهرة لأن استهلاكهم للسجائر يزداد تدريجياً من الاستخدام المحتمل بشكل متقطع إلى الاستهلاك اليومي المطلوب لعبة واحدة أو أكثر.

المعيار الثالث هو أن مادة الإدمان يصبح استهلاكها ضروريا تماما لمستخدمها ، مما يؤدي عادة إلى ما يعتبره المجتمع سلوكًا غير اجتماعي. جادل الكثيرون بأن تدخين السجائر يفشل في تلبية هذا المطلب. صحيح أن معظم المدخنين لا يلجؤون إلى سلوكيات منحرفة للحفاظ على التبعية ، ولكن هذا لأن معظم المدخنين يستطيعون بسهولة الحصول على مجموعة كاملة من السجائر التي يحتاجونها لإرضاء الإدمان. عندما يحرم المدخنين من سهولة الوصول إلى السجائر ، فإن الوضع مختلف تمامًا.

خلال الحرب العالمية الثانية ، في معسكرات الاعتقال في ألمانيا ، لم يحصل السجناء على ما يكفي من الغذاء لتحقيق الحد الأدنى من السعرات الحرارية لاحتياجات التغذية. كانوا فعلياً يتضورون جوعاً حتى الموت. ومن الممارسات الشائعة بين السجناء المدخنين مقايضة إمداداتهم الشحيحة للحياة من الغذاء بالسجائر. وحتى اليوم ، في البلدان الغير متطورة ، مثل بنغلاديش ، فإن الآباء الذين لديهم أطفال يتضورون جوعاً يقاوضون الغذاء الضروري بالسجائر. هذا ليس سلوكاً طبيعياً.

خلال "عيادات التوقف عن التدخين" التي أجريها ، يعترف العديد من المشاركين بالمرور عبر منافض السجائر وعلب القمامة ، وإذا لزم الأمر ، المزاريب للبحث عن أعقاب قد لا تزال لها قيمة انقاذ بعدد قليل من النفخات عند نفاذ امداداتهم بسبب الإهمال

أو ظروف غير متوقعة. بالنسبة إليهم ، انه مقزز الاعتقاد أنهم قاموا بمثل هذا الفعل البشع ، لكن يدرك الكثيرون أنهم إذا كانوا يدخنون حاليًا وأصيبوا مرة أخرى في مأزق مماثل ، فسيكونون قادرين تمامًا على تكرار الواقعة البغيضة.

النيكوتين هو مخدر. انه مسبب للإدمان. وإذا سمحت له ، فقد يكون قاتلاً. فكر في هذا عند شعورك بالرغبة في السجارة. نفخة واحدة غالباً يمكن أن تعزز الإدمان. لا تأخذ هذه المجازفة. تذكر - لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

أنا أمدخن لأنني أحب التدخين!

اسأل أي مدخن حالي تقريبًا عن سبب استمراره في الانغماس في مثل هذا النشاط الخطير ، وسوف يرد عادةً ، "لأنني أحب التدخين". على الرغم من أنها تقول هذا بكل صدق ، إلا أنها عبارة عن بيان مضلل للغاية ، لكل من المستمع والمدخنة نفسها. أنها لا تدخن لأنها تستمتع بالتدخين ، بل هي تدخن لأنها لا تستمتع بعدم التدخين.

النيكوتين مخدر قوي مسبب للإدمان. المدخن في معركة مستمرة للحفاظ على كمية قليلة من النيكوتين في مجرى دمه (مصل النيكوتين في الدم). في كل مرة ينخفض فيها مصّل النيكوتين في دم المدخن عن الحد الأدنى ، فإنه يختبر أعراض انسحاب المخدر. يصبح متوتر وسريع الانفعال وقلق ، وفي بعض الحالات ، تظهر عليه أعراض جسدية. انه لا يتمتع بالشعور بأعراض الانسحاب هذه. الشيء الوحيد الذي سيخفف من هذه الأعراض الحادة هو السيجارة. حينها يعاد ملئ ما فقد من النيكوتين ، وبالتالي ، يشعر المدخن بتحسّن. انه استمتع بالتدخين.

يجب أن يكون المدخن حدراً حتى لا يتجاوز الحد الأقصى المسموح به لاحتمال النيكوتين والاسيغاني بدرجات متفاوتة من التسمم بالنيكوتين. العديد من المدخنين يمكنهم ان يشهدوا على هذه الحالة. تحدث عادة بعد الحفلات أو المواقف المتوترة للغاية عندما يجد المدخنون أنفسهم يتخطون مستوى استهلاكهم الطبيعي. يشعرون بالاعتلال والغثيان والدوار والبؤس بشكل عام.

كونك مدخنًا ناجحًا يشبه البارح بالمشي على حبل مشدود. يجب أن يحافظ المدخن باستمرار على توازن بين هذين النقيضين المؤلمين من النيكوتين الزائد أو القليل جدًا. الخوف الذي يصاحب الإقلاع عن التدخين الأولي هو أن بقية حياة المدخن أكملها ستكون فظيعة مثل الأيام القليلة الأولى بدون سجاائر. ما سيتعلمه المدخنون السابقون هو أن الانسحاب الجسدي سيبدأ في التناقص خلال فترة قصيرة من الزمن. أولاً ، سوف تضعف شدة الرغبة ثم تقصر مدتها. سيكون هناك فترات زمنية أطول بين فترات الرغبة. سوف يصل في النهاية إلى النقطة التي يرغب فيها المدخن السابق للسيجارة بشكل نادر ، اذا حدث ذلك. أولئك الذين يواصلون التدخين سوف يستمرون في معركة مستمرة للحفاظ على مستوى النيكوتين في الدم لديهم.

تشمل هذه المعركة التكلفة الباهظة لشراء العلبة بعد الأخرى والهجوم الخطير على جسم المدخن لاستنشاق النيكوتين السام إلى جانب أكثر من 4000 مادة كيميائية سامة أخرى تشمل القطران والغازات المنتجة من احتراق التبغ. هذه المواد الكيميائية هي قاتلة في حد ذاتها وحتى أكثر وهي مجمعة.

لذلك في المرة القادمة التي تفكر فيها كم بدا أنك تستمتع بالسجائر ، اجلس والقي نظرة جادة وموضوعية لماذا لديك هذه المثالية لمثل هذا المنتج الخطير. فكر بكل العواقب. من المحتمل أن تدرك أنك تشعر جسديًا وعقليًا الآن أفضل من أي وقت مضى عندما كنت مدخنًا.

فكر في كل هذا و- لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

أنا أدخن لأنّ أنا ادمر ذاتي!

يعتقد الكثير من المدخنين أنهم يواصلون التدخين بسبب موقفهم المدمر للذات. انهم يريدون فعلاً أن يمرضوا. يقول البعض إنهم يخشون بلوغ سن الشيخوخة. يتعهد آخرون بمرور بمواصلة التدخين حتى يقتلهم.

بينما يعاني بعض الأشخاص من مشكلات عاطفية تؤدي إلى سلوك مدمر ، أعتقد أن غالبية المدخنين الذين لديهم هذا الموقف ليسوا في هذه الفئة. معظم هذه العبارات لإخفاء مخاوفهم من عدم القدرة على التخلي عن تدخين السجائر.

خلال السنوات الماضية ، كان لدي الكثير من الأشخاص الذين عانوا من الأمراض المرتبطة بالتدخين في عيادات التدخين. وغالبًا ما يشرحون أنهم قدموا مثل هذه الأعداء ، لكنهم صُدموا عندما مرضوا بالفعل. يفيد المشاركون في العيادة الذين يفشلون من حين لآخر أنهم لم يهتموا بما يكفي بأنفسهم للتخلي عن السجائر. للأسف، البعض شخصوا في وقت لاحق بوجود سرطان. تعرض آخرون لأزمات قلبية أو سكتات دماغية أو حالات أخرى في الدورة الدموية. تم اكتشاف أن العديد منهم يعانون من قصور في التنفس بسبب الإصابة بالنتفاخ الرئوي. لم يتصل بي أحد منهم مطلقًا وهو يعلن بحماس: "لقد نجح الأمر ، لقد قتلني!" على العكس من ذلك ، كانوا عادة مستاءين ، خائفين ومكتئبين. لم يكن لديهم حالة قاتلة فحسب ، بل كانوا يعلمون ، إلى حد كبير ، أنهم مسؤولون عن حدوثها.

هناك موقف مأساوي بنفس القدر يعاني منه الناجون من الأشخاص الذين يموتون بسبب الأمراض المرتبطة بالتدخين. يعود الكثير من المدخنين السابقين إلى التدخين من خلال تشجيع العائلة والأصدقاء. يحدث هذا عادة لشخص خال من الأمراض ويتوقف للبقاء بصحة جيدة. في البداية هم عصبوني وسريعو الغضب (تذكر تلك الأيام؟). سرعان ما يقول الزوج / الزوجة والأطفال وغيرهم: "إذا كان هذا هو ما أنت عليه كغير مدخن ، حيا لله ، دخن!" على الرغم من أنها قد تبدو فكرة جيدة في ذلك الوقت ، فكر في كيفية شعور القريب عندما يصاب المدخن بالسرطان أو نوبة قلبية ويموت. الذنب هائل.

بعض المعتقدات أو التصريحات التي أدلى بها المدخنين تبدو غير منطقية ، كما لو كانت لديهم رغبة حقيقية في الموت. في كثير من الأحيان ، لا يوجد شيء خاطئ حقًا في الشخص - إنه تأثير المخدر. الخوف من الانسحاب أو عدم القدرة على مواجهة الحياة بدون سجائر يؤدي إلى الدفاع آلية لتبرير التبعية. بمجرد الإقلاع عن التدخين ، ببساطة تختفي هذه الأعداء ، وتترك أفراد يتمتعون بصحة أفضل جسديًا ونفسيًا ، وستتاح لهم فرصة جيدة للبقاء بهذه الطريقة باتباع إجراء واحد بسيط - ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

أنت تدخن لأنك مدمن التدخين!

يقول بعض المدخنين أنهم يدخنون لأنهم عصبيون.

يقول آخرون أنهم يدخنون للاحتفال. يعتقد البعض أنهم يدخنون للحصول على الطاقة. الكثير يدخنون ليبدوا مثيرين. آخريين يدخنون للبقاء مستيقظين أو لينامو. يعتقد البعض أنهم يدخنون ليفكروا. أخيرني مدخن فذ حقا أنه يدخن للتنفس بشكل أفضل. واحد آخر مرة قال إنه عاد إلى التدخين عندما كان يعاني من آلام في الصدر. حسب أن الخوف من نوبة قلبية يكفي لجعل أي شخص يدخن. لا شيء من هذه الأسباب يفسر بشكل مرض لماذا الناس يستمرون بالتدخين. ومع ذلك، الجواب، في الحقيقة، بسيط. الى حد بعيد. المدخنون يدخنون السجائر لأنهم مدخنون. بتعبير أدق، يدخن المدخنون السجائر لأنهم مدمنون على التدخين.

أصبح المدمن على التدخين مدمنًا على مادة كيميائية مثل أي مدمن على المخدرات. في حالة مدخن السجائر، يكون النيكوتين هو السبب. إنه عند النقطة التي يؤدي فيها الفشل في الحفاظ على الحد الأدنى من النيكوتين في مجرى الدم إلى اعراض الامتناع عن النيكوتين، والمعروفة بالانسحاب من المخدر. أي شيء يجعله يفقد النيكوتين يجعله يدخن.

يفسر هذا المفهوم سبب شعور الكثير من المدخنين بأنهم يدخنون تحت الضغط.. الإجهاد له تأثير فسيولوجي على الجسم مما يجعل البول حمضيًا. كلما أصبح البول حامضًا، يخرج الجسم النيكوتين بمعدل متسارع. وهكذا، عندما يواجه المدخن وضعا مرهقا، فإنه يفقد النيكوتين ويصبح في حالة الانسحاب من المخدر. يشعر معظم المدخنين أنه عندما يكون عصيبا أو منز عجا السجائر تساعد في تهدئته. ومع ذلك، فإن تأثير التهدئة لا يخفف من الضغط العاطفي للموقف، بل في الواقع تأثير تجديد إمدادات النيكوتين وإنهاء الانسحاب. من السهل أن نفهم لماذا دون هذه المعرفة الأساسية بالتوتر وتأثره من النيكوتين يخاف المدخنون من الاقلاع عن التدخين. يشعرون أنهم سوف يتخلون عن تقنية فعالة للغاية لإدارة الإجهاد.

ولكن بمجرد أن يتخلوا عن التدخين لفترة قصيرة من الزمن، سوف يصبحون أكثر هدوءًا، حتى تحت الضغط، مقارنةً بالوقت الذي كانوا فيه مدخنين.

يصعب على بعض المدخنين أن يفسروا كيف أن التغيرات الفسيولوجية في الجسم تجعل المدخنين يدخنون. لكن يمكن أن يرتبط جميع المدخنين تقريبًا بمواقف أخرى تؤدي أيضًا إلى تغيير معدل طرح النيكوتين. اسأل مدخنًا عما يحدث لاستهلاك التدخين بعد تناول الكحول، ويمكنك أن تتأكد من إجابته أنه سيزداد. إذا سئل عن مقدار ارتفاع استهلاكهم، فسوف يردون عادةً بأنه يتضاعف أو حتى يتضاعف ثلاث مرات عند الشرب. عادة ما يكونون مقتنعين بأن هذا يحدث لأن الجميع من حولهم يدخنون. ولكن إذا راجعوا أنفسهم مرة أخرى في ذلك الوقت كانوا فيه المدخن الوحيد في الغرفة، فسوف يدركون أن الشرب لا يزال يسبب لهم للتدخين أكثر. ينتج عن استهلاك الكحول نفس التأثير الفسيولوجي الذي

يحدثه تحمض البول. ينخفض مستوى النيكوتين بشكل كبير ، ويجب على المدخن أن يشعل سيجارة واحدة تلو الأخرى أو يعاني من حالة انسحاب المخدر.

من المهم بالنسبة للمدخنين الذين يفكرون في الإقلاع عن التدخين فهم هذه المفاهيم لأنه بمجرد أن يفهموا حقًا سبب تدخينهم ، سيكون بمقدورهم أن يقدروا تمامًا مدى بساطة حياتهم كمدخن سابق.

بمجرد أن يتوقف المدخن ، سيبدأ النيكوتين في ترك جسده ، وخلال أسبوعين سيختفي جميع النيكوتين. بمجرد خروج النيكوتين من الجسم بالكامل ، ستتوقف كل اعراض الانسحاب. لن يعودوا يعانون من حالات الانسحاب من المخدر كلما واجهوا التوتر أو الشرب أو مجرد البقاء لفترة طويلة دون تدخين. باختصار ، سوف يدركون قريبًا أن جميع الفوائد التي اعتقدوا أنها مستمدة من التدخين كانت آثارًا كاذبة. لم يكونوا بحاجة إلى التدخين للتعامل مع الإجهاد ، أو الشرب ، أو التواصل الاجتماعي ، أو العمل. كل ما قاموا به كمدخن يمكنهم القيام به كغير مدخن ، وفي معظم الحالات سيقومون الآن بهذه الأنشطة بشكل أكثر كفاءة ويشعرون بتحسّن أثناءها.

سوف يصبحون اناس أكثر استقلالية. إنه شعور جيد وإنجاز كبير في التحرر من هذا الإدمان. ولكن بغض النظر عن المدة التي ينقطعون فيها عن التدخين ومدى ثقتهم ، يجب أن يتذكر المدخن السابق دائمًا أنه مدمن على الدخان.

إن كونهم مدمنين على التدخين ، يعني أنه طالما أنهم لا يأخذون نفسا واحدا من سيجارة أو السيجار أو الغليون ، أو يمضغون التبغ ، أو يحقنونه في مجرى دمهم باستخدام ابرة ، فلن يصيحوا مجدداً أبداً متعلقين بالنيكوتين. إذا ، من ناحية أخرى ، يقومون بهذه المأساوية خطأ في تجربة أي منتج من النيكوتين ، وسوف يعزز إدمانهم. سينتج عن ذلك إما العودة إلى المستوى القديم من الاستهلاك أو اختبار عملية الانسحاب كاملة. أي من الحالتين غير متع اختبارها.

لذلك ، بمجرد الإقلاع عن التدخين ، يجب على المدخن السابق أن يتذكر دائمًا من هو وما هو - مدمن على التدخين لبقية حياته. تذكر هذا ، يمكنك أن تظل مستقلاً حقًا عن النيكوتين باتباع ممارسة واحدة بسيطة - لا تأخذ نفخة أخرى أبداً!

لماذا أنا أدخن؟

يقضي معظم المدخنين ساعات لا حصر لها أثناء مهامهم في التدخين في محاولة للإجابة على هذا السؤال المربك بشكل مرض. عادة ، فإن الإجابات التي يتوصلون إليها هي أنهم يدخنون لأنهم غير سعداء أو غير راضين أو عصبيين أو يشعرون بالملل أو قلقون أو وحيدون أو متعبون أو محبطون من دون سببهم. الأسباب الأخرى التي كثيرا ما يتم الاستشهاد بها هي أن السجائر تبقيه نحيف ، وتجعله أكثر قدرة على التفكير ، أو أنه اجتماعي أكثر أثناء التدخين. يدعي البعض أنهم يدخنون للاحتفال بأوقات الحياة السعيدة. يبدو أن الطعام والشراب والمرح والألعاب ، وحتى ممارسة الجنس ، تفقد جاذبيتها دون وجود سيجارة مصاحبة. بعد سماع كل هذه الصفات الرائعة المنسوبة إلى تدخين السجائر ، أجد نفسي مندهشاً لأن أكثر من مليار من سكان الأرض قد تخلوا عن التدخين بنجاح.

ما هو الخطأ بهؤلاء المدخنين السابقين؟ أستطيع أن أفهم الناس الذين لم يدخنوا قط. لم يعرفوا أو يصدقوا كل هذه الفوائد الرائعة المستمدة من التدخين. مالم تجربه من قبل فإنك لن تفقده ولكن هؤلاء المدخنين السابقين ، الذين تخلوا عن مثل هذا الإدمان الكيميائي الرائع مع الكثير من الفوائد ، يجب أن يكونوا مجانيين.

الحقيقة هي أن المدخنين السابقين ليسوا مجانيين. على العكس من ذلك ، كانت قدرتهم على أن يكونوا عقلانيين هي التي مكنتهم من التحرر بنجاح من السجائر. كان لديهم التبصر لوضع أنفسهم من خلال الألم والمعاناة التي واجهوها أثناء الانسحاب الأولي من إدمان النيكوتين. إنه إدمان جسدي ونفسي قوي يخلق العديد من المعتقدات غير المنطقية كآليات دفاع من أجل إدامة سلوك التدخين. معظم الأسباب المذكورة أعلاه والتي يدعي المدخنين لماذا يدخنون هي معتقدات تسببها المخدرات.

يجب الإشادة بجميع المدخنين السابقين لإنجازهم الكبير في التغلب على العديد من العقبات الناشئة عن إدمانهم. مواجهة عملية الإقلاع الأولية تخلق حالة من عدم الأمان العاطفي والشك الذاتي. هل سيكونون قادرين على النجاة في عالمنا المعقد بدون سجائرهم؟ بمجرد أن يصبحوا خاليين تماماً من قبضة السجائر عليهم ، سيكونون قادرين على الحصول على منظور واضح لعدد المفاهيم الخاطئة لديهم حول الفوائد التي يعتقدون أنها مستمدة من التدخين. إن التحرر من المخدرات بعد سنوات من الاستعباد يجلب شعوراً بالراحة والإنجاز لم يتوقعه المدخن مطلقاً. لدهشتهم السارة ، يكتشفون الحقيقة الرائعة المتمثلة في وجود حياة بعد التدخين. إنها حياة أكثر هدوءاً وصحة وممتعة. لديهم الآن خيار ما إذا كانوا يرغبون في التدخين مرة أخرى أم لا. إذا نظروا بصدق وموضوعية إلى المزاي والعيوب ، فإن الخيار المنطقي هو أن يظلوا مدخنين سابقين.

لسوء الحظ ، لا يتذكر البعض كل النتائج المرتبطة بإيقاف التبعية الآن ، لكنهم فقط يتذكرون الأوقات الجيدة النادرة التي يعتقدون أنها كانت مع سجائرهم. يعتقدون أنهم يمكنهم

مرة أخرى الاستمتاع بعدد قليل من السجائر. ما يجب أن يفهمه جميع المدخنين السابقين هو أن لديهم خياران فقط.. لا يمكن أن يدخنوا شيئاً أو يمكنهم التدخين بنفس مستواهم السابق من الاستهلاك. لا يوجد شيء بينهما إنهم يضيعون وقتهم في التفكير في كم هو لطيف أن يكون المرء مدخنًا اجتماعيًا في بعض الأحيان. لا يمكن أبداً أن يحصلوا على هذا الترف مرة أخرى.

يجب على جميع المدخنين السابقين التفكير في كلا الخيارين. ثم إذا اختاروا التدخين، فكل ما يحتاجون إليه هو اخذ سيجارتهم الأولى ثم الوقوع مرة أخرى في إدمان النيكوتين. إذا اختاروا البقاء خالين ، فكل ما يحتاجون إليه هو اتباع الممارسة البسيطة - لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

كيف تتعامل مع الحالات التالية؟

يعاني طفلك البالغ من العمر عامين من نوبة غضب لأنه يريد لعبة جديدة. هل ترغب

1. تتركه وشأنه حتى يهدأ

2. الاستسلام لمطالبه

3. تعطيه مهدئاً

طفلك البالغ من العمر 7 سنوات قلق حول تجارب الدوري الصغير الأسبوع المقبل. هل ترغب

1. تؤكد له أنه يستطيع فعل ذلك

2. تتدرب معه وتخبره أن يبذل قصارى جهده

3. تعطيه مهدئاً مثل الفاليوم كل ثلاث ساعات حتى اللعبة

ابنتك البالغة من العمر 14 عامًا محبطة عندما لم يُطلب منها الذهاب الى رقص السنة الثانية. هل ترغب

1. تنظم لها موعد مع أحد أطفال صديقك

2. تقول لها أن تذهب على أي حال

3. تعطيها الكوكايين لرفع معنوياتها

طفلك البالغ من العمر 15 عامًا يدرك أنه يعاني من زيادة الوزن بمقدار 5 أرطال. هل ترغب

1. طبخ وجبات منخفضة السعرات الحرارية

2. نسجله في برنامج غذائي أو تمرين

ترجمة ستيفلا الكسندر - حقوق الترجمة محفوظة

3. تقترح مثبطات الشهية

كل هؤلاء الشباب يختبرون ما يعتبره البالغون "الام مرحلة البلوغ". القليل من الوقت والصبر والطمأنينة الإيجابية سوف تساعدهم على التغلب على كل هذه المواقف الصعبة.

الحقيقة هي أنه طالما استمر أي شخص في التطور الجسدي أو العاطفي أو الفكري أو المهني أو الروحي ، فسبواجهون أيضًا "الام مراحل العمر". البالغين عرضة للأذى والألم والحزن والاكتئاب والقلق مثلهم مثل الأطفال. كل هذه المشاعر ضرورية إذا كنا نرغب في مواصلة تطوير عقولنا وأجسادنا. بدون هذا النمو ، لن نختبر السعادة أو الرضا أو الاطمئنان أو التصميم إلى أقصى حد.

الخيار الثالث في كل من المواقف المذكورة أعلاه كان ، بالطبع ، سخيًا. لن نعرض أطفالنا للمخاطر الكيميائية للتغلب على هذه المشاكل التافهة. ومع ذلك ، كبالغين نحن تمامًا قادرين على ممارسة مثل هذه السلوكيات الخطيرة لارتياحنا. خذ تدخين السجائر كمثال.

عندما كنت لا تزال مدخنًا ، كم مرة كنت تقول إنك اضطررت إلى التدخين لأنك كنت وحيد وحزين من دون سجائرك الودية؟ كم مرة قلت أنك اضطررت إلى التدخين بسبب كل الإجهاد في حياتك؟ كم مرة أخبرت نفسك أن العديد من الأنشطة الاجتماعية لم تكن ممتعة بدون سجائرك؟ كم مرة قلت أنك ستكسب وزناً زائداً إذا تركت التدخين؟ كل ما كنت تقوله هو أنك تحتاج إلى النيكوتين ، مخدر ، للتغلب على مشاكل الحياة اليومية.

لم تدرك حتى اقلعت عن تدخين السجائر بانك تتمكن من التغلب على مثل هذه المشاكل بدون تدخين ، وفي معظم الحالات تكون أكثر فاعلية مما لو كنت مدخنًا. بمجرد إقلاعك ، أدركت كم كان مصدر اجهاد لك الاعتماد على النيكوتين. لقد كنت محاصر بسبب إدمان غير مقبول اجتماعيا وقاتل جسديا وكننت في كثير من الأحيان على علم بذلك. هذا هو الوقت الذي كانت لديك فيه الرغبة في التخلي عنهم ، لكنك فكرت في ان ألم الإقلاع أكبر من أن تحاول ذلك.

حتى اليوم ، ربما لا تزال ترغب في الحصول على سيجارة من حين لآخر. قد يكون ذلك في موقف مجهد ، في حفلة بعد تناول بعض المشروبات ، أو في وقت تجد فيه نفسك بمفردك ولا يوجد شيء أفضل للقيام به. الحقيقة هي أنه لا يوجد ما يمكنك فعله أسوأ من تناول سيجارة. سيجارة واحدة لن تساعدك على حل المشكلة. في الواقع ، سوف تخلق مشكلة جديدة ، وهو وضع كارثي لإحياء وتعزيز الإدمان ، مع كل الأخطار الجسدية والوسائل الفاسية التي تأتي معها.

لذلك ، في المرة القادمة لديك الرغبة في الحصول على سيجارة ، اجلس وخذ بضع لحظات للتفكير في ما تقوم بإعداده لنفسك. - هل تحتاج إلى ذلك المخدر؟ هل تريد هذا الإدمان؟ إذا لم يكن كذلك ، تذكر ببساطة - لا تأخذ أبدا نفخة اخرى!

أنا أضطرّ للتدخين بسبب الضغط العصبي!

يعتبر الإجهاد سبباً للتدخين لدى العديد من الأشخاص. في الواقع ، التدخين هو سبب التوتر. بحثت الكتابات الحديثة بالأسباب التي يعطيها الناس للعودة إلى التدخين: المواقف الاجتماعية ، والحفلات ، واستهلاك الكحول والإجهاد. هذا الشهر أود أن أركز على التوتر.

في يناير من عام 1979 ، دمرت شيكاغو والمناطق المحيطة بها من قبل عاصفة ثلجية كبيرة. سقطت ثلوج غزيرة بعد رأس السنة بسبب بتعطيل المنطقة. استمر تساقط الثلوج على مدار الأسبوع. أثناء هذه الفترة الزمنية تلقيت وابل من المكالمات الهاتفية من مشتركين في عبادة شهر تشرين الثاني، 1978 يدعون انهم عصبيين جدا، ومنزعجين وقلقين لانهم "لا يدخنون". الغريب، أكثرهم كانوا يشعرون بخير أثناء شهر كانون الأول. كانت لديهم نوبات عرضية استمرت لثواني فقط وكان من السهل التغلب عليها. ما كانوا يعانون منه في يناير كان مختلفا. كثير منهم شعروا أنهم على حافة من الانهيار. بالنسبة لهم كانت الحياة "ليست جيدة" دون سجائرهم. هل كانت حالة القلق ما كانوا الآن يختبرون حقاً هي عارض جانبي بسبب التوقف عن التدخين؟

إلى أي مراقب خارجي كانت الإجابة على الازدياد الغامض للانسحاب الملموس واضحة في الواقع ، إذا استمع المدخنون السابقون إلى الراديو أو التلفاز أو قرأوا الصفحة الأولى لأي صحيفة ، لكانوا قد واجهوا قصة عن حمى الطائرة. من خلال مقارنة أعراضهم ببساطة مع تلك المصاحبة لحمى الطائرة ، لفهموا ما كان يحدث.

كان سبب القلق من الإقلاع عن التدخين هو نقل اللوم. في الواقع ، كان لديهم رد فعل طبيعي على موقف غير طبيعي - الحجز بسبب عاصفة ثلجية. كان سيكون لديهم نفس القلق سواء كانوا قد تخلوا عن السجائر أم لا.

توضح القصة أعلاه فترة زمنية غير نمطية يعاني فيها العديد من الأشخاص من شكاوى مماثلة. في كل يوم في الحياة تتواجد مشاكل متصلة. عمل، أسرة، أصدقاء، ومال كل ذلك يستطيع ان يسهم في الازعاج اليومي. غالبا يفكر المدخنون السابقون إذا أخذوا سيجارة أثناء حادثة مجهدة لكان الموقف سيحلّ. على سبيل المثال ، تأمل شخص يجد لديه إطار ضارب في موقف للسيارات أثناء هطول أمطار متجمدة. عند مواجهة هذا النوع من المحن ، يكون رد فعل المدخن السابق في الغالب هو "أحتاج إلى سيجارة". ما سيحل هذه المشكلة في الواقع هو تغيير الإطار ، والقيادة في سيارة دافئة. ماذا تفعل السيجارة للمساعدة في هذا الموقف؟ ستجعل الشخص يرى الإطار الضارب لفترة أطول ويتجمد أكثر. هذا يضيف إلى إحباط أكبر. من المحتمل أن تعزز النفخة الأولى الإدمان على السجائر التي تعد أزمة أكبر بكثير من الاطار الضارب في أي وقت مضى. في الواقع ، فإن أخذ النفخة الأولى يؤدي دائماً إلى مشكلة أكبر من الأزمة التي تسببت في "أخذها". حتى في حالة وقوع كارثة حقيقية ، مثل الوفاة في الأسرة ، والإصابات والأمراض والفيضانات التي

تؤدي إلى خسارة كبيرة في الممتلكات، الإفلاس وهلم جرا ، سيجارة لن تحل المشكلة.
فقط ستضيف مشكلة رئيسية أخرى إلى الوضع السيئ في الأصل.

تذكر أن التدخين لا يمكن أن يحل مشاكل الحياة اليومية. بغض النظر عن المشكلة ،
هناك طريقة أكثر فعالية لحلها من التدخين. في الواقع ، تعد المخاطر الصحية للمدخن
مشكلة حقيقية لا يمكن حلها إلا إذا - لم تأخذ أبدا نفخة أخرى!

www.quitsomkingarabia.com

لقد قمت بالتدخين لفترة طويلة جداً ، ما الفائدة في الإقلاع عن التدخين الآن؟

في اليوم الثالث لعيادة حديثة ، امرأة مشاركة في أواخر الخمسينيات من عمرها كانت قد تركت التدخين لمدة تزيد عن 48 ساعة طرحت واحد من تلك الأسئلة التي سمعتها مئات المرات في البرامج السابقة. "لقد قمت بالتدخين لفترة طويلة وبكثافة كبيرة ، ما هو الجيد في الإقلاع عن التدخين بالنسبة لي الآن؟" بعد دقائق قليلة من شرح مرحلة المفاوضة التي يمر بها الأشخاص أثناء إقلاعهم عن التدخين في البداية ، بدا وكأنها توضح لماذا لديها مثل هذه الأفكار في تبرير سبب عدم حاجتها إلى الإقلاع عن التدخين.

بعد بضع دقائق ، أخبرتني قصة عن تاريخ عائلتها الشخصي ، قصة أعطت إجابة أفضل لاستعلامها الأصلي بشكل أفضل مما كان يمكن أن أتوصل إليه. "كان والدي مدخنًا" ، قالت. أقطع عندما كان عمره 60 عاماً بسبب نوبة قلبية. لم يدخن واحدة بعد ذلك ابداً. على الرغم من أنه كان ضحية نوبة قلبية ، إلا أنه بعد أن ترك التدخين شعر أنه أفضل مما شعر به منذ سنوات. احتمال أكثر بكثير ، أكبر حيوية. لقد عاش حتى عمر 95 عاماً ذكي ومتيقظ حتى النهاية".

في الليلة السادسة اتصلت بها لمعرفة ما إذا كانت قد نجحت خلال نهاية الأسبوع. "أشعر بسوء شديد" ، أجابت. "لقد أمضيت امسية رهيبية الليلة الماضية ولدي مشكلة كبيرة في التعامل مع عميل في العمل هذا الصباح. لقد شعرت بالضيق الشديد بسبب قلة النوم والإحباط ، لقد انهرت أخيراً وأخذت سيجارة. لقد كنت أوبخ نفسي منذ ذلك الحين. أنا الآن أكثر اكتئاباً مما كنت عليه من قبل. لماذا أوبخ نفسي هكذا، وما علي ان أفعل الآن؟"

قلت إن أمامها خياران ، الإقلاع في تلك الساعة ، وتواجه انسحاباً محتملاً كاملاً لمدة ثلاثة أيام أو العودة إلى التدخين الكامل مرة أخرى. إذا لم تتخذ قراراً ، فسيقوم جسدها تلقائياً باتخاذ القرار لها. مرة أخرى ، أعربت عن شعورها بأنها كانت توبخ نفسها بشدة وأرادت مني أن أشرح سبب غضبها الشديد لنفسها. لم تستطع أن تصدق أن سيجارة واحدة يمكن أن تكون مهمة للغاية لجعل من ذلك قضية كبيرة.

بعد بضع دقائق ، أخبرتني قصة كيف ان زوجها قد توقف مرة لمدة ثلاث سنوات. في أحد الأيام بينما كانوا في السيارة معاً ، لسبب أو لآخر قام بتدخين سيجارة منها. هي أثارت الموضوع معه ما الجيد في سيجارة بعد كل ذلك الوقت، ولكنه أفتعها أن الامر ليس ذو اهمية كبيرة. ما أعطها الحق في الاحتجاج، هي فكرت، هي نفسها كانت مدخنة. هو أخيراً فعل ما أراده. لم يتوقف عن التدخين بعد ذلك اليوم. بعد أربع سنوات ، تلقت مكالمة في العمل مفادها أن زوجها قد سقط في منزل حماماتها. بحلول وقت وصولهم إليه... ، كان الأوان قد فات. لقد مات بنوبة قلبية مفاجئة وغير متوقعة. ليس لديها أدنى شك في أن السنوات الأربع الأخيرة من التدخين كانت عاملاً مساهماً رئيسياً في وفاته المفاجئة والمبكرة.

فلماذا كانت الآن تعطي مثل هذه الأهمية الكبيرة لسيجارة؟ مرة أخرى ، كان تاريخها الشخصي يعطيها إجابة أقوى مما كان يمكن أن أعرب عنها. ساعدت سيجارة واحدة في السيارة قبل عدة سنوات على إنهاء حياة زوجها. لو كان يعلم بتأثير سيجارة واحدة ، فما فكر مطلقاً في الفكرة لأكثر من ثانية. عند العودة إلى الوراء ، أتاحت لها الفرصة للنظر إلى الوراء إلى ذلك اليوم وإدراك كيف ساعدت نوبة عابرة متبوعة بحكم سيء على إنهاء حياة زوجها أو تقصيرها. مع نوع التجارب الشخصية التي شهدتها المرتبطة بالتدخين ، من السهل جداً أن نرى كيف يمكن أن تكون شديدة على نفسها لما حدث في وقت سابق من ذلك اليوم. لقد شاهدت كيف أن التدخين قلل من جودة حياة والدها وكاد أن يتسبب في وفاة مبكرة. بنفس القدر من الأهمية ، رأت كيف أدى الإقلاع عن التدخين إلى تحسين صحته الى حد كبير وشعوره العام بالعافية . وشهدت أيضاً كيف أسفرت هفوة زوجها السريعة في الحكم وسببت في معاناتها بهذه الخسارة الفادحة قبل بضع سنوات فقط. إذا أتاحت له الفرصة ، لكان بالتأكيد قد لعن اليوم الذي أشعل فيه واحدة فقط. لقد استفادت من الإدراك المتأخر ، الذي كان يطاردها الآن لأنها ارتكبت نفس الخطأ في ذلك اليوم الذي ارتكبه قبل بضع سنوات. انه لم يحصل على فرصة للإقلاع مرة أخرى. كان لا يزال لديها وقت لاتخاذ قرار - وكانت

تسألني ماذا يجب أن تفعل الآن.

مرة أخرى ، أشعر بتجربتها الشخصية وعلى الفور كانت ردود الفعل العاطفية التي كانت تعانيها الآن تعطي إجابة قوية على سؤالها أكثر مني. إذا استمعت إلى قلبها ، فأنا متأكد من أنه كان يخبرها - لا تأخذ ابدا نفخة أخرى!

كم هو مريح، أعتقد لدي سرطان!

"في الليلة الماضية كنت أحس بإحساس حارق في رئتي. في الواقع اعتقدت أنني مصابة بسرطان الرئة. لم أكن خائفة أو مندهشة أو حتى منزعجة. كنت سعيدة فعلاً. لا أتذكر أبداً اني كنت تواقفة هكذا ليتم تشخيص إصابتي بمرض عضال. " هذا التصريح الغير المعتاد قد أدلت به لي إحدى المشاركات في العيادة في يومها الرابع بدون تدخين. على الرغم من أنها تبدو مثل نوبات شخص يعاني من الاكتئاب الشديد أو مرض عقلي ، إلا أنها في الحقيقة لم تكن من هذا النوع. على العكس من ذلك ، كانت تبترسم وتضحك عندما قالت ذلك.

ما هي الفكاهاة التي رأتها في هذا التصريح؟ بمجرد أن قالت ذلك لنفسها في الليلة السابقة ، أدركت أن الألم الذي كانت تعانيه هو نفس الشكاوى التي سمعت ثلاثة أشخاص آخرين يصفون في وقت سابق من ذلك اليوم في عيادتها. لقد كان جزءاً طبيعياً من عملية الشفاء من الإقلاع عن التدخين. أدركت أيضاً حقيقة أنها لا تتطلع إلى مرض موهن وإلى زوال مبكر. كانت تتطلع إلى أخذ سيجارة. عندما بدأ الألم بررت أنه طالما كانت مصابة بسرطان الرئة بالفعل ، فإنها ربما من الأفضل ان تدخن. ثم أدركت أنها تتطلع إلى السرطان. في تلك المرحلة ، أدركت كيف أصبحت طريقة تفكيرها مرضية. ليس لأنها كانت تتخلى عن التدخين ، ولكن لأنها كانت مدمنة ، كانت قادرة على التفكير بمثل هذه العبارات المنحرفة. عند إدراكها لسخرية الموقف ، ضحكت من الرغبة الملحة وذهبت للنوم.

من المهم أن تتذكر كيف كانت أفكارك غير عقلانية عندما كنت انت ايضا مدخنًا. بصفتك مدخن ، تم تحذيرك باستمرار من المخاطر من خلال وسائل الإعلام والأطباء والأسرة والأصدقاء الذين اقلعوا ، والأهم من ذلك جسديك. لم يمر أسبوع عندما لم يتم مطارك بوابل من الرسائل المزعجة المستمرة بأن التدخين يضعفك ويقتلك. ولكن كونك كنت المدمن المطيع ، تجاهلت هذه المضايقات الآتية من الخارج تؤثر على طاعة سيدك الحقيقي-سجائرك. كما قال فيك ، المشارك في عيادتي الأولى ذات مرة ، "في كل مكان التفت إليه ، كان يتم تحذيري من السجائر. تقارير الجرائد ومقالات المجلات تعزز باستمرار بأن السجائر مميتة. حتى لوحات الاعلان التي تعلن عن السجائر تحمل إشارة التحذير للجراحة العامة. في كل مرة كنت أمد يدي للوصول الى علبة السجائر ، كانت علامة التحذير تحقق في وجهي. لقد كانت مسألة وقت فقط قبل الوصول إلى الاستنتاج المنطقي الوحيد. أترك القراءة!"

السجائر تمارس عليك التحكم الكامل عندما تكون في قبضة الإدمان. إنها تجعلك تقول وتفعل أشياء عندما تراقب من قبل مراقب خارجي تجعلك تبدو ضعيفاً أو غيبياً أو مجنوناً. في الوقت نفسه ، تسلب أموالك ، وصحتك ، وفي نهاية المطاف الحياة. بمجرد تحريك من السجائر ، يمكنك التعرف على كل أعراض إدمانك السابق. لتجنب العيش في اي وقت مثل هذا الحياة البائسة

- لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

www.quitsomkingarabia.com

جلس الأب وهو يفكر في مدى السعادة التي جلبها له ولديه خلال العام. قرر أن يشتري كل منهما هدية من اختيارهم في موسم العطلات هذا. عندما سأل ولده الأكبر عما يريد ، أجاب الابن ، "يا الهي ، أود أشياء كثيرة. ربما دراجة ، أو زلاجات جديدة ، أو معدات بدلة الغوص. أتمنى أن يكون لديّ جميعهم، لكن أي واحدة منهم سيسعدني. "

كان ذلك جيداً للأب ، فقد أصبح لديه الآن خيارات جيدة. ثم التفت إلى ابنه الأصغر الذي كان يبلغ من العمر ثماني سنوات فقط.. يحسد الصبي شقيقه على جميع الألعاب التي يمكن أن يلعبها وجميع الألعاب الرياضية التي يمكنه القيام بها بشكل جيد. عندما سئل عما يريد ، قدم طلباً واحداً بسيطاً. "أود الحصول على علبة من الحفاضات النسائية." أصيب الأب بالصدمة ، "بحق السماء لماذا تريد علبة حفاضات نسائية؟" وطالب بغضب. أجاب الولد المسكين ، الذي لم يكن يعلم أنه قال شيئاً خاطئاً ، "مع هذه الحفاضات ، يمكنك السباحة والتزلج والقفز بالمظلات وركوب الخيل ولعب أي رياضة تريدها."

هذه القصة الطريفة توضح نقطة خطيرة. يمكن أن تؤثر الوعود الإعلانية على رغباتنا للمنتجات المادية. كلما كنا ساذجين، ستكون الإعلانات أكثر فاعلية. مطالبات الإعلانات الترويجية غالباً ما تكون مضللة أو مبالغ فيها. لا يوجد منتج يسيء إلى الحقيقة أكثر من السجائر.

تماماً كما توقع الصبي الصغير في قصتنا أشياء عظيمة من هذا المنتج المجهول الرائع ، يتمتع المدخنون بثقة كبيرة في الفوائد العاطفية الناتجة عن استنشاق الأعشاب المحترقة. إن إخبار المدخن بالحقيقة عن سجنائه وهو لا يزال في وسط عقلية المدخن يؤدي إلى حالة من الإنكار والتحدي. لا يستطيع تصديق أن سجنائه، وأصدقائه وحلفائه سيؤذونه بأي شكل من الأشكال. أنها تساعد في التغلب على الصدمة ، وتساعد على الاستمتاع بالحياة إلى أقصى حد. فكر في كل الأشياء التي يفعلها مع سجنائه. يستيقظ في الصباح لهم ، ويعمل معهم ، ويلعب معهم ، ويأكل ويشرب ، ويذهب إلى الحمام ، ويقراً الصحف ، ويشاهد التلفاز ، ويجتمع مع جميع أصدقائه ، وحتى يخطرون بباله أثناء ممارسة الجنس. إذا تواجد أي شخص من حوله بهذا القدر ، فسوف يدفعه إلى الجنون. لكن ليس سجنائه الودية - فهي تعزز كل شيء. حتى الإعلانات تقول انهم يفعلون.

الإعلانات تدعي هذا ، لكن الادعاء غير صحيح. إنه لا يدخل خلال كل هذه الأنشطة لأنه يختار ذلك. يجب أن يفعل ذلك. المدخنون مدمنون للمخدرات. لا يمكنهم الاستمتاع بالملذات الطبيعية ، مهما كانت جيدة ، حتى يتم رفع مستوى النيكوتين في الدم لديهم. يتم التحكم فيهم بواسطة هذا المنتج. السجائر ليست أصدقاء ، فهي معارف رديئة. بمجرد التخلص منها ، ابق متحرراً. نعم ، قد ينادوك ، وقد تهاجمك الإعلانات. لكنك تعرف حقيقة السجائر. لا تدع أي مدخن يشعر بالدونية ، أو شركة تبغ أو وكالة إعلانات ترغب في الحفاظ على ثروتها الضخمة على حساب حياتك تفنكك بأي شيء مختلف. يمكن أن تكون الحياة أطول كمدخن سابق ، والحياة أفضل كمدخن سابق. ضع في اعتبارك هذا كلما

ناشدتك قوى خارجية أو داخلية. تذكر هذا و- لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

www.quitsomkingarabia.com

طريق آمنة للتدخين

يبحث المدخنون دائماً عن طرق للحد من المخاطر الصحية للتدخين. لسوء الحظ ، فإن معظم التقنيات المستخدمة للحد من المخاطر غير مجدية ، وفي كثير من الحالات ، قد تزيد في الواقع من مخاطر التدخين. ربما تكون أكثر الطرق شيوعاً لتقليل المخاطر هي التحول إلى سجاير منخفضة القطران والنيكوتين. إذا كان الناس يدخنون فقط لإدانة عادة بسيطة ، فمن المحتمل أن تقلل السجاير المنخفضة القطران والنيكوتين من مخاطر التدخين. لسوء الحظ ، فإن ضرورة التدخين ليست استمراراً للعادات بل للحفاظ على الإدمان. التحول إلى سيجارة منخفضة القطران والنيكوتين يجعل من الصعب على المدخن الوصول إلى مستواه الطبيعي المطلوب من النيكوتين والحفاظ عليه. ربما المدخن يطور نوعاً من نمط التدخين التعويضي. تشمل السلوكيات التعويضية تدخين المزيد من السجاير أو تدخينها إلى آخرها أو الاستنشاق الأعمق أو إبقاء الدخان داخل الرئة لفترة أطول.

من خلال القيام بواحد أو مجموعة من هذه السلوكيات ، سيصل المدخن إلى مستويات مماثلة من القطران والنيكوتين في جسمه كما هو الحال عندما يدخن سجائره القديمة ، ولكن في هذه العملية ، قد يزيد كمية السموم القوية الأخرى بما يتجاوز ما تم نقله بواسطة سجائره القديمة. تحتوي السجاير المنخفضة القطران والنيكوتين على تركيزات أعلى من السموم الخطرة الأخرى. عن طريق زيادة الاستهلاك ، يتم فعلياً أخذ كميات أكبر بكثير من هذه السموم في الجسم ، وبالتالي زيادة خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بهذه المواد الكيميائية. أحد هذه السموم ، الموجود بكميات أعلى في العديد من السجاير المنخفضة القطران والنيكوتين ، هو أول أكسيد الكربون. يعد أول أكسيد الكربون أحد العوامل الرئيسية التي تسهم في ارتفاع معدل الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية لدى المدخنين. أيضاً ، لإعطاء نكهة للسجاير المنخفضة القطران والنيكوتين ، يتم استخدام العديد من الإضافات الإضافية ومحسّنات النكهات. لا يُطلب من شركات التبغ الكشف عن الإضافات الكيميائية ، لكن يشبهه المجتمع الطبي في أن العديد من هذه المواد المضافة مسرطنة (منتجة للسرطان) وقد تزيد فعلياً من خطر إصابة المدخن بالسرطانات المرتبطة بالتبغ.

المرشح الموجود في نهاية السجاير قد يحدث فرقاً أيضاً في مقدار السم الذي يحصل عليه المدخن. بعض المرشحات أكثر فاعلية من غيرها ، لكن ، مرة أخرى ، سيغير المدخن عموماً الطريقة التي يدخن بها مما يجعل العديد من الإجراءات الوقائية للمرشحات عديمة الفائدة. تحتوي بعض السجاير على فجوات حول محيط المرشح ، مما يسمح باستنشاق المزيد من الهواء مع القطران وغازات السيجارة. نظرياً ، هذا يقلل من كمية دخان التبغ الفعلي الذي يتم استنشاقه. ولكن ، عادة ما يجد المدخن صعوبة في استنشاق هذه السجاير ولا يمكنه الحصول على كمية النيكوتين اللازمة لإشباع الرغبة في التدخين. رداً على ذلك ، قد يدخن أكثر أو قد يكتشف طريقة أكثر ابتكاراً للتدخل في الإجراءات الوقائية للمرشح. في كثير من الأحيان سوف يتعلم المدخن كيفية وضع السجاير في فمه بعمق قليلاً واطباق شفثته حول فتحات التهوية ، وبالتالي تقليل كفاءة المرشح. لقد صادفت مدخنين في العيادات

الذين وضعوا الشريط حول هذه الثقوب لأنهم وجدوا السيجارة أسهل في الاستنشاق ومذاقها بشكل عام أفضل. في هذه العملية ، قاموا بإلغاء الآلية الشبه واقية للمرشح. كانت محاولاتهم لجعل التدخين أكثر أماناً ببساطة غير ملائمة ومضیعة للوقت. يمكن تطوير المرشحات التي ستخرج النيكوتين بالكامل ، ولكن لسوء الحظ ، من أجل إرضاء الإدمان ، فإن معظم المدخنين قد يسببون فتقاً لأنفسهم وهم يحاولون الاستنشاق.

آخر طريقة للحد من المخاطر الجدير بالذكر هي مكملات الفيتامينات. إن قدرة الجسم على استخدام فيتامين (C) تضعف بسبب التدخين. عندما يعلم بعض المدخنين ذلك ، يبدؤون في تناول فيتامين C اضافي ولكن فيتامين (C) يحمض البول ، مما يؤدي إلى تسريع الجسم لمعدل طرح النيكوتين. رداً على ذلك ، قد يدخن المدخن سجائر إضافية. خلال هذه العملية ، ربما يدمر فيتامين سي الإضافي ويزيد من تعرضه لجميع المواد الكيميائية السامة الموجودة في دخان التبغ.

تقريباً كل وسيلة لجعل التدخين أكثر أماناً هي مهزلة. هناك طريقة واحدة فقط للحد من الآثار المميتة للتدخين ، وهي ببساطة عدم التدخين. عندها فقط فرصك للإصابة بأمراض مثل أمراض القلب والسرطان وانتفاخ الرئة ستقل إلى مستوى غير المدخنين. وللمحافظة على المخاطرة عند هذه المستويات المنخفضة ، هناك طريقة واحدة فقط ضرورية - ألا تأخذ ابداً نفخة أخرى!

هل أنت تدخن أكثر وتستمع أقل

تم استخدام هذا الشعار الإبداعي مرة من قبل مُعلن في محاولة لإغراء المدخنين من ماركات أخرى للانتقال إلى منتجاتهم. كان الشعار تكتيكيًا رائعًا للإعلان. تقريبًا كل مدخن ممن انغمس لفترة طويلة من الزمن سوف يتعرف حاليًا على نفسه في هذا الشعار. ربما يكون هو أو هي قد حاول تدخين العلامة التجارية الأخرى لاستعادة سعادته وسروره في وقت سابق أيام التدخين. ولكن لفزعه ، حتى هذه السيجارة فشلت في إعطاء هذا الشعور الخاص ذات مرة أستمده من التدخين.

لماذا يبدو أن السجائر تفقد هذه الجاذبية الخاصة للمدخن المخضرم؟ هل تغيرت السجائر بشكل كبير على مر السنين؟ لا ، ليست هذه هي المشكلة على الإطلاق. السجائر لم تتغير ، المدخنين تغيروا. كلما طالت مدة تدخين الفرد ، كلما زاد اعتماد المدخن على حل النيكوتين. في أيامه الأولى من التدخين ، استمد المدخن الكثير من المتعة من التأثير الدوائي للنيكوتين. لقد جعله يشعر باليقظة ، وحبوية ، أو ربما كان له تأثير مهدئ ومريح. لقد ساعد في الدراسة والتعلم. في بعض الأحيان جعله يشعر بأنه أكثر نضجًا وثقة واجتماعي. لقد فعل كل ما يريده إلى حد كبير ، اعتمادًا على الظروف المحيطة به أثناء تدخينه. في هذه الأيام الأولى ، كان يدخن ربما من 5 إلى 10 في اليوم ، عادة فقط عندما يريد التأثير المطلوب.

ولكن تدريجيا ، يحدث شيء للمدخن. يصبح أكثر اعتمادا على السجائر. لم يعد يدخن لحل مشكلة ما ، أو للاحتفال ، أو الشعور بالراحة. يدخن لأنه يحتاج إلى سيجارة. في الجوهر هو يدخن لأنه مدخن ، أو أكثر دقة ، انه مدمن على التدخين. لم يعد يصل الى الشعور الخاص للمدخن ، الآن يدخن لأن التدخين لا يجعله يشعر بأعراض الانسحاب. عدم التدخين يعني الشعور بالتوتر ، أو الانفعال ، أو الاكتئاب ، أو الغضب ، أو الخوف ، أو الغثيان ، أو الصداع هذه فقط بعض الآثار. أنه يمسك السيجارة لتخفيف هذه الأعراض ، أملا كل الوقت في الحصول على هذا الشعور الدافئ الخاص الذي كانت السجائر تعطيه. لكن ، المحير ، كل ما يحدث هو أنه يشعر بشكل طبيعي تقريبًا بعد تدخين سيجارة. وبعد 20 دقيقة تبدأ العملية بأكملها مرة أخرى.

بمجرد أن يترك التدخين ، تصبح الحياة لطيفة مرة أخرى. لم يعد يشعر بأعراض الانسحاب 20 إلى 80 مرة في اليوم الواحد. يمكن أن يذهب إلى أي مكان في أي وقت يشاء وليس لديه ما يدعو للقلق حول ما إذا كان سيتمكن من التدخين في فترات حاجته. عندما يصاب بالصداع أو يشعر بالغثيان ، فإنه يعلم أنه سيصاب بالعدوى ، وليس هو ما يشعر به كل يوم كمدخن من كثر التدخين أو قتلته. بالمقارنة مع حياته كمدخن ، فهو يشعر بالراحة. ولكن بعد ذلك يبدأ شيء خبيث بالحدوث.

يبدأ بتذكر أفضل سيجارة دخنها في حياته. قد تكون واحدة دخنها 10 أو 20 أو ربما قبل 40 عامًا. يتذكر ذلك الشعور الدافئ الخاص بهذه السيجارة الرائعة.

إذا فكر في الأمر لفترة طويلة ، فقد يحاول حتى استعادة هذه اللحظة. لسوء الحظ ، تلك اللحظة ستستولي عليه. مرة أخرى ، سوف يكون في قبضة إدمان مما يجعله يدخن أكثر ويستمتع بدرجة أقل. هذه المرة قد لا يقلع. هذه السيارة الرائعة ستكلفه حريته وصحته وفي النهاية حياته.

لا ترتكب هذا الخطأ عند الإقلاع عن التدخين. تذكر كيف كانت السجائر في اليوم الذي توقفت فيه ، لأن هذا ما ستكون عليه السجائر يوم عودتك ، بغض النظر عن المسافة التي تفصل بين هذين اليومين. تذكر الطريقة التي كانوا عليها و- لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

"الإقلاع عن التدخين": مصير اسوأ من الموت؟

يشعر الأشخاص الذين يجلسون في عيادات التدخين بالذهول من مدى مقاومة المدخنين للتخلي عن السجائر. حتى المدخنين يجلسون ويستمعون إلى قصص مرعبة للمشاركين الآخرين في حالة من عدم التصديق. تعرض بعض المدخنين لأزمات قلبية متعددة وحالات الدورة الدموية التي أدت إلى بتر الأطراف والسرطانات وانتفاخ الرئة ومجموعة أخرى من الأمراض المميتة والمعوقة. كيف بحق السماء استطاع أن يستمر هؤلاء الأشخاص في التدخين بعد كل هذا؟ بعض هؤلاء المدخنين يدركون تمامًا أن التدخين يشلهم ويقتلهم ، لكنهم يواصلون التدخين على أي حال. السؤال المشروع الذي يطرحه أي مدخن عاقل أو غير مدخن هو "لماذا؟"

الجواب على مثل هذه القضية المعقدة بسيط للغاية. غالبًا ما يكون للمدخن سجائر مرتبطة بأسلوب حياته لدرجة أنه يشعر عندما يتخلى عن التدخين سيتخلى عن جميع الأنشطة المرتبطة بالسجائر. النظر في هذه الأنشطة تشمل تقريبًا كل ما يفعله من وقت استيقاظه إلى وقت ذهابه إلى النوم ، ويبدو أن الحياة لا تستحق العيش كمدخن سابق. ويخشى المدخن أيضًا من أنه سيختبر أعراض الانسحاب المؤلمة من عدم التدخين طالما أنه يحرم نفسه من السجائر. بالنظر إلى كل هذا ، فإن الإقلاع عن التدخين يخلق خوف أكبر من الموت من التدخين.

إذا كان المدخن محققًا في كل افتراضاته حول شكل الحياة كمدخن سابق ، فربما لن يكون الأمر يستحق الإقلاع عن التدخين. لكن كل هذه الافتراضات خاطئة. هناك حياة بعد التدخين ، واعراض الانسحاب لا تدوم إلى الأبد. ومع ذلك محاولة إقناع المدخن بذلك، هي معركة شاقة للغاية. هذه المعتقدات متأصلة بعمق وهي مشروطة بالتأثيرات الإيجابية الخاطئة الناتجة عن السجائر.

يشعر المدخن في كثير من الأحيان أنه يحتاج إلى سيجارة من أجل الخروج من السرير في الصباح. عادة ، عندما يستيقظ يشعر بصداع خفيف ، متعب ، منفعل ، مكتئب ومشوش. إنه يعتقد أن كل الناس يستيقظون وهم يشعرون بهذه الطريقة. إنه محظوظ لأنه لديه طريقة لوقف هذه المشاعر الرهيبة. يدخن سيجارة أو اثنتين. ثم يبدأ الاستيقاظ ويشعر كأنسان مرة أخرى. بمجرد استيقاظه ، يشعر أنه يحتاج إلى سجائر لمنحه الطاقة ليستمر في يومه. عندما يكون تحت الضغط العصبي ، السجائر تهدئه. التخلي عن هذا الدواء العجيب يبدو مثير للسخرية بالنسبة له.

لكن إذا ترك التدخين فسوف يفاجأ بسرور عندما يكتشف أنه سيشعر بأنه أفضل وسوف يكون قادرًا على التعامل مع الحياة بكفاءة أكبر مما كان عليه عندما كان مدخنًا. عندما يستيقظ في الصباح ، سوف يشعر بتحسن كبير عما كان عليه عندما يستيقظ كمدخن. لم يعد ينسحب من السرير ويشعر بالسوء. الآن سوف يستيقظ ويشعر بالراحة والانتعاش. بشكل عام ، سيكون أكثر هدوءًا مما كان عليه عندما كان يدخن. حتى عندما يكون تحت الضغط ، فإنه عادة لن يشعر بإحساس الذعر الذي كان يشعر به كلما انخفض مستوى

النيكوتين عن المستويات المقبولة. الاعتقاد بأن السجائر كانت ضرورية للطاقة هو أحد أكثر الأشياء الخادعة. سيشهد أي مدخن سابق تقريباً بأنه يتمتع بقدر أكبر من القوة والتحمل والطاقة أكثر من أي وقت مضى كمدخن. ولم يكن للخوف من الانسحاب المطول أي قيمة ، لأن أعراض الانسحاب ستصل إلى ذروتها في غضون ثلاثة أيام ، وتخدم تمامًا خلال أسبوعين.

فقط يمنح المدخن نفسه الفرصة ليشعر حقاً كم هو لطيف عدم التدخين ، فلن يكون لديه مخاوف غير منطقية تجعله يحافظ على إيمانه القاتل. سيجد أن الحياة ستصبح أبسط وأكثر سعادة ونظافة ، والأهم من ذلك ، أكثر صحية مما كانت عليه عندما كان يدخن. خوفه الوحيد سيكون الآن في العودة إلى التدخين وكل ما عليه فعله لمنع هذا هو - لا تأخذ ابدا نفخة اخرى !

الإقلاع بالانسحاب التدريجي

الإقلاع بطريقة الانسحاب التدريجي. أناقش هذه الطريقة على نطاق واسع في ندواتي. أنا دائماً أقول كيف إذا كان هناك أي شخص يحضر ويعرف مدخن يكرهه حقاً عليه أن يشجعه فعلياً على اتباع نهج الانسحاب التدريجي "التقليل". يجب أن يتصلوا بهم يوميًا ويخبروهم بالتخلص من سيجارة واحدة فقط. بمعنى ، إذا كانوا يدخنون عادة 40 في اليوم ، فقط أذخ 39 في اليوم الأول من محاولة الإقلاع عن التدخين. في اليوم التالي ، يجب تشجيعهم على التدخين فقط 38 و 37 في اليوم التالي وهكذا. ثم يجب على المشاركين في الندوة الاتصال بهؤلاء الأشخاص كل يوم لتهنئتهم وتشجيعهم على الاستمرار. يجب أن أعيد التأكيد ، يجب أن يتم ذلك فقط للمدخن الذي تكرهه حقاً.

كما ترى ، فإن معظم المدخنين سيوافقون على هذا النهج. يبدو من السهل جدًا التدخين فقط واحدة أقل كل يوم. تبدو 39 سيجارة لمدخن يدخن علبتين في اليوم أمراً ليس صعباً . الحيلة هي إقناع الشخص أنك تحاول مساعدته فقط. بالنسبة للأسبوع الأول أو الأسبوعين ، الجانب السلبي الوحيد هو أنك يجب أن تتظاهر بأنك تحب الشخص و عليك التحدث معه كل يوم. انهم لن يأنوا كثيراً أيضاً. عندما يقللوا إلى 30 من 40 ، فقد يبدوون بالشكوى قليلاً. أنت فعلياً لن تشعر بالمتعة بعد. المكافأة ستأتي في حوالي ثلاثة أسابيع من عملية الإقلاع. الآن جعلتهم يصلون إلى أقل من نصف كميتهم الطبيعية. هم في انسحاب معتدل في كل وقت.

بعد شهر من النهج ، جعلتهم في اعراض الانسحاب الكبير. ولكن يجب ان تكون مثابراً. اتصل بهم واخبرهم مدى روعة ما يفعلونه ومدى فخرك بهم. عندما يكونون في يومهم 35 إلى 39 ، تكون قد قمت بانقلاب كبير. هذا الشخص المسكين في ذروة الانسحاب ، ويعاني ببؤس وليس لديه أي شيء على الإطلاق لمعالجة ذلك. هم ليسوا أقرب إلى إنهاء الانسحاب من اليوم الذي بدأوا فيه العملية. إنهم في حالة انسحاب مزمن، لا يستمتعون بواحدة أو اثنين في اليوم ، لكنهم في الحقيقة يحرمون انفسهم من 35 إلى 40 في اليوم.

إذا كنت تريد القضاء عليهم ، هو عندما تخفضهم إلى الصفر ، أخبرهم بأن ليس عليهم القلق إذا أصبحت الأمور صعبة ، فما عليهم سوى أخذ نفخة بين الحين والآخر. إذا تمكنت من جعلهم يقعون في الشرك ، فأخذ نفخة واحدة كل ثلاثة أيام ، سيجعلهم في حالة انسحاب إلى الأبد. هل أشرت الى انك حقا يجب أن تكره هذا الشخص للقيام بذلك؟ من المحتمل أن تكون هذه هي أكثر النكات العملية قسوة التي يمكن أن تقوم بها على أي شخص. سوف تقلل من فرصتهم في الإقلاع عن التدخين ، وتجعلهم يعانون بشكل لا يحتمل ، ومن المرجح أنهم سوف يستسلمون في مرحلة ما ، ويعودون إلى التدخين ، ويصبح عندهم الخوف من الإقلاع عن التدخين بسبب ما عانوه من التقليل، لذلك سيواصلون التدخين حتى يقتلهم. كما قلت ، من الأفضل أن تكره هذا الشخص حقاً.

نأمل ألا يكون هناك من تكرهه كثيرًا للقيام بذلك له. أمل ألا يكره أحد نفسه بما فيه

الكفاية للقيام بذلك لنفسه. قد يكون الإقلاع بالطريقة المباشرة والفورية صعبًا ولكن الإقلاع عن طريق تقنية الانسحاب هذه أمر مستحيل تقريبًا. إذا كان لديك خيار بين الصعب والمستحيل ، فاذهب للصعب. سيكون لديك شيء لتظهره في نهاية العملية الصعبة ، ولكن لا شيء سوى البؤس في نهاية النهج المستحيل. اترك فوراً وبعد 72 ساعة سوف تخف. قلل ويزداد الأمر سوءاً بشكل تدريجي لأسابيع وشهور وسنوات إذا سمحت بذلك.

أود أن أذكر ، هذه ليست تقنية جديدة. لقد كانت موجودة منذ عقود. تحدث إلى كل من تعرف من المدخنين السابقين ولهم مدة طويلة . حاول أن تجد شخصاً واحداً استخدم نهج التقليل بنجاح ، التقليل تدريجياً إلى الصفر في نهاية المطاف على مدار أسابيع أو شهور. ستجد صعوبة شديدة للعثور على شخص واحد يلائم هذه القائمة. وجهة نظر أخرى من شأنها أن تساعدك على رؤية الخلل في النهج. انظر إلى الأشخاص الذين اقلعوا مرة لعدة أشهر أو سنوات ثم عادوا إلى التدخين. يوم واحد ، بعد هذه الفترة الزمنية الطويلة ، ثم ينجرفون ويدخنون مرة أخرى. إذا تمكنت نفخة واحدة من القيام بذلك بعد سنوات أو عقود ، فكر في ما ستفعله بعد أيام أو ساعات من عدم التدخين. تعيد المدخن إلى الخطوة الأولى. كل ما على أي مدخن سابق القيام به لتجنب الانتكاس أو التقهقر المزمن هو - لا تأخذ ابداً نفخة أخرى!

لا أستطيع الاقلاع أو لن أقلع

"لا أريد أن ينادى علي خلال هذه العيادة. أنا اقلع عن التدخين ، لكنني لا أريد التحدث عن ذلك. من فضلك لا تتنادي علي " تم تقديم هذا الطلب من قبل سيدة تسجل في إحدى عياداتي منذ أكثر من 20 عامًا. قلت حسناً. لن أجعلك تتحدثين ، ولكن إذا كنت تشعرين أنك ترغيبين في التدخل في أي وقت ، من فضلك لا تترددي . عندها غضبت وقالت، "ربما أنا لم اكن واضحة - لا أريد التحدث! إذا جعلتني أتحدث فسوف أنهض وأخرج من هذه الغرفة. إذا نظرت إلي بنظرة فضولية على وجهك ، سأغادر! هل ما أقوله واضح؟" لقد صدمت قليلاً من قوة تصريحها ولكني أخبرتها أنني سأحترم طلبها. كنت أمل أن تغير رأيها خلال البرنامج وستشارك خبراتها مع المجموعة ولكني بكل صدق ، لم أكن أعول عليها.

كان هناك حوالي 20 مشاركاً آخر في البرنامج. وعموماً ، كانت مجموعة جيدة باستثناء اثنتين من النساء الذين جلسوا في الجزء الخلفي من الغرفة ويثرثرون باستمرار. المشاركون الآخرون كانوا يستديرون ويطلبون منهما الهدوء. كانوا يتوقفون عن الكلام ليضع ثوان ثم يبدؤون من جديد مباشرة بنفس الحماس كما كانوا من قبل. في بعض الأحيان ، عندما يشارك أشخاص آخرون تجارب شخصية حزينة ، كانوا يضحكون من قصة مضحكة والتي شاركوها مع بعضهم البعض ، وهم يجهلون تمامًا بما يحدث حولهم.

في اليوم الثالث من العيادة ، حدث تقدم مفاجئ وكبير. الثرثارتان كانتا تحتفلان بعيداً كالمعتاد. كانت هناك شابة واحدة ، ربما في أوائل العشرينات من العمر ، وسألت عما إذا كان يمكنها التحدث أولاً لأنها مضطرة إلى المغادرة. الثرثارتان في الخلف ما زالتا لا تستمعان وتستمران في محادثتهما الخاصة. قالت الشابة التي اضطرت للمغادرة: "لا يمكنني البقاء ، لقد تعرضت لمأساة مروعة في عائلتي اليوم ، فقد قُتل أخي في حادث". قاومت العواطف وواصلت. "لم يكن من المفترض أن أحضر هذه الليلة ، من المفترض أن أساعد عائلتي على القيام بترتيبات الجنازة. لكنني علمت أنه يجب علي المرور بالعيادة إذا كنت سأستمر في عدم التدخين ". لقد كانت قد اقلعت منذ يومين فقط . ولكن عدم التدخين كان مهم بالنسبة لها.

شعر أعضاء المجموعة بالانزعاج الشديد ، لكنهم كانوا فخورين بها ، مما جعل ما حدث في يومهم يبدو تافهاً للغاية. الكل ما عدا السيدتين في الجزء الخلفي من الغرفة. في الواقع لم يسمعا أي شيء عما كان يحدث. عندما كانت الشابة تتحدث عن مدى قوة علاقتها مع شقيقها ، اندفعت الثرثارتان بالضحك. لم يكونوا يضحكون من القصة ، كانوا يضحكون على شيء مختلف تماماً ، ولا يدركون حتى ما يجري مناقشته في الغرفة. على أي حال ، فإن الشابة التي فقدت شقيقها بعد ذلك بوقت قصير اعتذرت طالبة العودة إلى عائلتها. قالت إنها ستبقى على اتصال وشكرت المجموعة على كل دعمهم.

بعد ذلك بوضع دقائق ، كنت اتحدث عن بعض القصص التي لها علاقة بالمجموعة ، عندما فجأة ظهرت السيدة التي طلبت عدم الكشف عن هويتها وتحدثت. "عذراً يا جويل" ، قالت بصوت عالٍ ، قاطعتني في منتصف القصة. لم اود ان أقول أي شيء في هذا البرنامج بأكمله. في اليوم الأول قلت لجويل ألا يناديني. أخبرته أنني سوف أخرج إذا اضطررت للحديث. أخبرته أنني سأعادر إذا حاول جعلني اتحدث. لم أكن أرغب ان اتقل أي شخص آخر بمشاكلي. لكنني أشعر اليوم أنه لا يمكنني التزام الصمت لفترة أطول. يجب أن أحكي قصتي ". الغرفة كانت هادئة.

أنا مُصابة بسرطان الرئة في المراحل النهائية. سأموت خلال شهرين. أنا هنا للإقلاع عن التدخين. أريد أن أوضح أنني لا اخدع نفسي في التفكير في أنني إذا اقلعت فاني سوف أنقذ حياتي. فات الأوان بالنسبة لي. أنا سأموت وليس هناك اي شيء يمكنني القيام به حيال ذلك. لكنني سأترك التدخين ".

"ربما تتساءل عن سبب اقلاعي إذا كنت سأموت على أي حال. -حسناً لدي أسبابي . عندما كان أطفالي صغاراً ، كانوا يضايقونني دائماً عن تدخيني. أخبرتهم مراراً وتكراراً أن يتروكوني وشأني ، وأردت التوقف ولكن لم أستطع. قلت ذلك كثير حتى توقفوا عن التسول. ولكن الآن أطفالي في العشرينات والثلاثينات ، واثنتان منهم يدخنون. عندما علمت بإصابتي بالسرطان ، توسلت إليهم أن يتوقفوا. أجابوا لي ، بتعابير مؤلمة على وجوههم ، أنهم يريدون التوقف لكنهم لا يستطيعون. أنا أعرف من أين تعلموا ذلك ، وأنا غاضبة من نفسي لذلك. لذلك أنا أتوقف لأريهم أنني كنت مخطئة. لم يكن الأمر أنني لم أستطع التوقف عن التدخين ، بل لم ارغب في ذلك! أنا قد اقلعت ليومين الان، وأنا أعلم أنني لن ادخن سيجارة أخرى. لا أدري ما إذا كان هذا سيؤدي إلى توقف أي شخص ، لكن كان علي أن أثبت لأطفالي ولنفسى أنه يمكنني الإقلاع عن التدخين. وإذا استطعت الإقلاع، فيمكنهم الإقلاع، ويمكن لأي شخص الإقلاع ".

"لقد التحقت في العيادة لألتقط أي نصائح من شأنها أن تجعل الإقلاع عن التدخين أسهل قليلاً ولأنني كنت أشعر بالفضول تجاه كيفية تفاعل الأشخاص الذين تم تعليمهم بالفعل حول مخاطر التدخين. إذا كنت أعرف ما أعرفه الآن، حسناً على أي حال ، جلست واستمعت إليكم جميعاً عن كتب. أشعر مع كل واحد منكم وأدعو للجميع ان تستطيعوا الإقلاع ". على الرغم من أنني لم أقل كلمة لأحد ، إلا أنني أشعر بانني قريبة منكم جميعاً. مشاركاتكم ساعدتني. كما قلت ، لم اكن سأحدث. ولكن اليوم كان لا بد لي من ذلك. ودعوني أقول لكم لماذا.

ثم التفتت إلى السيدتين في الجزء الخلفي من الغرفة ، اللتين التزمتا الهدوء أثناء هذه الفترة. فجأة استشاطت غضباً، "السبب الوحيد الذي يجعلني أتحدث الآن هو أنتن الكلبتين تقوداني للجنون. أنتن تحفلن في الخلف بينما يشارك الجميع الآخرين مع بعضهم البعض ، في محاولة للمساعدة في إنقاذ حياة بعضهم البعض. ثم ربطت ما قالته الشابة حول وفاة شقيقها وكيف كانوا يضحكون في ذلك الوقت ، غير مدركين تمامًا للقصة. "هل لكما أن تفعلا لي معروفا ، فقط أخرجنا من هنا! اخرجن ودخن ، ومنتن لا يهمننا ، فأنتن لا تتعلمن ولا تساهمن بأي شيء هنا. جلسن هناك مذهولين. اضطررت إلى تهدئة المجموعة قليلاً ، في الواقع الى حد كبير ، كان الجو مشحوناً جداً بكل ما حدث. أبقيت السيدتين هناك ،

وغني عن القول ، أن هذه كانت آخر مرة للثرثرة من الجزء الخلفي للغرفة طوال فترة العيادة التي استمرت أسبوعين.

جميع الأشخاص الذين كانوا هناك في تلك الليلة كانوا ناجحين في نهاية البرنامج. عند التخرج ، صفق الجميع للسيدتين اللتين تحدثتا في وقت سابق مع بعضهما البعض فقط ، حتى السيدة المصابة بسرطان الرئة. لقد غفر كل شيء. الفتاة التي فقدت شقيقها جاءت أيضا للتخرج ، وأيضا أفلعت عن التدخين وفخورة. والسيدة المصابة بسرطان الرئة قبلت بفخر شهادتها وقدمت أحد أطفالها. كان قد توقف عن التدخين لأكثر من أسبوع في ذلك الوقت. في الواقع ، عندما كانت السيدة المصابة بسرطان تشاطر قصتها معنا ، لم تخبر أسرتها بعد بأنها قد أفلعت عن التدخين.

بعد بضعة أيام ، عندما كانت قد قلعت عن التدخين لمدة أسبوع ، أخبرت ابنها. قال لها مندهش تمامًا أنها إذا تمكنت من الإقلاع عن التدخين ، فإنه يعلم أنه يستطيع أن يتوقف وتوقف في تلك اللحظة. انها ابتهجت من الفرح. بعد ستة أسابيع استسلمت للسرطان. اكتشفت عندما اتصلت بمنزلها لمجرد معرفة كيف أحوالها وكان ابنها على الخط . شكرني على مساعدتها في الإقلاع عن التدخين في النهاية. أخبرني بمدى فخرها بأنها أفلعت وكم كان فخوراً بها ، ومدى سعادتها بأنه أفلع أيضًا. قال: "لم تعد إلى التدخين أبدًا ، وأنا لن أفلع". في النهاية ، أعطوا كلاهما هدية رائعة لبعضهما. لقد كان فخوراً بأنفاسها الأخيرة كانت خالية من الدخان ، ولم تأخذ نفخة أخرى أبدًا!

خاتمة الكتاب: عادةً ما أقول إنه لا يمكنك الإقلاع لشخص آخر ، يجب أن يكون ذلك لنفسك. هذه الواقعة تبعد تمامًا هذا التعليق إلى حد ما. كانت السيدة المصابة بسرطان الرئة تتوقف عن التدخين لإنقاذ اولادها من مصيرها ، إلى حد ما ، التراجع عن الدرس الذي علمته قبل سنوات. الدرس الذي قالت فيه "لا يمكنها أن تتوقف عن التدخين" كان حينها في ذلك الوقت "لا تريد ان تتوقف". ويوجد ثمة فرق كبير بين هذين التصريحين. هذا صحيح بالنسبة لجميع المدخنين. السيدة في هذه القصة أثبتت بعد سنوات أنها قادرة على الإقلاع ولو بعد فوات الأوان لإنقاذ حياتها ، ولكن الاوان لم يفوت لإنقاذ أبنائها. في المرة القادمة التي تسمع فيها نفسك أو أي شخص آخر يقول ، لا أستطيع التوقف ، أفهم أنه غير صحيح. يمكنك التوقف عنه يمكن لأي شخص الإقلاع. البراعة هي أن لا تنتظر حتى يفوت الأوان.

"لماذا بدأت التدخين؟ لماذا اقلعت؟"

انه غريب أن يحاول الناس في كثير من الأحيان التفكير في متى ولماذا بدأوا التدخين كما لو أنهم يعتقدون أنه سيجيب على السؤال الرهيب عن سبب استمرارهم في التدخين. في الواقع ، سبب البدء وأسباب الاستمرار ليست هي نفسها.

بعض الناس تبدأ بسبب ضغط الأقران. ولكن في المجتمع اليوم ، إذا كان ضغط الأقران هو العامل المؤثر ، فسيؤدي ذلك إلى جعل الناس يتركون التدخين ، وليس الاستمرار في التدخين.

أختار بعض الناس التدخين ليبدو أكبر سنًا وأكثر نضجًا. كم من الأشخاص في الثلاثينيات أو الأربعينيات أو الخمسينيات أو الستينيات أو أكبر يريدون أن يفعلوا كل ما في وسعهم ليبدو أكبر سنًا مما يبدو بالفعل؟

يختار الآخرون التدخين بدافع التمرد. أخبرهم آبائهم والمدرسون والأطباء وغيرهم من البالغين أنهم لا يستطيعون التدخين. حتى يثبتوا لهم من كان يسيطر ، كانوا يدخنون على أي حال. حسنًا ، ما هو عدد المدخنين الذين يبلغون من العمر 60 عامًا والذين يدخنون اليوم حتى يتمكنوا من توبيخ والديه الذين تتراوح أعمارهم بين 80 و 90 عامًا قائلين: "كما ترى ، ما زلت لا تستطيع أن تخبرني بعدم التدخين".

يبدأ الناس لعدة أسباب ، لكنهم يستمرون لسبب واحد فقط - لقد أصبحوا مدمنين على مخدر النيكوتين. إنه أمر مثير للاهتمام لأن نفس الشيء يحدث عندما يقلع المدخن. غالبًا ما يصبح السبب الأولي وراء الإقلاع عن التدخين أمرًا ثانويًا نسبة للأسباب التي تؤدي للابتعاد في النهاية.

يقنع بعض الناس لجعل الآخرين سعداء ، أو بسبب سياسات عدم التدخين الصادرة في مكان العمل. ولكن بعد الإقلاع عن التدخين ، يجدوا أنفسهم يشعرون أفضل من أي وقت مضى ، وأكثر هدوءًا ، ولديهم المزيد من الطاقة ، ولديهم المزيد من المال ، وبشكل عام أكثر سعادة وسيطرة أكبر على حياتهم الخاصة. قد تكون لأسبابهم الجديدة شبه ضئيل لسبب الإقلاع الأولي. من نواح كثيرة فهي أسباب أفضل وأكثر دواما. أو أن بعض الأشخاص الذين يقلعون فقط بسبب المخاطر الطبية يبدؤون في إدراك أن عدم التدخين هو مجرد طريقة ألطف في الحياة. في بعض الأحيان تصبح نوعية الحياة أكثر أهمية لهم من مفهوم طول الحياة.

مهما كان السبب الأولي وراء الإقلاع عن التدخين ، فهو لا يزال ساريًا. علاوة على ذلك ، هناك العديد من الفوائد التي ربما تكون قد لاحظتها والبعض الآخر لم تفكر فيه حتى الآن وما زال يتعين ملاحظته. البعض الذي لن تفكر فيه أبدًا ولكنه حقيقي على أي حال. الحفاظ على التركيز على كل سبب وجيه لعدم التدخين. يصبح هذا ذخيرتك لتستمر في المسار ، ولتتخلص من تلك الرغبة أو الأفكار المزجة التي يمكن أن تفاجئك من حيث لا

تعلم.

سواء أكنت تتذكر بدقة لماذا بدأت التدخين أم لا ، ما دمت تتذكر سبب تركك وسبب رغبتك في البقاء متحرر ، فستبقى عزمك قويًا بما فيه الكفاية حتى لا تأخذ ابداً نفخة أخرى!

حقوق النشر © جويل سبيتزر ، 2003. يمكن توزيع هذا الكتاب أو أي جزء منه بحرية سواء في شكل إلكتروني أو مطبوع طالما لم يتم فرض أي رسوم عليه ، وطالما ظل هذا الإشعار مع أي جزء كبير من الكتاب عند توزيعه

الفصل 2 الثمن الحقيقي للتدخين

سيجارتتي ، صديقتي

كيف تشعر حيال صديق عليه أن يذهب معك في كل مكان؟ لا يقتصر الأمر على تركه اثر في كل وقت ، ولكن نظرًا لأنه مزعج ومبتذل ، فإنك تصبح غير مرحب بك عندما تكون معه. لديه رائحة غريبة تلتصق بك أينما ذهبت. يعتقد البعض الآخر أن كلاهما نتن.

أنه يسيطر عليك تماما. عندما يقول أقفز ، تقفز. في بعض الأحيان في منتصف عاصفة ثلجية أو عاصفة ، يريدك أن تأتي إلى المتجر وتلتقطه. ستوبخ شريك حياتك بقسوة إذا فعل ذلك معك طوال الوقت ، لكن لا يمكنك الجدال مع صديقك. في بعض الأحيان ، عندما تكون في السينما أو مسرحية ، يقول إنه يريدك أن تقف في الردهة معه وتفوت مشاهد مهمة. لأنه في كل صور حياتك ، ستذهب.

صديقك لا يحب اختيارك للملابس أيضًا. بدلاً من إخبارك بأدب أن لديك ذوقًا سيئًا ، فهو يقوم بحرق ثقبًا صغيرة في ملابسك ، لذلك سوف ترغب في التخلص منها. في بعض الأحيان ، يسئ من الأثاث ويتخلص منه أيضًا. أحياناً ، يصبح شرير جدًا ويقرر أنه يجب أن يتخلص من المنزل بالكامل.

أعالته تصبح مكلفة للغاية. ليس فقط براعته في تدمير الممتلكات مكلفة ، ولكن يجب أن تدفع ليقى معك. في الواقع ، سيكلفك آلاف الدولارات طوال حياتك. ويمكنك التأكد من شيء واحد ، فهو لن يدفع لك فلساً في المقابل. في كثير من الأحيان في النزاهات ، تشاهد الآخرين يلعبون أنشطة حيوية ويحصلون على الكثير من المرح أثناء القيام بها. لكن صديقك لن يسمح لك. لا يؤمن بالنشاط البدني. في رأيه ، أنت كبير السن لدرجة أن تتمتع بهذا النوع من المرح. لذلك يجلس على صدرك ويصبح من الصعب عليك التنفس. حسناً أنت لا تريد الخروج واللعب

مع أشخاص آخرين عندما لا تستطيع التنفس ، أليس كذلك؟

صديقك لا يؤمن بالصحة الجيدة. أنه يرفض في الواقع فكرة أنك تعيش حياة طويلة ومثمرة. لذلك كل فرصة يحصل عليها يجعلك مريض. انه يساعدك على الاصابة بنزلات البرد والانفلونزا. ليس فقط عن طريق الركض في منتصف الطقس الرديء لاستلامه من المتجر. إنه أكثر إبداعاً من ذلك. انه يحمل الآلاف من السموم معه والتي ينفخها باستمرار في وجهك. عندما تستنشق بعضاً منها ، فإنها تزيل أهداباً في رئتيك ، الأمر الذي كان

سيساعدك على الوقاية من هذه الأمراض.

لكن نزلات البرد والانفلونزا ليست سوى شكل من أشكال لعب الطفل بالنسبة له. إنه يحب الأمراض التي تشلك ببطء - مثل انتفاخ الرئة. هو يعتبر هذا مرض عظيم. بمجرد أن يحصل لك هذا ، سوف تتخلى عن جميع أصدقائك ، والأسرة ، والأهداف المهنية ، والأنشطة - كل شيء. سوف تجلس فقط في المنزل وتعانقه ، وتُخبره كم هو صديق عظيم بينما تلهث بشدة طلباً للهواء.

ولكن في نهاية المطاف صديقك يسئ منك. يقرر أنه لم يعد يرغب في رفقتك. بدلاً من السماح لك بالسير في طريقك المنفصل عنه، يقرر قتلك. لديه ترسانة رائعة من الأسلحة وراءه. في الواقع ، لقد كان يخطط لموتك منذ اليوم الذي قابلته فيه. اختار جميع القتلة البارزين في المجتمع وفعل كل ما في وسعه لضمان حصولك على واحد منهم. لقد أرهق قلبك ورتبتك. قام بسد الشرايين إلى قلبك وعقلك وكل جزء من جسمك. في حال كنت قوياً جداً ولم تخضع لهذا ، فإنه يعرضك باستمرار للعوامل المسببة للسرطان. كان يعلم أنه سيصدر عليك عاجلاً أم آجلاً.

حسناً ، هذه هي قصة "صديقك" ، سيجارتك. لا صديق حقيقي سوف يفعل كل هذا لك. السجائر هي أسوأ الأعداء المحتملين الذين تحصل عليهم على الإطلاق. أنهم مكلفين ، ويرغموك على الادمان، وغير مقبولين اجتماعياً ، ومميتين. فكر في كل هذا و- لا تأخذ ابداً نفخة أخرى!

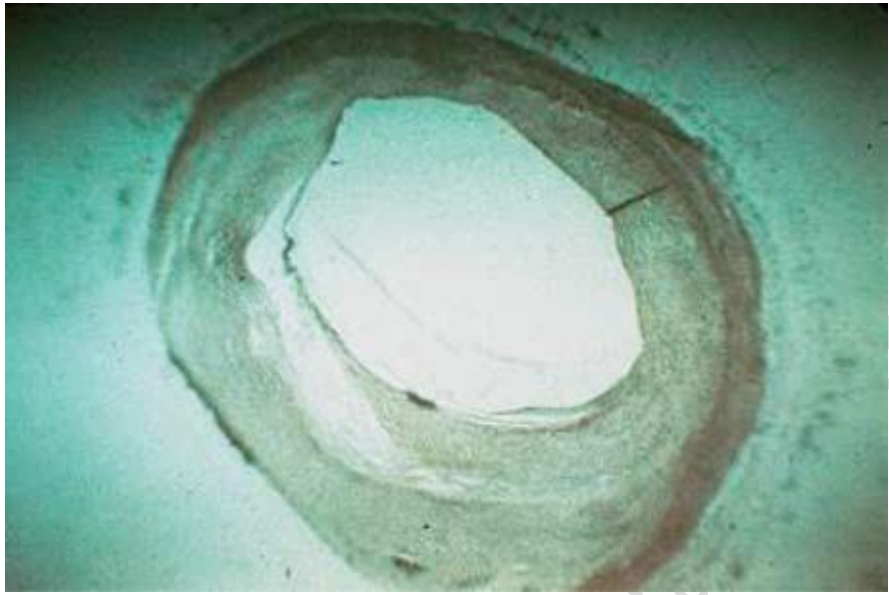
التدخين والدورة الدموية

في حين أن معظم الناس يتساوون في الوفيات الناجمة عن التدخين بالسرطان وأمراض الرئة ، إلا أن عددًا كبيرًا من الناس سيموتون من أمراض الدورة الدموية بسبب التدخين أكثر من الوفيات الناجمة عن السرطان أو أمراض الرئة الأخرى. أيضا ، بشكل عام ، سوف يموتون في سن أصغر بكثير بسبب هذه المشاكل. سيكون لدينا العديد من سرطانات الرئة أكثر مما نفعل إذا كان يمكن للمدخنين العيش لفترة كافية للحصول عليها. عندما يتم تشريح العديد من الأشخاص المصابين بأزمات قلبية أو سكتات دماغية مميتة ، فغالباً ما توجد آفات سرطانية تشير إلى أنه إذا كان أمام هؤلاء الأشخاص بضع سنوات أخرى ليعيشوا لكانوا قد استسلموا في النهاية لهذه الأمراض الناجمة عن التدخين.

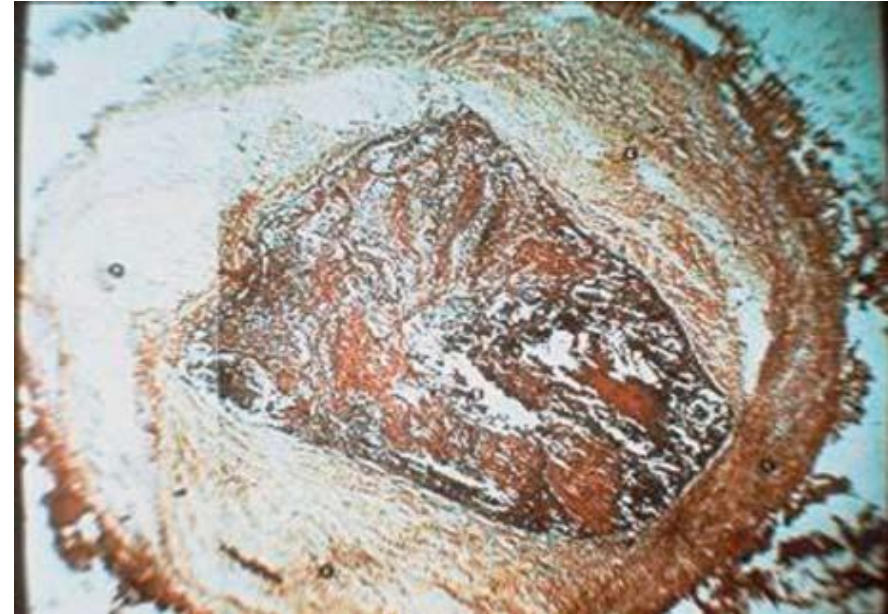
أما بالنسبة للقلب وأمراض الدورة الدموية الأخرى ، فإن المواد الكيميائية الموجودة في السجارة والتي تبرز كأكثر المشاكل هي النيكوتين وأول أكسيد الكربون. النيكوتين ، إلى جانب الإدمان ، له تأثير قوي على الشرايين في جميع أنحاء الجسم. النيكوتين منبه ، حيث يسرع القلب بحوالي 20 نبضة في الدقيقة مع كل سجارة ، ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ، وهو مضيق للأوعية مما يعني أنه يجعل الشرايين في جميع أنحاء الجسم أصغر مما يجعل من الصعب على القلب الضخ في الشرايين الضيقة ويسبب في إفراز مخازن الدهون والكوليسترول في الدم.

يجب أن يعمل القلب بجهد أكبر للتغلب على كل هذه الآثار. للعمل بجهد أكبر ، القلب مثل كل العضلات الأخرى في الجسم ، يحتاج إلى كميات إضافية من الأكسجين من أجل عبء العمل الإضافي. يجب نقل الأكسجين عبر الدم. لكن أول أكسيد الكربون المنبعث من دخان التبغ يسمم فعلياً كفاءة الدم الحامل للأكسجين . لذلك ينتج عن هذا أن القلب يعمل بجهد أكثر للحصول على المزيد من الدم لنفسه للعمل بقوة أكبر ، لأنه يعمل بجهد أكبر. أنها حلقة مفرغة ومميتة عند النظر إليها.

أدناه نرى المقطع العرضي للشريان الطبيعي. عادة ما يكون لدينا فتحات كبيرة جيدة في الشريان لحمل الأكسجين وكذلك جميع العناصر الغذائية الأخرى لجميع أنسجة الجسم.

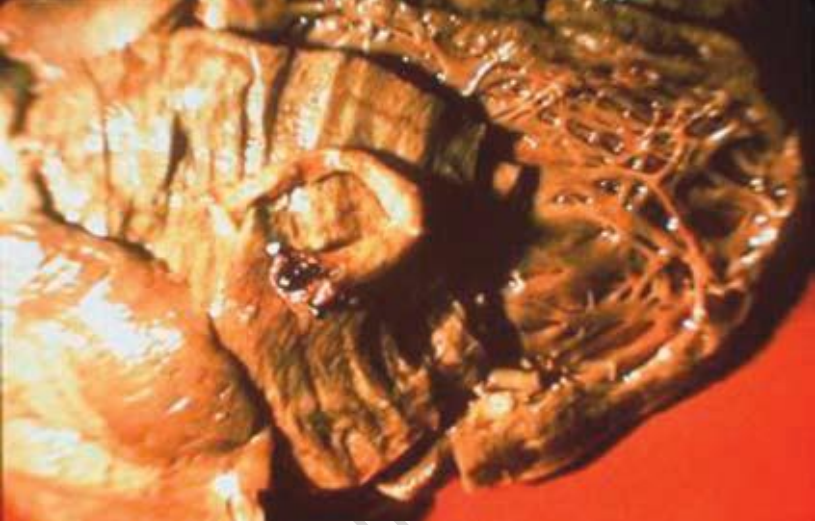


إذا قارنت هذا الشريان بالذي أدناه...



يمكنك رؤية الدم المتخثر الذي يمنع تدفق الدم إلى أي عضو أو نسيج كان يأخذه هذا الشريان إليه. دون أن تكون قادر في الحصول على الدورة الدموية ، سوف يختنق هذا النسيج فعلياً في غضون دقائق ، ويصبح أساساً كنسيج عديم الفائدة. في بعض الأحيان يكون الشريان المعني شرياناً تاجياً ، وهو يمد القلب بالدم الذي يحتاجه ليعمل.

يوجد أدناه صورة لشريان تاجي متصل بالقلب ...



إذا نظرنا عن قرب الى منظر الشريان ...



هنا نرى الدم المتخثر وتدفق الدم إلى قسم القلب الذي كان يزود به هذا الشريان قد قطع. ما سينتج عن ذلك هو أن جزءاً من عضلة القلب الذي كان من المفترض أن يحصل على تدفق الدم يختنق ويموت في غضون دقائق.



أعلاه نرى احتشاء (ميت) عضلة القلب (احتشاء عضلة القلب). الأنسجة هشة فعلياً كما يتضح من اثر التشققات. بدلاً من التمكن من ضخ الدم ، لم تعد هذه المنطقة بأكملها من العضلات قادرة على استخدامها من أجل الحفاظ على وظائفها. مرة أخرى ، يحدث هذا للمدخنين في كثير من الأحيان بسبب آثار النيكوتين وأول أكسيد الكربون. النيكوتين له كل التأثيرات المباشرة على القلب نفسه ، وأول أكسيد الكربون يسرق أمدادات الأكسجين ، وكلا المادتين الكيميائيتين تزيدان من التخثر وكذلك عوامل الانسداد في الدم. إذا كان الجزء المصاب من القلب كبير بما فيه الكفاية فإن المدخن سيموت من النوبة القلبية الأولى. في كثير من الأحيان تتأثر مناطق أصغر ويمكن للمريض البقاء على قيد الحياة لكنه فقد هذا القسم المحدد من القلب وربما يعاني من إعاقات دائمة بسبب الإمداد المحدود الآن بأنسجة القلب.

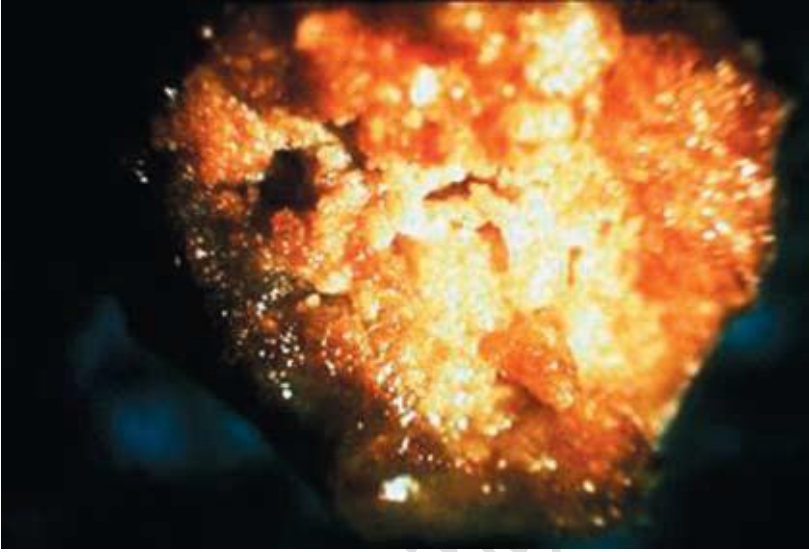
يزيد تدخين السجائر من مخاطر جلطات الدم بشكل كبير إذا كان تجلط الدم في الشريان ولم يعد باستطاعة الدم المرور، فإن الأنسجة التي من المفترض أن يتم تزويدها بالدم قد فقدت مصدر الأكسجين والمواد المغذية وتموت في دقائق. لكن الجلطات ليست الطريقة الوحيدة التي يمكن بها سد هذه الشرايين. طريقة أخرى هي بالانسدادات.

على عكس الجلطات التي يتخثر فيها الدم بالفعل ويصبح عائقًا ، الانسدادات تتكون من رواسب الدهون المتراكمة تدريجياً. في الصورة الأولى أدناه ، يمكنك أن ترى فعلياً بداية تراكم الدهون في الشريان .



بمرور الوقت ، يمكن أن تصبح هذه الفتحة أضيق وتعيق تدفق الدم أكثر فأكثر. هذا بالطبع يضيف إلى عبء العمل على القلب لضخ الدم الى الشرايين الأصغر مع زيادة المقاومة. لكن هذا الانسداد لا يحدث فقط للشرايين التاجية ، بل يحدث فعلياً في جميع أنحاء الجسم. تذكر أن النيكوتين ليس فقط مضيق للأوعية ، مما يجعل الشرايين تدخل في انقباض في كل مرة يتم تناوله فيها ، ولكنه يسبب أيضًا إطلاق الجسم لمخازنه الخاصة من الدهون والكوليسترول. إلى جانب ذلك ، فإن أول أكسيد الكربون له تأثير يجعل الدهون تلتصق بالشرايين. والسبب هو أن أول أكسيد الكربون يخفض مستوى الأوكسجين في الدم (نقص الأوكسجة) ويبدو أن نقص الأوكسجة يكون له تأثير في جعل الدهون تلتصق بجدران الشرايين.

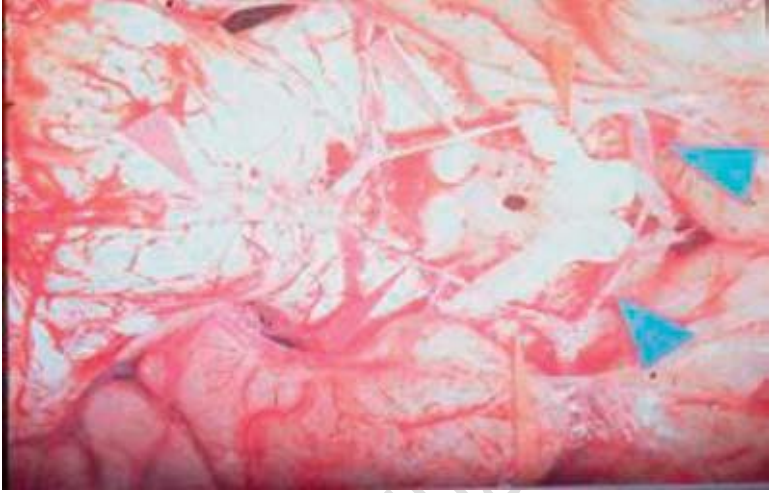
في النهاية ، يمكن أن تصبح الشرايين مسدودة تمامًا بالدهون كما هو موضح في الصورة أدناه.



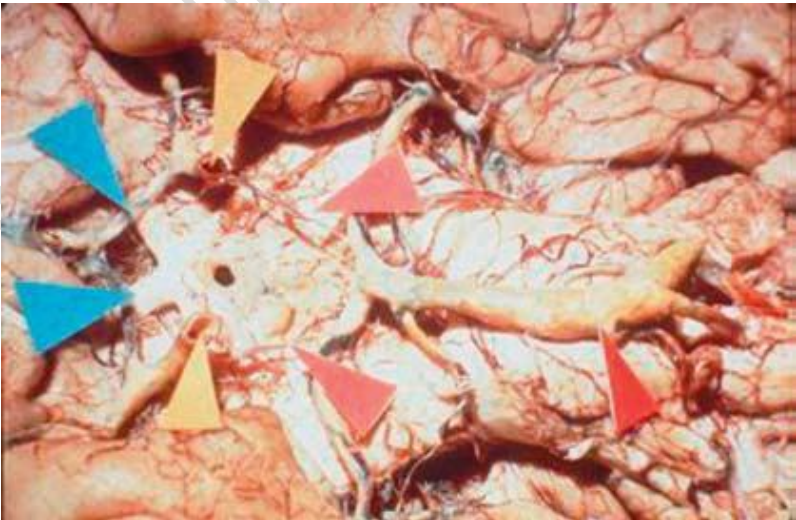
كما في حالة التجلط ، لا يمكن أن يمر الدم ، وجزء الجسم الذي كان يتوقف على تزويده بالدم من أجل البقاء الان قد فقد. إذا أدى هذا الشريان إلى قلبك كما هو الحال في الشرايين التاجية المتجلطة أعلاه ، فستكون النتيجة نوبة قلبية مع فقدان عضلة القلب إذا كانت كبيرة بما يكفي ستكون مميتة. لكن القلب ليس العضو الوحيد المتأثر بهذه الطريقة. موقع آخر شائع للمشاكل هو الشرايين المؤدية إلى الدماغ. فيما يلي صورة لقاعدة دماغ بشري صحي.



الشرابين إلى الدماغ صغيرة جدا هنا، ومن الصعب جدا رؤيتها في الواقع. الأسهم تشير إليهم. لرؤيتهم أوضح هنا لقطة عن قرب لهذه الشرابين ...



لاحظ مرة أخرى ، هذه الشرابين رقيقة جدا وخالية من الشوائب. التدخين يزيد من رواسب الدهون في هذه الشرابين في كثير من الأحيان ، وبدلاً من أن تبدو مثل هذه، فإنها يمكن أن تبدو مثل الصورة أدناه ...



مع تراكم الدهون ، من الأسهل رؤية الشرايين. ولكن هذا التراكم إذا كان كاملاً فإنه سيقطع الدورة الدموية إلى الدماغ وكما هو الحال مع القلب ، فإن جزء الدماغ الذي لم يعد يحصل على الدورة الدموية يموت. هذا ما يحدث في حالة السكتة الدماغية. يتم قطع الدورة الدموية عن الدماغ إما من خلال انسداد أو جلطة دموية. قسم الدماغ الذي عزل يخنق ويموت. إذا كان هذا الجزء من الدماغ يتحكم في الكلام، فلن نتحدث بعد الآن ، إذا كان يتحكم في شكل من أشكال الوظيفة الحركية ، فستفقد هذه القدرات وتترك المريض مصاباً بالضعف أو العجز. إذا كان قسم الدماغ المصاب يتحكم في بعض وظائف الحفاظ على الحياة ، فسوف يموت المريض ، مرة أخرى ، في غضون دقائق من الانقطاع الكامل للدورة الدموية.

آثار الانسداد والتجلط للنيكوتين وأول أكسيد الكربون هي الأسباب الرئيسية التي تجعل المدخنين أكثر عرضة لخطر هذه الحالة. لكن تأثير الانسداد / التجلط لا يقتصر على الأعضاء الرئيسية فقط مثل القلب أو الدماغ. هذه المواد الكيميائية تؤثر على الشرايين في جميع أنحاء الجسم. قد لا تكون هذه التأثيرات قاتلة مثل قطع الدورة الدموية عن القلب أو المخ ، ولكن بطريقة حقيقية يمكن أن تظهر الإمكانات الحقيقية لقبضة إدمان النيكوتين.

الدورة الدموية المحيطة ، الشرايين التي تصل إلى الأطراف معرضة بشكل كبير لتأثيرات النيكوتين في تضيق الأوعية وكذلك زيادة الجلطات ومخاطر الانسداد الناجمة عن التدخين. التدخين هو السبب الرئيسي لكثير من أمراض الأوعية الدموية الطرفية التي ينظر إليها كذلك كعامل مؤكد قوي للأشخاص الذين يعانون من حالات سابقة مسببة لمشاكل في الدورة الدموية في الأطراف.

هناك حالة واحدة تبرز على أنها فريدة حقاً ، ومن نواح كثيرة ، توضح الطبيعة الحقيقية لإدمان النيكوتين أفضل من أي سبب آخر. تُعرف الحالة باسم مرض بيركر (مرض التهاب الوريد الخثاري). مرض بيركر هو حالة يوجد فيها انقطاع كامل للدورة على الإصبع أو أصابع القدم ، مما يؤدي إلى الغرغرينا.



بمجرد حدوث الغرغرينا فإن المسار الوحيد للعمل هو بتر المنطقة المصابة.



الفئة العمرية الأكثر شيوعًا التي يصيبها هذا المرض هي في الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و 40 عامًا ، وهم عادةً صغار السن ليعانوا من مشاكل في الدورة الدموية تؤدي إلى بتر الأعضاء. في حين أنه أكثر شيوعًا بين الرجال ، إلا أن النساء يتأثرن به. ما يجعل مرض بيركر فريداً من نوعه هو أنه مرض حصري بشكل أساسي على المدخنين. لا تكاد توجد حالات موثقة لهذا المرض تحدث في غير المدخن. التدخين هو العامل المسبب الرئيسي. هذا مرض نادر ، لكن جدير بالملاحظة بسبب هذه الطبيعة الفريدة التي تحدث فقط عند المدخنين.

إذا كان المدخن مصابًا بسرطان الرئة ، فيمكن أن يفكر الشخص وغيره من الأشخاص في بعض الأحيان ، "حسناً أن غير المدخنين يصابون أحياناً بسرطان الرئة أيضاً ، ربما لم تسبب السجائر ذلك". نفس الشيء مع النوبات القلبية أو السكتات الدماغية ، تحدث لغير المدخنين أيضاً ، ولكنها تحدث للمدخنين في كثير من الأحيان. لكن مرة أخرى ممكن اظهار درجة معينة من الرفض ولا توجد وسيلة لإثبات أن السجائر قد فعلت ذلك بشكل قاطع. لكن مرض بيركر ، لعدم وجود سبب معروف آخر ولا يحدث أبداً لغير المدخنين ، لا يفسح المجال لمثل هذا الرفض. عندما يحدد الطبيب أنه يتعامل مع مريض مرض بيركر ، سيتم تسليم إنذار نهائي - الإقلاع عن التدخين أو تفقد طرفك - اختيارك! إذا كنا نتعامل ببساطة مع "عادة سيئة" ، فكم من الأشخاص الذين تلقوا مثل هذا الإنذار النهائي ومعرفتهم أنه صحيح ، سيستمرون في القيام بالسلوك المحدد في ضوء هذه العواقب؟

على الرغم من أن مرض بيركر أكثر شيوعاً بين الرجال ، إلا أنني شخصياً كان لديّ امرأتان كانتا مصابتين بمرض بيركر في عياداتي. أول لقاء فعلي مع مريض بمرض بيركر كان مع امرأة تبلغ من العمر 38 عاماً عندما قابلتها ، وكان ذلك قبل حوالي 24 عاماً. قبل ثلاث سنوات من لقائي بها ، في سن 35 تم تشخيص حالتها بأنها مصابة بمرض بيركر. هذا في الواقع وقت متأخر نسبياً للتشخيص لأول مرة. أخبرها طبيبها أنها يجب أن تتوقف عن التدخين ، لكنها لم تمتثل ، وخلال بضعة أشهر تم بتر ساقها اليمنى. كما تأثرت الدورة الدموية في ساقها اليسرى بشدة ، وبعد الاستشفاء من البتر ، تركت التدخين ولم تتعرض لأي مضاعفات أخرى في الدورة الدموية خلال السنوات الثلاث التالية. ثم في إحدى الليالي في حفلة ، قدم لها صديق سيجارة. اعتقدت أنها منذ أن كانت بعيدة عن السجائر لفترة طويلة ، أصبحت الآن تسيطر على تبعيتها. إذا كانت تحب السجارة ، فستدخن واحدة أو اثنتين في اليوم. إذا لم تعجبها السجارة ، فإنها فقط لن تدخن بعد الآن.

حسناً ، أخذت السجارة. لم تعجبها السجارة بشكل خاص ، لكنها في اليوم التالي عادت إلى مستوى استهلاكها القديم. بعد أربعة أيام فقدت الدورة الدموية في ساقها اليسرى. كانت تعرف السبب. بعد ثلاث سنوات دون أي مشكلة وبعد أربعة أيام فقط من العودة إلى التدخين تأثرت الدورة الدموية. أخبرها الطبيب أنها إذا لم تترك على الفور ، فربما تفقد ساقها الأخرى.

هذا عندما قابلتها. التحقت في عيادة للتدخين في ذلك الأسبوع وأقلعت عن التدخين. على الفور تقريباً تحسنت الدورة الدموية عندها. أوقف الطبيب الأدوية المضادة للتخثر وموسعات الأوعية التي اعطاها لها قبل بضعة أسابيع لمحاولة إبطاء العملية على الرغم من أنها كانت غير فعالة بدرجة كبيرة في إيقاف احتمال الإصابة بالغرغرينا وبتر الأطراف. ولكن بمجرد أن تركت التدخين ، لم تعد بحاجة إليهم. في وقت قصير ، عادت الدورة الدموية إلى طبيعتها.

بعد تسعة أشهر ، اتصلت لأطلب منها أن تعمل مع فريق. في ذلك الوقت ، أجابت ببطء ، "لا أستطيع المجيء. لقد كنت في المستشفى في الشهرين الأخيرين. " عندما سألت عما حدث ، أجابت بتردد: "لقد بترت أصابع قدمي". لقد عادت للتدخين. لقد جربت واحدة

لأنها لم تصدق أنها ستتعلم بها مرة أخرى. كانت مخطئة. فقدت الدورة الدموية ، وأزيلت أصابع قدميها وبترت ساقها في النهاية.

كان لدي مشاركين آخرين في العيادة ممن لديهم تجارب مماثلة ، حيث طُلب منهم الإقلاع عن التدخين أو فقدان أطرافهم والذين لم يتركوا التدخين. السبب في أنني أتحدث عن هذه المرأة بالذات مرارًا وتكرارًا بعد مرور عام تقريبًا على إجراء البتر الثاني ، عادت إلى عيادة كنت اعلم فيها وأخبرتني أنها اقلعت مرة أخرى وهي الآن بدون تدخين لمدة 9 أشهر تقريبًا. أخبرتها أنني فوجئت ، واعتقدت انها فقدت السيطرة بشكل دائم. بعد كل شيء ، تم إزالة ساقها ، وأصابع قدميها ، ثم ساقها الثانية في النهاية. عندما واجهتها بتلك المعلومات أجابت: "لقد أفنعتني الطبيب أخيرًا. قال: "ربما تستمرين في التدخين ، سأقطع ذراعك في المرة القادمة". هذا أخافها ودفعها للإقلاع عن التدخين. تعليقها التالي لي كان لا يصدق. نظرت مباشرة في وجهي ، وبكل جدية ، قالت: "لا أحتاج إلى منزل يسقط فوق رأسي ليخبرني يجب ان أترك التدخين".

كان لدي اتصال دوري لمدة 15 عامًا التالية في الوقت الذي انتقلت فيه بعيداً. كانت على ما يرام طوال تلك الفترة الزمنية. كلما تذكرت معها تلك المحادثة ، وجدنا أنفسنا مندهشين من أنها قد تصدر مثل هذا التصريح غير المنطقي. لقد أضح أنها عقلانية جدا ، وشخصية مشرقة وملهمة. كانت تتجول على أرجل خشبية، تخالط الناس، وأحياناً تغني وترقص على خشبة المسرح. بمجرد أن تحررت من آثار النيكوتين وروح المدخنين ، عرفت أنها تستطيع فعل أي شيء.

في كثير من الأحيان ، واجهت أشخاصًا أقلعوا عن التدخين بمفردهم. عندما أسأل كيف فعلوا ذلك ، يخبروني عن هذه السيدة الرائعة التي قابلوها والتي تحدثت عن كيف كان تعلقها بالتدخين. متعلقة بطريقة سيئة للغاية ، في الواقع ، لقد بترت ساقها من مرض متعلق بالتدخين. عادة ما يكون هي نفس الشخص. من خلال نشر قصتها ، فإنها توفر الإلهام والأمل لعدد لا يحصى من المدخنين لكسر الإدمان قبل أن يكسرهم الإدمان.

قصتها تمثل القوة الحقيقية للإدمان. لم تتمكن من الإنكار في أي مكان على طول الطريق ان التدخين لم يكن هو السبب. لن يقتصر الأمر على كل طبيب وكل الأبحاث التي يمكنها القيام بها لتحديد التدخين على أنه السبب الذي تسبب في مشكلتها ، ولكنها كانت قد توقفت عن التدخين ، وكانت على ما يرام ، وانتكاسة وفقدت الدورة الدموية خلال أيام - مرتين! في المرة الثانية ، فقدت أصابع قدمها وقدمها ثم ساقها السفلية. لم تكن هناك أي طريقة على الإطلاق لإنكار السبب ، لكن الأمر استغرق 9 أشهر أخرى لنقلع من جديد.

تدخينها المستمر وسهولة الانتكاس يدل على تبعية النيكوتين في أسوأ حالاته. لا ينبغي أن تضع هذه الطبيعة الغالبة للنيكوتين على أي شخص هنا. ربما لا يكون لديك حالة واضحة لإجبارك على اتخاذ قرار فوري عند الانتكاس. من نواح كثيرة ، يكون هذا أسوأ ، لأن السجائر تدمرك بهدوء وبغدر ، في بعض الأحيان مع قليل من التحذير ، أو على الأقل تلك التي ستقر بها. أول أعراض العديد من أمراض الدورة الدموية الناجمة عن التدخين هو الموت المفاجئ. قد لا تحصل على فرصة ثانية.

بمجرد أن تقلع عن التدخين ، افعل كل ما في وسعك لتجعله الأخير. أنت لا تعرف أنه سيكون لديك الرغبة أو القوة أو الأسوأ من ذلك كله ، فرصة للإقلاع في المرة القادمة. قد يصيبك المرض المأساوي والمميت أولاً. ضع في اعتبارك دائماً الخطر الكامل للتدخين وقوة الإدمان وسيكون اختيارك المحتمل هو - ألا تأخذ ابداً نفخة أخرى!

www.quitsomkingarabia.com

لأن الان يؤلم للغاية!

"أريد أن أترك لصحتي. ليس لدي نبض في ساقي ويقول طبيبي إنني سأحتاج إلى جراحة. لكنه لن يفكر في الجراحة حتى أفلح عن التدخين. بالإضافة إلى ذلك ، لقد أزيلت منى الاورام الحميدة في الحلق ويقول جميع أطبائي إن علي التوقف عن التدخين. "

قبلت لي هذه القصة المثيرة في اليوم الثالث من عبادة الإقلاع عن التدخين الاخيرة. عندما سألت المشاركة كم من الوقت كانت تعاني من كل هذه المشاكل المتعلقة بالتدخين أجابت: "لسنوات عديدة". ثم سألت لماذا قررت الإقلاع الآن؟ أجابت ، "لأنه الآن تؤلمني حقاً".

على عكس الخوف ، يعتبر الألم دافعاً رائعاً لبدء تغيير نمط الحياة مثل الإقلاع عن التدخين. الخوف من حدوث شيء قد يجعل الشخص يفكر في الإقلاع عن التدخين. لكن الخوف يمكن المساومة عليه. غالباً ما تستخدم أفكار مثل "ربما لن يحدث ذلك بالنسبة لي" كآليات دفاعية لحماية إدمان المدخن على السجائر. لكن الألم لا يمكن تجاهله بسهولة. إنه هنا ، إنه الآن ، وهو مؤلم.

على الرغم من أن الألم يمكن أن يكون حافزاً قوياً في إحداث تغيير إيجابي ، إلا أنه يمكن أن يكون مسؤولاً أيضاً عن منع التغييرات الضرورية بنجاح. المشاركة في القصة أعلاه هي مثال جيد على ذلك. لسنوات كانت تعلم أن سجائرها كانت تشلها وتقلتها ببطء. لكن أي محاولة للإقلاع عن التدخين تسببت في أعراض انسحاب النيكوتين. ينتج عن هذا الانزعاج تناول سيجارة للمساعدة في تخفيف الانسحاب. هذا يؤدي حتماً إلى الانتكاس. لذا في حين أن المدخن ربما يكون قد حل مشكلة الانسحاب ، فإن الطريقة المستخدمة تطيل مشكلة أكثر خطورة - الاستمرار في إدمان قوي ومميت.

في حين أن بعض الانزعاج قد اقتضى في التخلي عن السجائر ، إلا أنه غير مهم مقارنةً بالألم والمعاناة التي يمكن أن يسببها التدخين المستمر. الانسحاب الفعلي بسبب الإقلاع عن التدخين يصل أقصاه خلال ثلاثة أيام ، ويهدأ تماماً خلال أسبوعين. أمراض مثل انتفاخ الرئة وأمراض القلب ، وغيرها من أمراض الدورة الدموية والسرطانات تنطوي على شهور أو حتى سنوات من المعاناة على مدى طويل. هذه الآلام أشد بكثير من أي شيء يصادف أثناء الإقلاع عن التدخين. الفرق الأكبر ، رغم ذلك ، هو أن هذه الأمراض لديها الإمكانيات الكاملة للإعاقاة بشكل دائم أو قتل ضحاياهم.

المدخنين ليسوا فقط عرضة للإصابة بهذه الأمراض الكارثية الكبرى. نظراً لضعف آليات الدفاع في الجسم ، يصاب المدخنون في كثير من الأحيان بأمراض معدية ، مثل نزلات البرد والإنفلونزا والالتهاب الرئوي. في حين أن معظم هذه الإصابات نادراً ما تؤدي إلى اعاقاة أو موت دائم ، فإنها تؤدي إلى إزعاج كبير وعدم الراحة. ليس فقط لدى المدخن خطر أكبر من هذه الأمراض ، لكن عندما يصاب بأحدها ، يكون أكثر حدة وألماً

مما كان سيحدث لو لم يدخن. لن يفكر أي شخص غير مدخن في استنشاق الدخان الساخن الجاف في حلق متهيج بالفعل. ولكن بغض النظر عن الألم الشديد ، فإن المدخن سوف يعاني من انسحاب إلى جانب نزلة البرد.

لذلك فإن أي مدخن يخاف من الشعور بألم الانسحاب يجب أن يفكر في البديل. إن الاستمرار في التدخين ينطوي على الإمكانيات الكاملة للتسبب في معاناة طويلة الأمد بسبب الأمراض المعدية الشائعة وتفاقمها. والأهم من ذلك ، أن التدخين قد يؤدي في النهاية إلى معاناة مزمنة مدى الحياة من أمراض مثل انتفاخ الرئة والسرطان وأمراض الدورة الدموية. وإذا انتظر المدخن فترة جداً طويلة ، فقد يكون الموت الناجم عن التدخين هو الراحة الوحيدة. لا تدع الخوف من الانسحاب يمنعك من الإقلاع. الانسحاب قصير ومعتدل مقارنة بالمعاناة الناجمة عن استمرار التدخين. بمجرد إقلاعه ، لن تعاني أبداً مرة أخرى ما دمت - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

تأثير التدخين على الرئتين

غالبًا ما يتم إغراء المدخنين السابقين عند مشاهدة الآخرين يدخنون. قد يكون قضاء بعض الوقت مع صديق محدد ومشاهدته يدخن حافزًا ، خاصةً إذا كان هذا هو الوقت الذي تقضيه مع صديقك منذ الإقلاع عن التدخين. في المرة الأولى التي يكون لك أي تجارب جديدة ، حتى لو لم يكن التدخين جزءًا من الطقوس ، فإن التفكير في السجارة سيبدو جزءًا طبيعيًا من الطقوس.

هناك عامل آخر هو عند مشاهدة شخص يدخن ، والميل الطبيعي هو أن يبدأ المدخن السابق في تخيل مدى جودة السجائر في تلك اللحظة. هناك طريقة أكثر إنتاجية للتعامل مع الموقف وهو مشاهدة الشخص يدخن واحدة، ثم انتظر بضع دقائق وهو يشعل أخرى ثم أخرى. سوف ترى قريبًا أنهم يدخنون بطريقة لا تريدها وربما بطريقة لا يريدونها أيضًا. لكن ليس لديهم الخيار أنت لديك. أرفق رسالة هنا تتناول هذه المشكلة. يصعب وصفه لأنه يستند إلى عرض توضيحي أقوم به في ندوات حية.

أحد العروض التي أقوم بها في جميع الندوات الحية التي أجريتها هي استخدام أداة للدخان مصنوعة من قنينة لسانل التنظيف البلاستيكية مع قطعة مثبتة على الفوهة لحمل سجارة. تُظهر المحاكاة مقدار الدخان الذي يستنشقه الشخص ، وكم يخرج عند الزفير. غالبًا ما يشعر المدخنون أنهم يستنشقون الدخان ثم ينفخون معظمه الى الخارج، ولكن في الواقع أن نسبة صغيرة جدًا تخرج فعليًا (حوالي 10%). أنا دائمًا أستخدم السجائر التي يعطيني إياها اي شخص من الجمهور ، إذا استخدمت سجائر اكون قد جلبتها معي، يعتقد الجمهور أنني كنت أستخدم سجارة معبأ بشيء آخر. على أي حال ، أدناه رسالة كتبتها لخريجي العيادة الذين شاهدوا هذا العرض ولكن المفاهيم تنطبق على أولئك الذين لم يشاهدوا ذلك أيضاً. عرض التدخين كما يبدو حقًا سيفل من إغراء حتى النفخة.

الرسالة كالتالي ...

كلما شاهدت شخصًا يدخن ، فكر في عرض القنينة البلاستيكية الذي رأيته في اليوم الأول من عيادة الإقلاع عن التدخين. تصور كل الدخان الذي يدخل في القنينة والذي لا يخرج منها. تذكر أيضًا أن المدخن لن يدخن سجارة واحدة فقط. ربما سيدخن واحدة أخرى خلال نصف ساعة. ثم واحدة أخرى بعد ذلك. في الواقع ، ربما سيدخن 20 أو 40 أو 60 أو أكثر من السجائر في نهاية اليوم. وغدا سيكون بنفس الطريقة. بعد النظر إلى السجائر بهذا الشكل ، لا تريد أن تدخن سجارة ، أليس كذلك؟

أقترح دائمًا على المشاركين في العيادة اتباع تمرين التصور البسيط هذا لمساعدتهم على التغلب على الرغبة في السجارة. عندما اقترحت على أحد المشاركين والتي كانت متوقفة لمدة ثلاثة أيام ، أجابت قائلة: "أرى ، أنت تريد مني غسل دماغي لكي لا أرغب بالسجارة".

بطريقة ما أنا لا أعتبر هذه التقنية لتصور التدخين هو غسل دماغ. أنه ليس الطلب من المدخن السابق لمشاهدة التدخين بطريقة فظيعة مصطنعة ، كابوسية. على العكس من ذلك ، أنا أطلب فقط من المدخن السابق أن ينظر إلى تدخين السجائر في ضوء الحقيقة.

يصور عرض التقنية البلاستيكية بدقة مقدار الدخان الفعلي الذي يدخل الرئتين مقارنة بالكمية الصغيرة التي تشاهدها يخرجها المدخن. يعتقد معظم المدخنين أنهم يخرجون غالبية الدخان الذي يستنشقونه إلى رئتيهم. لكن ، كما رأيت في العرض ، يبقى معظم الدخان في الرئتين. عندما تتخيل كل الدخان المتبقي ، فإنه لا يرسم صورة جميلة لما يحدث داخل المدخن. ربما ليست صورة جميلة ، ولكنها صورة دقيقة.

عندما يشاهد المدخن السابق شخص يدخن سيجارة ، غالبًا ما يتخيل مدى استمتاع المدخن بها ، وكم مذاقها جيد وما يشعر به من المتعة. صحيح أنه قد يستمتع بهذه السيجارة بالتحديد ، لكن الاحتمالات ليست كذلك.

يستمتع معظم المدخنين بنسبة صغيرة جدًا من السجائر التي يدخنونها. في الواقع ، فهم غير مدركين لمعظم السجائر التي يدخنونها. يتم تدخين البعض ببساطة كعادة ، ولكن معظم السجائر التي يدخنونها من أجل تخفيف أعراض الانسحاب التي يعاني منها جميع المدخنين الذين انخفضت مستويات النيكوتين لديهم دون الحد الأدنى عن المطلوب. قد يكون طعم السيجارة كريهه، لكن على المدخن أن يدخنها. ولأن غالبية المدخنين مدمنون ، يجب عليهم تدخين العديد من هذه السجائر كل يوم من أجل الحفاظ على مستوى ثابت من النيكوتين في الدم.

لا تحلم بالسجائر. احتفظ دائمًا بمنظور واضح وموضوعي لما ستكون عليه من جديد كمدخن مدمن. ليس هناك شك على الإطلاق في أنه إذا عدت إلى التدخين ، فستكون تحت سيطرة إدمان قوي للغاية. سوف تنفق مئات الدولارات سنويًا لآلاف السجائر. ستكون رائحتك كالسجائر ، وتعتبر غير مقبول اجتماعيًا في العديد من الجماعات. سوف تستنشق آلاف السموم مع كل نفخة. هذه السموم سوف تسلب منك قدرة التحمل وصحتك. في يوم قد يسرقون منك في النهاية حياتك.

فكر في كل هذه العواقب للتدخين. ثم ، عند مشاهدة مدخن ، ستشعر بالشفقة عليهم ، وليس الحسد. فكر في الحياة التي يعيشها هو أو هي مقارنة بالحياة الأكثر بساطة وسعادة وصحة لديك منذ أن تحررت من إدمانك. فكر في كل هذا و- لا تأخذ ابدا نفخة أخرى!

صورة العرض للقنبنة البلاستيكية



هذا يبدو كما لو كان زفيرًا بعد حوالي 10 زفير سابق ، لا يبدو الكثير في هذه الصورة بالذات. عادةً ما أحصل على كمية هائلة من الدخان من القنبنة مع كل سحب ، وعادةً ما يمكننا ملأ الغرفة بالدخان بسيجارة واحدة. إذا نظرت إلى فوهة القنبنة ، فإنها تكون بلون بني سميك من القطران. لقد كانت نظيفة. لقد استخدمت هذه القنبنة لحوالي ما بين 300 و 400 سيجارة. في حين أن هذا قد يبدو كثيرًا ، إلا أن معظم الناس يدخنون أكثر من ذلك في الشهر الواحد. حتى القنبنة صفراء جميلة وأخرج كل الدخان تقريباً المستخدم عند الاستنشاق. القنبنة جافة مما يسمح لي بذلك ، رثتيك رطبة تحاصر معظم القطران عند الاستنشاق. فعلياً أكثر من 90٪ من القطران الذي يتم استنشاقه يبقى في الرئة ، عندما ترى شخصاً ينفخ ، فإنه ينفث فعلياً حوالي 10٪ من الدخان.

يمكنك أن ترى كيف أن الدخان قد عتم القنبنة بعد بضع مئات من السجائر. يمكنك أن تبدأ في رؤية كيف أصبحت رئة المدخن أدناه مشوهة للغاية. لا يضع المدخنون ما مجموعه بضع مئات من السجائر في نظامهم ؛ أنها تصل حرفياً لمئات الآلاف من السجائر على مدى حياتهم تقصير. تأثير هذا التلون هو أكثر من مجرد جمالياً بشع، بل هو في الواقع قاتل.



في الأعلى: رئة سكان المدينة الطبيعية.

لاحظ النقاط السوداء في كل مكان يدل على رواسب الكربون من التلوث. قارن هذا بالرئة أدناه.



رئة المدخنين مع السرطان.

المنطقة البيضاء في الأعلى هي السرطان ، وهذا ما قتل الشخص. المنطقة المظلمة هي فقط رواسب القطران التي يرسمها جميع المدخنين في رئتيهم مع كل نفخة يأخذونها. إضافة منظور أكثر بقليل إلى العرض التوضيحي ، إليك طريقة أخرى لمعرفة مقدار القطران الذي يدخل فعليًا إلى الرئتين من التدخين. أدناه هي صورة آلة التدخين.



تدخن هذه الآلة 2000 سيجارة في اليوم ، تحاكي أنماط المدخنين عندما يفتنون الدخان لالتقاط كميات معادلة من القطران كما يفعل المدخن. في يوم واحد ، تلتقط الآلة كمية الدخان في الصورة أدناه.



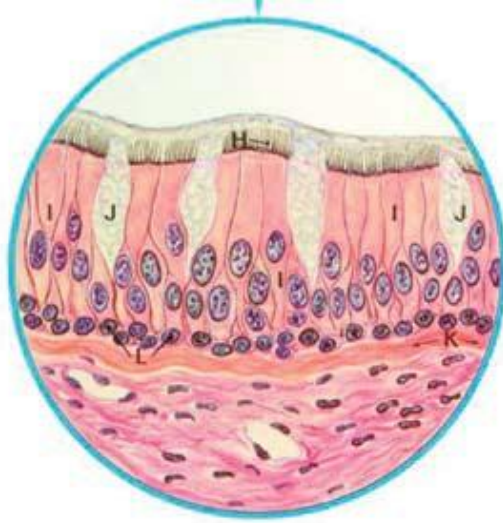
القنينة أعلاه مع القطران تم جمعها من 2000 سيجارة. إذا صبغ بشكل مخفف (مخفف ، وليس مركّز في كثير من الأحيان تنجز في التجارب على الحيوانات لإثبات أن المواد الكيميائية مسرطنة) من هذا القطران على جلد الفئران ، فإن 60٪ من الحيوانات تصاب بسرطان الجلد في غضون عام.



تمت إزالة العديد من المواد الكيميائية المحظورة حاليًا للاستهلاك البشري من الاستخدام حتى لو تسببت في حدوث 5٪ أو أقل من حالات السرطان في تجارب مماثلة. يحتوي قطران السجائر على بعض أكثر المواد الكيميائية المسببة للسرطان المعروفة للإنسان. ضع في اعتبارك هذا عند مشاهدة الناس يدخنون وينفثون 10٪ فقط من القطران الذي يستنشقه بالفعل. لا يتم صبغ هذه المواد الكيميائية في الرئة فحسب ، بل يقوم المدخن أيضًا بصبغها باستمرار على الشفتين واللسان والحنجرة وابتلاع بعضها وبالتالي يتصبغ المريء وفي جميع أنحاء الجهاز الهضمي. زاد المدخنين من حوادث السرطان في جميع هذه المواقع المعرضة للخطر.

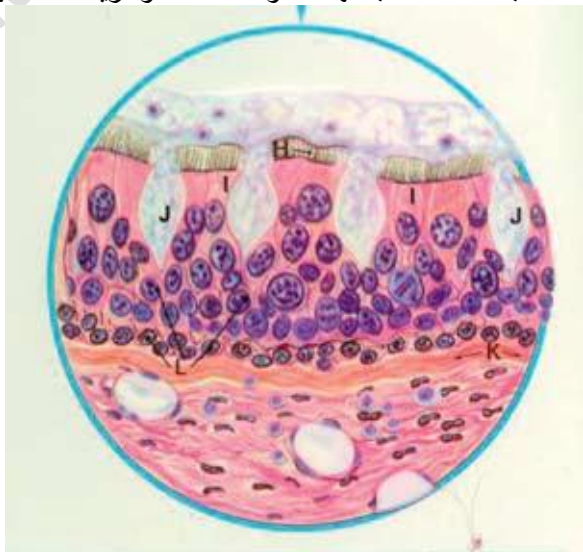
الآن بعد أن عرفت كيف تبدو على نطاق واسع والاحساس بذلك، دعونا نلقي نظرة على المستوى المجهرى للأشياء التي تحدث في الرئة من التدخين.

توضح السلسلة التالية من الصور التغيرات المجهرية التي تحدث عندما يدخن الشخص. تُظهر الصورة الأولى تكبير موضح للبطانة العادية للقصب.



في الجزء العلوي نرى الأهداب ، المسمى (H). وهي مرتبطة بالخلايا العمودية ، المسمى (I). تدفع الأهداب المخاط المنتج في خلايا الكأس ، المسمى (J) وكذلك المخاط القادم من الغدد العميقة داخل الرنتين والجسيمات المحبوسة في المخاط. الطبقة السفلية من الخلايا ، المسمى (L) هي الخلايا القاعدية.

أدناه نبدأ في رؤية التغييرات التي تحدث عندما يبدأ الناس في التدخين. ستري أن الخلايا العمودية بدأت تتعرض للازدحام والازاحة بواسطة طبقات إضافية من الخلايا القاعدية. ليس فقط عدد الأهداب الموجودة أقل، ولكن تلك التي لا تزال تعمل بمستوى أقل بكثير من الكفاءة. إن الكثير من المواد الكيميائية الموجودة في دخان التبغ تكون سامة للأهداب ، ستبطنها أولاً ، وسريعا تشلها جميعاً ثم تدمرها.



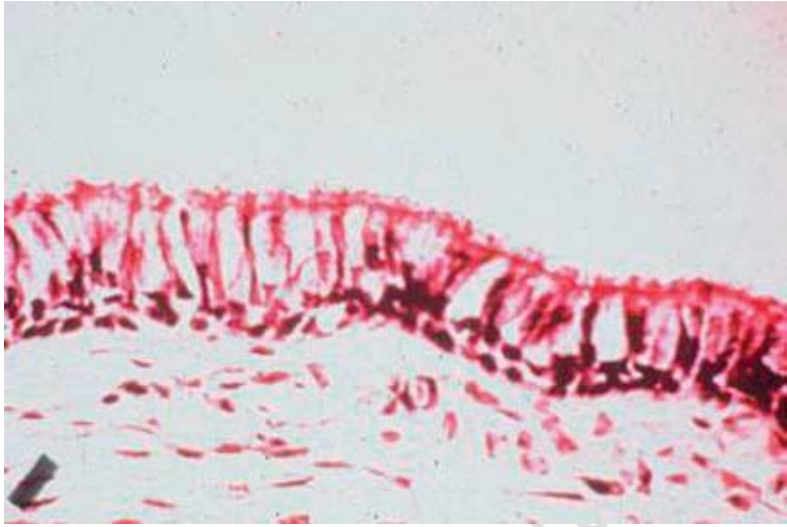
كما ترون مع تراجع عمل الأهداب ، يبدأ المخاط في التراكم في الممرات الهوائية الصغيرة مما يجعل من الصعب على المدخن أن يتنفس ويسبب السعال للمدخنين من أجل تنظيف الشعب الهوائية.

في النهاية ، على الرغم من ذلك ، فإن الخلايا العمودية المهذبة تكون قد أزيحت تمامًا. كما يتبين أدناه ، حدثت تغييرات تنذر بالسوء. ليس فقط المدخن أكثر عرضة للإصابة بالعدوى بسبب فقدان آلية التنظيف للأهداب ، ولكن هذه الخلايا غير الطبيعية (O) هي خلايا حرشفية سرطانية. هذه الخلايا سوف تخترق في نهاية المطاف جدار الغشاء القاعدي وغزوها إلى أنسجة الرئة الأساسية وغالبا ما تنتشر في جميع أنحاء الجسم حتى قبل فترة طويلة من معرفة الشخص أن لديه المرض.



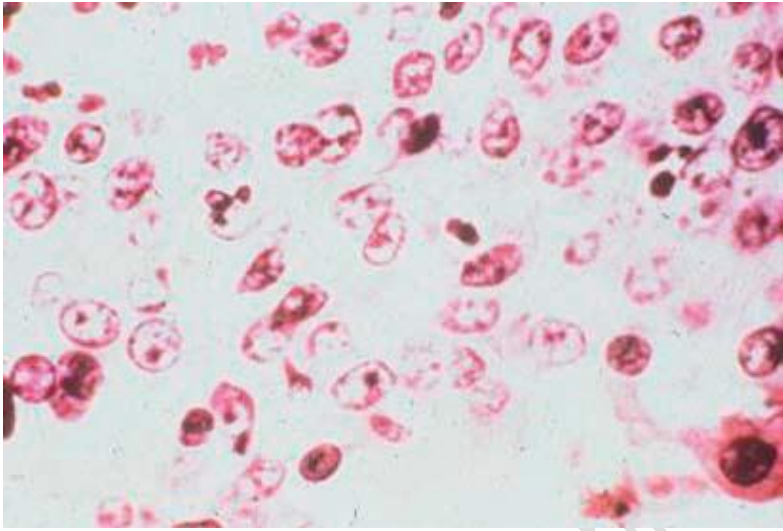
إذا أقلع المدخن قبل أن يبدأ السرطان فعلاً ، حتى لو كانت الخلايا في حالة سرطانية ، فإن العملية يمكن عكسها إلى حد كبير. يبدأ تجديد الأهداب في حوالي 3 أيام بمجرد توقف التدخين. حتى لو تم تدمير أهداب ولم تكن موجودة لسنوات ، فإن نسيج بطانة القصبة الهوائية سيبدأ في الإصلاح. حتى الخلايا السرطانية سوف يتم إزالتها بمرور الوقت ، مما يعكس العملية الخلوية إلى النقطة التي يعود فيها نسيج البطانة إلى طبيعته. ولكن إذا انتظر المدخن وقتاً طويلاً وبيدأ السرطان ، فقد يكون الوقت قد فات لإنقاذ حياته.

فيما يلي الشرائح المرضية الفعلية التي تظهر نفس هذه الآثار الضارة.

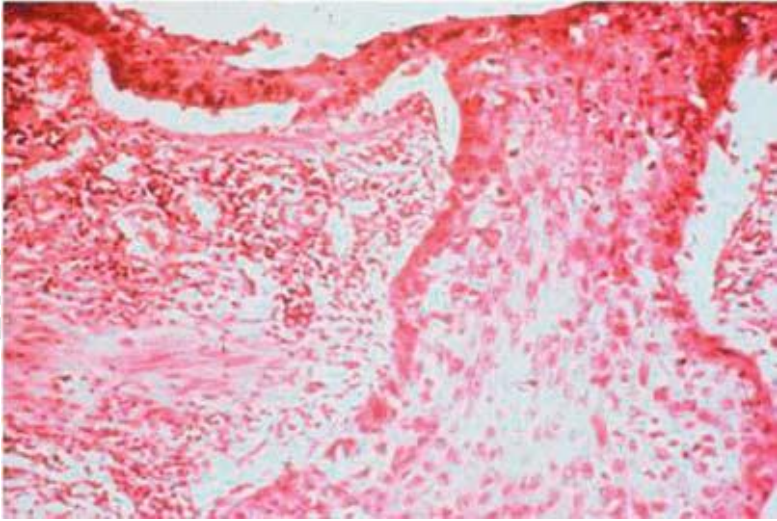


التخطيطات ذات الشعر الزهري الوردي الصغير في الأعلى هي الأهداب ، وإذا قارنت هذه الصورة مع الرسوم التوضيحية أعلاه ، يجب أن تكون قادرًا على رؤية خلايا الإفراز المخاطية وفصل نسيج البطانة عن نسيج الرئة الأساسي.

في الاسفل يمكنك أن ترى المنطقة نفسها من أنسجة رئة المدخن التي دمرت تمامًا الأهداب الموجودة في هذا النسيج.



نلاحظ مرة أخرى ، حيث اعتادت أن تكون هناك طبقتان من الخلايا القاعدية جيدة التنظيم والمنظمة ، فقد حلت الآن طبقات عديدة من الخلايا الحشوية غير المنظمة محل النسيج الدفاعي العادي. هذه الخلايا سرطانية وإذا لم يتوقف التهيج المستمر (دخان السجائر) فيمكن أن تذهب إلى تلك المرحلة النهائية حيث تصبح خبيثة وتغزو أنسجة الرئة الأساسية كما هو موضح أدناه.



عندها فقط تكون مسألة وقت قبل أن تترك الرئة وتنتشر في جميع أنحاء الجسم. إذا توقف المدخن عن التدخين قبل حدوث هذا التغيير الخلوي الأخير ، قبل أن تتحول الخلية إلى ورم خبيث ، يمكن تجنب العملية التي شوهت في هذه الشريحة الأخيرة. في الواقع الكثير من الضرر الذي شوهه في الصورة الثانية هنا يمكن عكسه الى درجة كبيرة.

في ثلاثة أيام تبدأ الأهداب بالتجدد وعادة ما يتم عودة وظيفة الأهداب العادية خلال 6 أشهر. مع مرور الوقت أيضًا ، سيتم قطع طبقات الخلايا الإضافية وسيعود نسيج بطانة الشعب الهوائية إلى طبيعته.

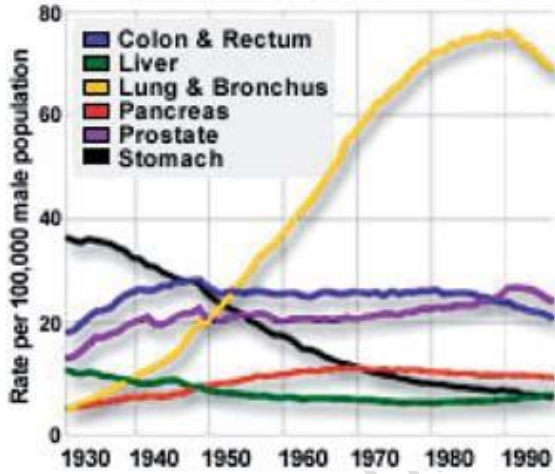
لسوء الحظ ، إذا أنتظر المدخن حتى يبدأ الورم الخبيث ، فإن التوقعات قاتمة. أجمالاً معدل البقاء على قيد الحياة لمدة 5 سنوات لسرطان الرئة هو 14 ٪ فقط. يعد سرطان الرئة من الأمراض التي كانت غير شائعة في السابق ، وهي الآن أكبر قاتل للسرطان في كلا الجنسين.

السرطان هو في الواقع العديد من الأمراض المختلفة مع العديد من الأسباب المختلفة. إذا نظرنا إلى اتجاهات السرطان خلال القرن الماضي ، فسرى بعض التغييرات المذهلة. بينما كان السرطان موجودًا دائمًا ، كانت المواقع المختلفة هي المشكلات الأساسية. سرطان الرئة ، في نهاية القرن كان تقريباً لم يسمع به. إذا رأى الطبيب حالة ما لكان قد طبعها بسهولة في مجلة طبية. الآن ، هو السبب الرئيسي لوفاة السرطان في مجتمعنا ، مما أسفر عن مقتل المزيد من الرجال والنساء أكثر من أي موقع آخر. الفرق الرئيسي بين الآن وفي السابق هو التدخين. قبل نهاية القرن كان التدخين ممارسة محدودة. نسبة صغيرة جدا من الناس كانوا يدخنون وحتى الذين كانوا يدخنون عدد أقل بكثير من السجائر. لم تكن السجائر منتجة بكميات كبيرة حتى نهاية القرن العشرين.

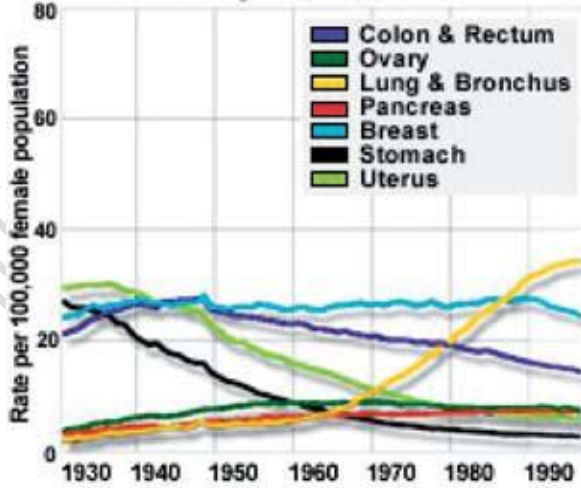
نسمع دائمًا عن وباء السرطان ، وكيف يموت المزيد والمزيد من الناس بالسرطان كل عام. في الواقع ، إذا قمت بسحب المواقع ذات الصلة بالتدخين من المعادلة ، فإن وفيات السرطان تتراجع. بعض المواقع ، مثل المعدة انخفض معدل الإصابة بشكل كبير ، وليس مفهوما تماما لماذا. المواقع الأخرى ، مثل الثدي ، على الرغم من أن معدل الإصابة (عدد الحالات) لم ينخفض ، لأن لدينا الآن علاجات أفضل واكتشاف مبكر ، لهذا انخفض معدل الوفيات.

لكن سرطانات التدخين شهدت كل من الرئة والفم والشفة واللسان والحلق والحنجرة والبنكرياس والمريء والبلعوم والمثانة البولية زيادة ملحوظة خلال القرن العشرين. لقد انتقلت هذه السرطانات من الغموض إلى بعض الأسباب الرئيسية للوفاة في بلدنا. في الواقع ، للمرة الأولى منذ مائة عام ، بدأنا نرى انخفاضاً مبكراً في معدلات الإصابة بالأمراض والوفيات لأننا نرى عدداً أقل من المدخنين الآن مع انخفاض نسبة المدخنين البالغين.

Age-Adjusted Cancer Death Rates,*
Males by Site, US, 1930 - 1996



Age-Adjusted Cancer Death Rates,*
Females by Site, US, 1930 - 1996



تري فرقاً كبيراً في الرجال والنساء ، خاصة في معدلات الإصابة بسرطان الرئة. والسبب هو أن النساء بدأن بالتدخين في وقت متأخر أكثر من الرجال ، أي حوالي 30 عامًا من التأخير قبل أن يصبح مقبولاً اجتماعياً بالنسبة للنساء ليدخنوا. قفز معدل التدخين بين الذكور بشكل كبير بين الحرب العالمية الأولى وزيادة كبيرة أخرى خلال الحرب العالمية الثانية. كان التوزيع المجاني للسجائر على الجنود عاملاً كبيراً. حدثت معدلات

التدخين لدى النساء بعد ذلك بفترة طويلة وينعكس التأخير الزمني في تأخير الوقت في الإصابة بالسرطان والأمراض الأخرى التي ترتفع أيضًا.

كانت الصور أعلاه أولاً تدور حول كيفية تسبب التدخين في سرطان الرئة وغيرها من المواقع. لكن الاعتداء على الرئتين من القطران في التبغ لا يقتصر فقط على التسبب في السرطان. تتسبب أمراض الرئة الأخرى بشكل مباشر من التدخين ، وأكثرها شيوعًا هي أمراض الرئة الانسدادي المزمنة.

أكثر أنواع التدخين المعروفة بفعل مرض الانسداد الرئوي المزمن هي انتفاخ الرئة. هذا هو أحد الأمراض الأخرى التي تحدث بشكل أساسي للمدخنين. أكثر من 90 ٪ من الحالات هي الناجمة عن التدخين. هناك حالات في بعض العائلات يبدو فيها وجود استعداد وراثي ، حيث يصاب بها غير المدخنين أيضًا. هذا هو من حالة نادرة ، لعدم وجود انزيم في الدم يسمى ألفا أنتيتريبسين. هذا أمر نادر الحدوث ، ولكن إذا كان لديك أفراد من الأسرة لم يدخنوا يومًا في حياتهم يصابون بانتفاخ الرئة ، فقد يكون هناك ميل وراثي. ولكن مرة أخرى ، أكثر من 90 ٪ من حالات انتفاخ الرئة ناتجة ببساطة عن التدخين. اقضي على التدخين وأنت تقضي على خطر المرض.

للتعرف على كيفية التغيير لفترة طويلة بالتدخين لإحداث انتفاخ الرئة ، انظر إلى الصور أدناه. الأولى هي صورة لرئة منتفخة لسكان مدينة من غير المدخنين.



كما في الصورة العادية للرئة أعلاه ، يمكنك أن ترى رواسب الكربون التي تجمعت من آثار التلوث. ولكن عند المقارنة مع رئة مدخن مصاب بانتفاخ الرئة ...



... هناك فرق واضح للغاية. المشكلة لا تقتصر على تغيير اللون ، ولكن الرئتين فعلياً تغير شكلها مما يجعل التنفس صعباً للغاية ومستحيلاً في النهاية. للتعرف على شعور التنفس مع انتفاخ الرئة ، خذ نفساً عميقاً واحتفظ به. دون ترك أي هواء يخرج ، خذ نفساً عميقاً آخر. احتفظ به أيضاً. مرة أخرى ، خذ نفساً آخر. حسناً أخرج كل ما عندك،

النفس الثاني أو الثالث هو ما تشعر به عندما تتنفس وانت مصاب بانتفاخ الرئة المتقدم. انتفاخ الرئة هو مرض لا يمكنك فيه الزفير. يعتقد الجميع أنه مرض عدم استطاعة استنشاق الهواء ولكنه في الواقع هو العكس. عندما تدخن ، تدمر مرونة الرئتين عن طريق تدمير الأنسجة التي تسحب رئتيك كما كانت بعد استخدام العضلات التي تسمح لنا باستنشاق الهواء. لذلك عندما يحين الوقت لالتقاط أنفاسك التالية ، يكون الأمر أكثر صعوبة ، لأن رئتيك لم تستطع العودة إلى شكلها الأصلي.

تخيل أن تكمل الحياة مضطراً إلى التنفس مثل ذلك النفسين الأخيرين اللذين اخذتهما. لسوء الحظ ، لا يتوجب على ملايين الأشخاص تخيل ذلك ، فهم يعيشون ذلك يومياً. إنها طريقة بائسة للعيش وطريقة بطيئة ومؤلمة للموت.

نأمل أنك عندما تتنفس بشكل طبيعي اليوم ، فأنت لا تشعر بالألم ولا تستخدم الأكسجين. إذا كنت لا تدخن ، فستستمر في منح نفسك القدرة على التنفس لمدة أطول

والشعور بالتحسن. لا تغفل عن هذه الحقيقة. للحفاظ على قدرتك على التنفس بشكل أفضل
لبقية حياتك ، تذكر دائماً - ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

www.quitsomkingarabia.com

عزلة أرملة مدخنة

أصبحت الحياة روتيناً مملأً. كانت قد مرت للتو بحركات للحفاظ على مظهر طبيعي للوجود. الاستيقاظ ، تدخين سيجارة. تغسل وتنظف أسنانها بالفرشاة، وتدخن سيجارة. تتناول وجبة الإفطار ، وتدخن سيجارة. القيام ببعض التنظيف الخفيف ، التنظيف بالمكنسة الكهربائية ، مسح الغبار ، وتدخين سيجارة. مشاهدة التلفزيون قليلاً أثناء تدخين سيجارة. إعداد شطيرة لتناول الغداء ، وتدخين سيجارة. أخذ غفوة قصيرة ، والاستيقاظ لتدخين سيجارة. قراءة الصحيفة ، وتدخين سيجارة. عمل قائمة للوازم من محلات البقالة، وتدخين سيجارة. الاستعداد للقيام ببعض التسوق الخفيف ، وتدخين سيجارة. القيادة إلى السوق المحلية، وتدخين سيجارة. بصدد الدخول إلى المتجر ، ولكن التوقف لتدخين سيجارة. الدفع عند موظفة المتجر ، وترك المتجر وتدخين سيجارة. الذهاب إلى المنزل والبدء في إعداد العشاء ، وتدخين سيجارة. تناول العشاء ، وتدخين سيجارة. تنظيف المائدة وغسل الصحون وتدخين سيجارة. مشاهدة التلفزيون قليلاً، وتدخين سيجارتين. الغسل ، تنظيف أسنانها بالفرشاة وارتداء ملابس للنوم ، وتدخين سيجارة. الدخول إلى السرير ، وتدخين سيجارة. الذهاب إلى النوم.

منذ أن فقدت زوجها منذ عدة سنوات ، بدا أنه لا يوجد شيء في وجودها اليومي الطبيعي يعطيها أي معنى أو أي سعادة حقيقية. كانت أسابيع تمر عليها بالكاد تبتسم فيها. لا شيء تقريباً بدا يؤدي لفرحتها بعد الآن. لكن هذا اليوم بدأ بشكل مختلف. بعد الإفطار رن هاتفها. ركضت من أجل سيجارة. في الرنة الرابعة ، وصلت إلى الهاتف والتقطت جهاز الاستقبال. كانت ابنتها. كانت تعيش على بعد ساعة واحدة فقط ، ولكن بسبب حياتها المهنية ، والجدول الزمني لزوجها ومدرسة الطفل ، وكرة القدم ، والبيانو ، ودروس الباليه ، وما إلى ذلك ، لم يتمكنوا من الزيارة إلا من حين لآخر. حسناً ، لمفاجأتها السارة ، اكتشفت أنهم سيأتون يوم السبت لقضاء اليوم.

لأول مرة منذ أسابيع بدت سعيدة حقاً. بمجرد أن انتهت المكالمة أمسكت بسيجارة. كان عليها أن تبدأ في التخطيط والاستعداد لرؤية الأطفال. اتصلت بصالون التجميل لتحديد موعد بعد الظهر. عندما انتهت المكالمة أخذت سيجارة. ارتدت ملابسها وكانت مستعدة للذهاب للتسوق ، وقبل مغادرتها مباشرة ، أخذت سيجارة. في السيارة وهي تقود إلى المتجر ، قامت على عجل بتدخين سيجارتين لأنها عرفت أنها لا تستطيع التدخين أثناء وجودها في المتجر. ذهبت على عجل ومشيت في الممرات ، مع نشاط أكيد في خطواتها لأنها كانت لا تزال متحمسة للغاية بشأن الزيارة. عندما غادرت المتجر ، سارعت إلى سيارتها وأشعلت سيجارة. ذهبت إلى المنزل ، وضعت البقالة بعيداً، وأعدت وأكلت لقمة سريعة ، ودخنت سيجارة وغادرت المنزل على عجل لتكون في موعدا المحدد في صالون التجميل. أثناء تواجدها هناك ، دخنت وتحدثت مع ارباب العمل الآخرين ، كانت متوجهة عندما أخبرتهم بأخبارها المثيرة عن عطلة نهاية الأسبوع.

عندما وصلت إلى المنزل، دخنت سيجارة ، وبدأت في إعداد ديك رومي لوجبة ليلة السبت الكبيرة. دخنت وتناول الطعام، دخنت وطبخت ودخنت وتجهزت للنوم. سيجارة ترجمة ستيليا الكسندر - حقوق الترجمة محفوظة

واحدة أخيرة وببطيء غلبها النعاس، وهي سعيدة ومتحمسة لفرحة اليوم القادم عندما استيقظت ، أمسكت بحماس بسيجارتها الأولى. نهضت ونظّفت أسنانها بالفرشاة ، وأخذت سيجارة أخرى. أكلت وجبة الفطور ودخنت مرة ثانية. بدأت تحضير الوليمة ودخنت العديد من السجائر. رغم أنها لم تكن مدركة للحقيقة ، إلا أنها كانت تدخن أكثر من المعتاد. لقد تعلمت خلال سنوات من التكيّف أنه نظراً لعدم قدرتها على التدخين عند وجود الأحفاد ، كان من الأفضل أن يكون لديها الكثير من النيكوتين في جسمها بحلول وقت وصولهم. الدقيقة الأخيرة من التنظيف ، والطبخ والتدخين. كانت مستعدة

جرس الباب يرن. هي تسارع إلى الباب وتفتحه. ها هي عائلتها. الجميع متحمس تذهب لتقبيل الأصغر سناً ، الذي يقول "أه يا جدي ، رائحتك مثل منفضة سجائر!" كانت معتادة على هذه التعليقات ، لقد أحبته على أي حال. بعد 15 دقيقة من التحدث مع جميع الأطفال وابنتها وزوجها ، تذهب هي وابنتها إلى المطبخ للعمل على العشاء. بعد بضع ساعات ، بدأت تشعر بوخز الحاجة للسيجارة. لكنها تعرف أنها لا تستطيع التدخين. الأطفال يركضون في المنزل بحيوية. مع مرور الوقت ، يصبح صبرها شاقاً. انها تفكر هناك الكثير من الضجة، يا الهي ، انها ترغب لو باستطاعتها أن تدخن سيجارة. بدأت في الشكوى من صداع بسيط. انهم يقررون من الافضل ان يأكلوا في وقت مبكر، الجدة تبدو متعبة ومنزعجة قليلاً. يجلسون لتناول الطعام. الطعام جيد والجميع يستمتع.

لكن الجدة تبدو أسوأ وأسوأ. لقد مرت أربع ساعات ولا يوجد حتى الآن سيجارة. بعد العشاء ، يقررون جميعاً أن الجدة تحتاج إلى بعض الراحة ويوافق الجميع على أنهم سيغادرون مبكراً. لقد قبلتهم جميعاً وداعاً وأسرعت في خروجهم. عند غلق الباب ، تسرع إلى علبتها وتدخن ثلاث سجائر متتالية. بدأت أخيراً تشعر بالتحسن. هي تجلس الآن في غرفة فارغة هادئة تفكر في شعورها بالوحدة وكم تشعر بالحزن لأنهم اضطروا إلى المغادرة في وقت مبكر. لكن على الأقل لديها سجائرها. ولكنه كان يوماً طويلاً. تغسل وتنظف أسنانها وترتدي ملابس النوم وتدخن سيجارة أخيرة.

غدا سيكون يوماً روتينياً آخر.

الآثار الطبية للتدخين

بعض الأشخاص الذين يسجلون في برنامجنا ليسوا مقتنعين تمامًا بأنهم يريدون حقًا الإقلاع عن التدخين. يدعي آخرون أنهم لا يستطيعون حتى التفكير في أسباب وجيهة للإقلاع. في الواقع ، هناك العديد من الأسباب الجيدة. الأكثر أهمية هو تجنب الآثار الصحية الخطيرة لتدخين السجائر.

في جميع أنحاء العالم ، سيموت أكثر من أربعة ملايين هذا العام بسبب تدخين السجائر ، بينما سيحصد التدخين في الولايات المتحدة بأكثر من 440,000. هذا هو أكثر من الأميركيين الذين يموتون من جميع الحوادث والأمراض المعدية ، والقتل ، والانتحار ، ومرض السكري ، وتليف الكبد مجتمعة. في الواقع ، هذا أكثر من كل الأميركيين الذين قتلوا في الحرب العالمية الثانية.

أكثر الأمراض المرتبطة بتدخين السجائر هي سرطان الرئة. منذ مائة عام ، كان سرطان الرئة غير شائع إلى درجة أنه إذا رأى الطبيب حالة منه لكان قد كتب عنه في مجلة طبية. حتى وقت قريب من عام 1930 ، لم يصادف معظم الأطباء حالة من سرطان الرئة الأساسي. هذا المرض ، الذي لم يكن معروفًا منذ 50 عامًا ، هو الآن السبب الرئيسي لوفيات السرطان بين الرجال والنساء. يمثل سرطان الرئة ثلث وفيات الرجال بالسرطان. كان يُعتقد في السابق أن سرطان الرئة هو مرض في الغالب يصيب الذكور. بحلول منتصف الثمانينات من القرن العشرين ، تجاوز سرطان الرئة سرطان الثدي ليصبح السبب الأول لوفيات السرطان لدى النساء. يمكن لأكثر من 85 ٪ من الأشخاص الذين يموتون بسبب سرطان الرئة تجنب المرض تمامًا إذا لم يدخنوا فقط.

إلى جانب الرئتين ، تشمل مواقع أخرى التي تعمل فيها السجائر تأثيرات مسرطنة هي: الفم والشفة واللسان والحنجرة والبلعوم والمريء. بالإضافة إلى ذلك ، تساهم السجائر في سرطانات الكلى والمثانة والبنكرياس والمعدة.

في حين أن معظم الناس يربطون التدخين بالسرطان ، فإن عدد الأشخاص الذين يموتون بسبب مشاكل الدورة الدموية الناجمة عن تدخين السجائر يفوق عددهم بسبب السرطانات الناتجة عن السجائر. الآثار على الدورة الدموية فورية وخطيرة. النيكوتين عبارة عن منشط يرفع معدل ضربات القلب وضغط الدم ، ويضيق الشرايين ، ويؤدي ، بالترافق مع أول أكسيد الكربون ، إلى حدوث تصلب الشرايين داخل جدران الشرايين. تؤثر عملية الانسداد هذه على القلب وكذلك على مواقع الجسم الأخرى مثل المخ أو الدورة الدموية المحيطية في الأطراف ، مما يؤدي في بعض الأحيان إلى الغرغرينا والبتير.

يُعزى أكثر من 200000 حالة وفاة مرتبطة بالتدخين إلى التأثير المشترك للنيكوتين وأول أكسيد الكربون على جهاز الدورة الدموية.

تعد أمراض الانسداد الرئوي المزمن ، مثل انتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية المزمن ، من أهم أسباب العجز الناجم عن تدخين السجائر. في حين أن انتفاخ الرئة ليس قاتلاً مثل سرطان الرئة ، إلا أن المرضى المصابين به غالباً ما يحسدون مرضى السرطان. عادة ما يموت الأشخاص المصابون بسرطان الرئة في غضون ستة أشهر من التشخيص. المرضى الذين يعانون من مراحل متقدمة من الانتفاخ يصابون بالعجز بشكل دائم ، ولكن قد يستغرق الأمر سنوات حتى يموتوا منه. في مرحله الأخيرة ، انتفاخ الرئة هو جسيم حقيقي. وكما أعلن أحد أعضاء اللجنة المشهورون ، "عندما أموت ، سأموت بصحة جيدة!"

يأتي بعض المدخنين إلى عياداتنا متسائلين عما إذا كانوا بحاجة إلى الإقلاع عن التدخين. يزعمون أنهم يشعرون بخير. لا توجد أعراض لأية أمراض واضحة حتى الآن. حتى أطباؤهم يقولون أنهم يبدون طبيعيين لسوء الحظ ، فإن أول علامة على بعض الأمراض المرتبطة بالتدخين هي الموت المفاجئ. هذا ليس الوقت المفضل للنظر في التوقف عن التدخين. إن أفضل وقت للإقلاع عن التدخين للحفاظ على الفوائد المثلى لعدم التدخين هو عندما تكون حي وبصحة جيدة نسبياً. إذا كنت بدون السجائر الآن ، أبقى بعيداً. إن خطر كل الأمراض المرتبطة بالتدخين سينخفض في النهاية إلى حالة الغير مدخن. لا يزال ممكن حدوث ذلك ، لكن الاحتمالات أقل بكثير. إذا كنت تدخن حالياً ، فستدمر المزيد من الأنسجة وتسبب المزيد من الضرر والتهيج كل يوم تدخن فيه.

ليس لدينا سوى جسد واحد وحياة واحدة. يشعر بعض الناس أنه يجب أن يكون لديهم خيار للقيام بكل شيء مع الوقت المتاح لهم ، لذلك يجب عليهم تناول الطعام والشراب والدخان والمرح. هؤلاء الناس محقين جزئياً. يجب أن يكون لدينا الخيار للقيام بما نستطيع للحصول على حياة أكثر متعة ووفاء. لكن المرور بفترة عجز طويلة ، يليها موت طويل الأمد ليس أفضل استخدام للوقت. إنه غير ممتع. فكر في جميع المخاطر مقارنة بالمذات اللحظية التي قد تجلبها لك بعض السجائر. امنح نفسك فرصة لحياة طويلة ومثمرة وسعيدة.

عندما تصبح الأمور صعبة وتشعر أنك تريد سيجارة ، خذ الامور بروية. يمكنك دائماً الخروج وشراء السجائر غداً. لا يمكنك الخروج وشراء الصحة. أعتقد أن هذا هو السبب في القول بأن "أفضل الأشياء في الحياة مجانية". من أجل البقاء حر - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

أسباب الناس الذين يريدون الإقلاع عن التدخين

خلال ما يقرب من 30 عامًا من مشاركتي في تعليم الإقلاع عن التدخين ، أعطى المدخنين العديد من الأسباب لرغبتهم في التوقف عن التدخين. يحتاج الكثيرون إلى التوقف لمتطلب المعالجة الطبية. هذا ليس مفاجئًا بالنظر إلى أن أكثر من 400,000 أمريكي يموتون كل عام بسبب الأمراض التي تسببها السجائر. من بين الأمراض الأكثر شيوعًا التي يسببها التدخين مباشرة: أمراض القلب والسرطانات والسكتات الدماغية وأمراض الأوعية الدموية الطرفية وانتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية والقرحة وغيرها. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يكون علاج الحالات الموجودة مسبقًا معقدًا بسبب التدخين. يزداد خطر التخدير ومضاعفات ما بعد الجراحة بسبب عامل السجائر.

الضغط الاجتماعي هو سبب رئيسي آخر للإقلاع. يُنظر الآن إلى التدخين على أنه رائحة كريهة ومهينة ومثيرة للاشمزاز من قبل غير المدخنين وكذلك من قبل أكثر من 50 مليون مدخن سابق في بلدنا. في حين كان يعتقد أن التدخين كان راقياً في ما مضى ، إلا أن الأشخاص الذين يدخنون اليوم يزدروا من قبل العديد من أقرانهم. يشعر بعض المدخنين الآن أنهم يبدو أنهم يفتقرون إلى ضبط النفس وينظر لهم بدونية لافتقارهم الذكاء للإقلاع عن التدخين. البعض يرغبون في الإقلاع عن التدخين كقوة إيجابية لأطفالهم.

مصروف التدخين هو سبب رئيسي آخر. يتذكر الكثيرون قولهم: "إذا وصلت السجائر إلى دولار واحد لكل عبوة ، فسوف أتركها!" تقترب السجائر الآن من ثلاثة أضعاف هذا المبلغ، وقد استمر هؤلاء الأشخاص في التدخين. يمكن أن يكون الدافع وراء أقلاع الزوجين عند إدراكهم أنهم ينفقان ما يزيد عن 3000 دولار سنويًا للحفاظ على إدمانهم. إلى جانب ذلك ، يحرق المدخنين ثوبًا في ملابسهم وسياراتهم وأثاثهم وسجادهم. قام أحد المشاركين في العيادة السابقة بحرق ثقب في ثوب زفاف العروس. ليس فقط يمكن أن يؤدي إلى حروق مكلفة ، ولكن يمكن أن يبدأ الحرائق العرضية. في الواقع ، سبب أكثر من نصف الوفيات الناجمة عن الحرائق في بلدنا هو تدخين السجائر.

ترك العديد من المشاركين في العيادة التدخين سابقًا لفترة كبيرة من الوقت وعادوا إلى التدخين. عندما كانوا متحررين من السجائر ، شعروا بصحة أكثر وهدوء وسعادة. لكن قلة الفهم أغرتهم للعودة مرة ثانية. وقد أدى ذلك إلى تعزيز إدمانهم الكامل. يأتون إلى العيادة على استعداد لإعادة تأسيس أسلوب حياتهم كمدخن سابق.

على الرغم من أن الناس يأتون إلينا لأسباب متنوعة ، إلا أن معظمهم لديهم سبب واحد الدافع الأساسي المشترك. انهم بحاجة الى مساعدة للإقلاع عن التدخين. إنهم يعرفون المخاطر والإزعاج والنفقات وبالرغم من ذلك لا يستطيعون التوقف.

تدخين السجائر هو إدمان. من الضروري أن تتذكر أنه بمجرد أن تصبح مدمنًا ، فأنت دائمًا مدمن. بمجرد أن تتوقف عن التدخين لفترة قصيرة من الزمن ، فإن الإقلاع

أمر سهل نسبيًا. سوف تفكر من حين لآخر بالسيجارة ، لكن لا تقارن بالإلحاح الذي واجهته بسبب الانسحاب اثناء اول ايام الاقلاع. ولكن يجب عليك دائمًا أن تضع في اعتبارك أن نفخة واحدة ستعيدك إلى حالة من التبعية الكاملة. ثم عليك إما العودة إلى التدخين أو تمر مرة أخرى بمراحل الإقلاع عن التدخين. كلا الاختيارين سيئين فكر في كل منهما عندما تفكر في أخذ نفخة. ألنزم مع الفائزين - ولا تأخذ أبدًا نفخة أخرى!

www.quitsomkingarabia.com

المناهج الفردية المستخدمة لتحفيز المدخنين على الإقلاع عن التدخين

بين الحين والآخر ، يبلغني شخص ما بتقنية أصلية ابتكرها أو سمع بها للمساعدة في تحفيز الأسرة والأصدقاء على الإقلاع عن التدخين أو على الأقل التفكير في الحصول على مساعدة خارجية للتخلص من هذا الإدمان المميت. أشعر أنه نظرًا لأن غالبية الأشخاص الذين توقفوا عن التدخين فعلوا ذلك بمفردهم دون أي تدخل محترف ، فإن هذه الأساليب غالبًا ما تكون بدائل صالحة للمدخنين الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين أو بالنسبة لـ كم مدخنين سابقين لاستخدامها لمساعدة الآخرين للتوقف تدخين.

في الأونة الأخيرة ، أخبرتنا إحدى المشاركات في العيادة عن صديق أراد إقناع زوجها بالتخلي عن التدخين. لقد اعتبرت أدمانه على السجائر ليس فقط مميئًا ولكنه أيضًا مسرف ومكلف. لتوضيح وجهة نظرها للزوج ، في كل مرة كان يشتري فيها كرتونًا جديدًا من السجائر ، ذهبت على الفور إلى أقرب مجاري ورمت فيها مبلغًا معادلًا من المال. كان هذا يجعل الزوج المسكين بانئسًا. رده الحاسم كان عادة ، "لماذا لا تتبرعين به على الأقل لقضية جديرة؟" كانت ترد ، "على الأقل طريقي في التبذير المال لا يضر أحدًا". استمر هذا التصرف لأكثر من شهر بقليل ، حينها قرر الزوج ، الذي أدرك مضیعة إدمانه الحقيقية للنيكوتين ، أن الوقت قد حان للتوقف. ! لقد فعلها .. لم يقتصر الأمر على توفير المال ، ولكن الأهم من ذلك أنه كان ينقذ حياته. أعطيت الزوجة الكثير من الفضل في امتلاكها الشجاعة والمثابرة لمواصلة هذه الممارسة غير التقليدية لتحفيز زوجها على مساعدة نفسه.

في جميع عياداتي ، دائماً أخبر قصة السيدة التي كانت قبل ثمانية أعوام مصابة بضعف الدورة الدموية ، ومرض بوركر ، وكان يجب بتر ساقها اليمنى. كما تتذكر ، تركت التدخين ولم تعان من أي مضاعفات أخرى في الدورة الدموية لمدة ثلاث سنوات.

ثم في إحدى الليالي في حفلة ، قدم لها صديق سيجارة. اعتقدت أنها حيث كانت بعيدة عن السجائر لفترة طويلة ، أصبحت الآن تسيطر على أدمانها. إذا أحببت السيجارة ، فستدخن واحدة أو اثنتين في اليوم. إذا لم تعجبها السيجارة ، فلن تدخن بعد الآن.

حسناً ، أخذت السيجارة. لم تعجبها السيجارة بشكل خاص ، لكنها في اليوم التالي عادت إلى مستوى استهلاكها القديم. بعد أربعة أيام فقدت الدورة الدموية في ساقها الأخرى. كانت تعرف السبب. بعد ثلاث سنوات دون أي مشكلة وبعد أربعة أيام فقط من العودة إلى التدخين تأثرت الدورة الدموية. أخبرها الطبيب أنها إذا لم تترك على الفور ، فربما تفقد ساقها الأخرى.

التحقت في عيادة للتدخين في ذلك الأسبوع وأقلمت عن التدخين. على الفور تقريباً تحسنت الدورة الدموية عندها. أوقف الطبيب عنها الأدوية المضادة للتخثر. لم تعد بحاجة إليهم. وهكذا كل شيء عاد إلى الحالة الطبيعية.

بعد تسعة أشهر ، اتصلت لأطلب منها أن تعمل مع فريق. في ذلك الوقت ، أجابت ، "لا أستطيع المجيء. لقد كنت في المستشفى في الشهرين الأخيرين. " عندما سألت عما حدث ، أجابت : "لقد بترت أصابع قدمي". لقد عادت للتدخين. لقد جربت واحدة لأنها لم تصدق أنها ستعلق بها مرة أخرى. كانت مخطئة. فقدت الدورة الدموية ، وأزيلت أصابع قدميها وبترت ساقها في النهاية.

لقد كان عندي مشاركين آخرين في العيادة بتجارب مماثلة. السبب في أنني أتحدث عن هذه القصة هو أنني صادفتها مرة أخرى منذ حوالي 3 سنوات ، وفي ذلك الوقت أخبرتني أنها قد توقفت أخيرًا عن التدخين. أخبرتها أنني فوجئت ، واعتقدت انها فقدت السيطرة بشكل دائم. بعد كل شيء ، بترت ساقها ، وأصابع قدميها من ساقها الأخرى، و في النهاية ساقها الثانية. عندما واجهتها بتلك المعلومات أجابت: "لقد أفتعني الطبيب أخيرًا. قال: "أيضاً قد تستمرين في التدخين ، سأقطع ذراعيك في المرة القادمة". هذا أخافها إلى درجة الإقلاع عن التدخين. تعليقها التالي لي كان لا يصدق. نظرت مباشرة في وجهي ، وبكل جدية، قالت: "لا أحتاج إلى منزل يسقط فوق راسي ليخبرني يجب ان أترك التدخين".

لا يزال لدي اتصال دوري معها ، وكما استذكرت تلك المحادثة ، وجدنا أنفسنا مندهشين من أنها قد تصدر مثل هذا التصريح غير المنطقي. أنها عقلانية جدا ، وشخصية مشرقة وملهمة. إنها تتجول على أرجل خشبية ، وتصادق الناس ، وأحيانًا تغني وترقص على منصة. بمجرد أن تحررت من آثار الإدمان وعقيلة المدخن ، عرفت أنها تستطيع فعل أي شيء.

في كثير من الأحيان ، أقابل أشخاصًا تركوا التدخين من تلقاء أنفسهم. عندما أسأل كيف فعلوا ذلك ، يخبروني عن هذه السيدة الرائعة التي قابلوها والتي تحدثت عن كيف كانت متعلقة بالتدخين. متعلقة بطريقة سيئة للغاية ، في الواقع ، لقد بترت ساقها بسبب مرض متعلق بالتدخين. عادة ما تكون هي نفس الشخص. من خلال نشر قصتها ، فإنها تقدم الإلهام والأمل لعدد لا يحصى من المدخنين لكسر الإدمان قبل أن يكسره الإدمان.

ربما أنت أيضًا لديك قصصًا يمكنك مشاركتها مع أصدقائك المدخنين حول تجاربك السابقة في التدخين أو عن أشخاص قابلتهم في العيادة. ربما تعرف طرقًا للمساعدة في تحفيز العائلة والأصدقاء على الإقلاع عن التدخين. حاول مساعدة هؤلاء الأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة لك. إذا حاولوا التوقف ولكنهم لا يستطيعون ذلك بمفردهم ، تذكر ، فنحن دائمًا هنا لمساعدتهم. بإمكانك صنع الفرق في حياتهم شارك معرفتك. مع الأصدقاء الذين ألقوا بالفعل ، وكذلك لنفسك ، لا تنسوا تعزيز مبدأ واحد - ألا تأخذ أبدًا نفخة أخرى!

"إذا كانت السجائر قاتلة كما تدعي، فإن الحكومة لن تبيعها!"

عندما أقوم بتقديم عرض الشرائح في اليوم الأول ، غالبًا ما يعبر أعضاء الجمهور عن هذه المشاعر بشكل علني. نفس كيف يسبب التدخين أمراض القلب والسرطانات وأمراض الدورة الدموية ،انتفاخ الرئة والعديد من الحالات المؤذية الأخرى. نذهب إلى أبعد من ذلك لندعي أن تدخين السجائر هو السبب الأول للوفاة الذي يمكن الوقاية منه في الولايات المتحدة ، مما يتسبب في حدوث أكثر من 434,000 حالة وفاة مبكرة سنويًا. عدد الوفيات هذا أكثر من تلك الناجمة عن جميع الحوادث ، والأمراض المعدية بما في ذلك الإيدز ، والقتل ، والانتحار ، والسكري ، تصلب الشرايين ، وأمراض الكلى وأمراض الكبد مجتمعة. سيموت الكثير من الأميركيين هذا العام بسبب تدخين السجائر أكثر من جميع الأميركيين الذين قتلوا خلال 24 عامًا في الحرب العالمية الأولى والحرب العالمية الثانية والحرب الكورية وحرب فيتنام مجتمعين!

هذه الإحصاءات مذهلة. يفترض الكثير من المدخنين أنه إذا كانت السجائر بهذه الخطورة ، فلن يُسمح لهم قانونًا بالأسواق. يتم سحب مواد كيميائية مثل سيكلامات والأصبغ الحمراء والمواد المسرطنة الأخرى من الأسواق. لكن السجائر تباع، لذا يجب أن تكون أكثر أمانًا. يشك الناس في أن الأرقام الخاصة بي لا بد أنها مبالغ فيها إلى حد كبير.

رداً على هذا الشك ، اسألوا لي أن أوضح أن هذه الأرقام تتبع من تقارير الجراحة العامة للولايات المتحدة. منذ عام 1964 ، تم إصدار هذه التقارير سنويًا من قبل مكتب الصحة والخدمات الإنسانية الحكومي. تستعرض التقارير جميع الدراسات والمعلومات المتاحة ، ليس فقط من أمريكا ولكن من جميع أنحاء العالم. الإجماع العام لأكثر من 20 عامًا من البيانات المتراكمة هو أن السجائر قاتلة.

يفترض بعض الناس أن الحكومة تبالغ في قدرة السجائر على قتل الإنسان. هذا ليس مرجحًا جدًا. إذا كانت الحكومة ستضلل الجمهور بشأن مخاطر التدخين ، فيجب عليها إنكار المخاطر وليس المبالغة فيها.

كان لدى حكومة الولايات المتحدة مصلحة قوية في إنتاج التبغ ونشره. في عام 1984 تجاوزت الإيرادات الضريبية الناتجة عن منتجات التبغ 6 مليارات دولار سنويًا. تملك الحكومة ما يقرب من مليار دولار من فائض التبغ. حتى مع هذه المنفعة القوية ، ادعى التقرير في تلك السنة أن أكثر من 300,000 أمريكي ماتوا قبل الأوان بسبب تدخين السجائر في العام السابق.

قبل عام 1964 ، لم تصدر حكومة الولايات المتحدة الكثير من المعلومات حول مخاطر التدخين. البلدان المتقدمة الأخرى دون مصالح راسخة تحذر مواطنيها من الأخطار الكامنة في السجائر. اليوم ، الأدلة قاطعة لدرجة أن الحكومة تترك التزامها بالإبلاغ عن الحقائق. حكومة الولايات المتحدة والجمعيات الطبية في جميع أنحاء العالم والمجتمع الطبي

عامّة جميعهم يوافق على أن السجائر قاتلة.

ضع في اعتبارك هذه المعلومات عند مواجهة ما تدعو اليه بعض الإعلانات جدياً حول التدخين. الخلاف الوحيد هو مع صناعات التبغ. يزعمون أن منتجهم غير ضار ويوفر مزايا رائعة لزبائنهم الذين يدخنونه. هذا المنتج "غير ضار" هو كل شيء إلا غير ضار. انه الادمان. أنه غالي الثمن . إنه قاتل. فكر في كل هذا و- لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

www.quitsomkingarabia.com

اذن لا أستطيع الركض في سباق الماراثون

"اذن لا يمكنني الركض في سباق الماراثون - غير مهم، لم أرغب أبداً في ذلك." في كثير من الأحيان أواجه مدخناً يدعي أن تدخينه ليس مشكلة حقيقية في حياته. بالتأكيد ، لا يستطيع القيام بنشاطات قوية ، لكنه عموماً قادر على تلبية متطلبات الحياة الأساسية.

لسوء الحظ ، لا يعلم الكثيرون ان اعتبار التخلي عن الأنشطة الشاقة اليوم يعني احتمال التخلي عن القدرات الأساسية في المستقبل. اليوم ، قد لا يكون الركض ممكناً ، ولكن غداً ، قد يكون تسلق السلالم والمشي ، وفي النهاية القيام من السرير أكثر من قدرة المدخن على التعامل معه.

يصاب مئات الآلاف من المدخنين بالعجز بشكل دائم كل عام بسبب أمراض مثل انتفاخ الرئة. عادة ، يحذر الطبيب المدخن لوقف التدخين قبل أن يسبب المرض إعاقات بسيطة. ولكن حتى عندما يصبح هذا التهديد حقيقة واقعة ، يفشل المدخن في الإقلاع عن التدخين.

ومع ذلك ، بمجرد أن يصبح العجز واضحاً في التنفس ، فإنه يزداد سوءاً بالتدخين اليومي. سوف أصل إلى النقطة التي يصبح فيها التنفس الطبيعي مؤلماً ، ثم مستحيلًا. يوماً بعد يوم يجب عليه أن يتخلى عن نشاط أساسي آخر.

سرعان ما يصبح معتمد كلياً على عائلته لتحمل مسؤولياته. لا يقتصر الأمر على جرف الثلج ، ولا يمكنه مغادرة المنزل إذا انخفضت درجة الحرارة إلى ما دون درجة التجمد. لا يستطيع أن يساعد في تحضير العشاء ، وبالكاد يمتلك القوة لمضغه. ثم في يوماً ما يصبح التنفس مستحيلًا. عالمه كله يصبح خيمة الأكسجين ، والموت يصبح طريقه الوحيد للخروج. في هذه المرحلة ، الموت ليس بديلاً غير مرحب به.

المريض المحتضر ربما عندها يعود ويتذكر عندما أدلى بالتعليق "اذن لا أستطيع الركض. غير مهم! إذا كان يعرف فقط ما يعرفه الآن ، لما كان يعامل هذا الموضوع باستخفاف. لسوء الحظ بالنسبة له ، فقد فات الأوان لإصلاح الضرر.

قد تشعر أنك تدخن منذ فترة طويلة بحيث فات الأوان للإقلاع الآن. لكن الاحتمالات ، أنت لست في هذه المرحلة المأساوية حتى الآن. إذا قمت بالإقلاع عن التدخين ، فستقل احتمالات أن تصبح عاجزاً بشكل كبير. إذا استمررت بالتدخين ، فإمكانية تعايش هذا الكابوس كل يوم تصبح أقرب.

فكر في الأنشطة التي يمكنك القيام بها الآن. قد تبدو ثانوية أو غير مهمة. ولكن كيف ستكون الحياة حقاً عندما لا يمكنك القيام بها بعد الآن. إذا كان هذا النوع من الحياة ، أو بشكل أكثر دقة، الموت البطيء لا يروق لك ، إذن - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

سوف يقلع عندما يصل للقاع!

ساد الاعتقاد أنه عند التعامل مع إدمان المخدرات ، أو إدمان الكحول أو تعاطي الادوية المخدرة بشكل غير قانوني ، كان على المدمن أن "يصل للقاع" قبل أن يدرك أنه بحاجة إلى المساعدة. فالقاع يعني أن الحياة أصبحت معقدة للغاية ولا يمكن التحكم فيها ، حتى يرى المدمن أخيراً أنه لا يوجد بديل آخر سوى الإقلاع عن المخدرات أو فقدان كل شيء وكل شخص قريب منه. ما هي أنواع المواقف التي ستعجل المدمن للوصول إلى مثل هذا الإدراك؟ أشياء شديدة القساوة مثل فقدان الأسرة أو الوظيفة أو الصحة ، أو ربما ينتهي به المطاف ليكون بلا مأوى أو في السجن.

كل هذه الحوادث مؤلمة ويجب اعتبارها تجارب محطمة للحياة. ومع ذلك منح الكثير من الوقت والدعم والمساعدة المهنية ، يمكن للمدمن في كثير من الأحيان استعادة بعض مظاهر نمط الحياة العادي. حتى أن الكثيرين يشعرون أن العيش في مثل هذه التجربة يمنحهم حباً حقيقياً للحياة والرزانة بحيث لم يكن بإمكانهم أبداً تقديرها تماماً دون أن ينجو من هذه التجارب المدمرة. طالما أن الوصول الى القاع لا يستلزم خسارة في الأرواح ، فهناك دائماً بعض الأمل في تصحيح المشكلات التي يسببها الإدمان وربما يصبح أقوى مما كان عليه قبل أن يصبح الإدمان جزءاً من حياتهم.

المدخنون أيضاً مدمنون للمخدرات. لسوء الحظ ، يشعر بعض المدخنين بالرضا عن فكرة الانتظار للوصول الى القاع قبل أن يقوم بخطوة جذرية مثل الإقلاع عن التدخين. حتى ذلك الحين يشعرون أن حياتهم يمكن التحكم فيها. عندما تسوء الأمور بما فيه الكفاية يعتقدون أنهم سوف يقلعون بسهولة نسبياً. في حين أنه من المعروف أن هذا النوع من المنطق يعمل مع تبعات الأدوية الأخرى ، إلا أن هناك عيباً كبيراً في تناول التدخين بهذه الطريقة.

لا يمكن تصحيح تجارب الوصول الى القاع للمدخنين عادة مع مرور الوقت. المدخنون عموماً لن يفقدوا عائلاتهم من التدخين. ربما لن يفقدوا وظائفهم ، وربما لن ينتهي بهم الأمر بلا مأوى وبدون نقود في محاولة لدعم إدمانهم. لن ينتهي بهم المطاف في السجن للتدخين ، ولن يلتزموا أبداً بالعلاج دون موافقتهم. أذن ما نوع الحادثة التي يُرجح اعتبارها الوصول الى القاع بالنسبة للمدخن؟

التشخيص هو الطريقة الأكثر شيوعاً في الوصول الى القاع للمدخنين _ تشخيص مرض مثل السرطان أو أمراض القلب أو انتفاخ الرئة. على الرغم أن الإقلاع بناء على التشخيص قد يحسن فرص البقاء على قيد الحياة ، فإن الكثير من الأضرار التي لا يمكن إصلاحها قد حدثت بالفعل. مع انتفاخ الرئة ، سوف يضعف تنفس المريض لبقية حياته. الإقلاع عن التدخين سيئ بشكل كبير أو يوقف المزيد من التدهور ، لكن التنفس الطبيعي لن يكون ممكناً أبداً. في انتظار تشخيص السرطان أو أمراض الدورة الدموية في تجربة الوصول إلى القاع قد تكلف المدخن حياته. في الواقع ، بعض المدخنين لا تتاح لهم الفرصة مطلقاً للوصول الى القاع. أول أعراض ملحوظة لهؤلاء المدخنين هي الموت المفاجئ

والذي هو ليس تجربة الوصول الى القاع والتي كان المدخن يعول عليها.

يدرك العديد من الذين يقلعون قبل بلوغهم القاع أنهم يشعرون بتحسّن بدني وعاطفي عما كانوا عليه من سنوات ويفقدون حقًا تحسينات الصحة واحترام الذات. أولئك الذين يقلعون يجب أن يكونوا فخورين بإنجازهم. لقد أقلعوا قبل أن يضطروا إلى ذلك ، وسيحصلون على أكبر الفوائد باتخاذهم هذا الإجراء.

بالنسبة لأولئك الذين ينتظرون تلك اللحظة السحرية عندما يعلمون أن الوقت قد حان ، كونوا حذرين. قد لا يكون لديك القوة للإقلاع في ذلك الوقت ؛ قد لا يكون لديك الرغبة للإقلاع في الوقت المناسب ؛ والأهم من ذلك ، قد لا تتاح لك فرصة للإقلاع في الوقت المناسب. في العام الماضي ، توفي 39،000 أمريكي سابقاً لأوانه في انتظار الوقت المناسب. انهم لم يجدوه أبداً. لا تشعر بالحاجة إلى الانتظار لبعض الإلهام المفاجئ. اقلع الآن قبل أن تضطر إلى ذلك. اقلع الآن و - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"إنه فقط تدخين السجائر - إنه ليس جريمة عقابها الموت"

"أذن فشلت في الإقلاع عن التدخين ، غير مهم. لن أشعر بالذنب أو أكون قاسياً على نفسي." "إنه فقط تدخين السجائر - إنه ليس جريمة عقابها الموت". اضطرت إلى الامتناع عن الضحك على هذا التصريح. لقد بلغت لي جدياً إحدى المشاركات في العيادة التي فشلت في الامتناع عن التدخين لمدة يومين. كان لديها نفس الأعداء القديمة عن وظيفة جديدة ، وضغوط الأسرة ، والعديد من التغييرات الأخرى التي تحدث.

ولكن القول بأن تدخين السجائر ليس جريمة يعاقب عليها بالموت ، فقد كان ذلك بمثابة خبر لي. وفقاً للأمم المتحدة ، يقتل التبغ 4.9 مليون مستخدم سنوياً. بينما نعلم أن هؤلاء الأشخاص قد قُتلوا بسبب التبغ ، فمن الصعب تصنيف هذه الوفيات. هل كانت جرائم قتل أو انتحار أم حوادث؟

عند دراسة تأثير صناعة التبغ ، يدفع المرء أن يدعو جميع حالات الموت المرتبطة بالتبغ إلى القتل. تستخدم صناعة التبغ الإعلانات الخادعة التي تحاول جعل التدخين يبدو غير ضار ومثير ومتطور وخاص بالبالغين. تساعد هذه التكتيكات في التلاعب بالبالغين والأطفال في تجربة هذه المادة التي تسبب الإدمان بدرجة كبيرة. تعرف صناعة التبغ أنه إذا كان بإمكانهم فقط جعل الأشخاص يبدأون بالتدخين ، فيمكنهم إقاعهم بشرك السجائر ويحصلوا على آلاف الدولارات منهم على مدى عمر المدخنين.

تتناقض صناعة التبغ دائماً مع أبحاث جميع المؤسسات الطبية الموثوقة التي ذكرت بالإجماع أن السجائر قاتلة. تحاول مؤسسة التبغ جعل الناس يعتقدون أن كل هذه الهجمات على السجائر هي أكاذيب. إذا كانت مهنة الطب ستضل الجمهور بشأن السجائر ، فسيكون ذلك بتقليل المخاطر ، وليس المبالغة فيها. المهنة الطبية قطعاً لها مصلحة في الأشخاص الذين يستمرون في التدخين. بالتالي ، كلما زاد عدد الأشخاص الذين يدخنون ، زاد العمل في علاج الأمراض الخطيرة والمميتة. لكن مهنة الطب تدرك التزامها المهني والأخلاقي بمساعدة الناس على أن يكونوا أكثر صحة. من ناحية أخرى ، فإن الهدف الوحيد لصناعة التبغ هو جعل الناس يدخنون ، بغض النظر عن النتائج.

يمكن القول أن موت التدخين هو انتحار. في حين أن صناعة التبغ قد تتجاهل الأخطار ، فإن أي مدخن لديه معدل ذكاء متوسط يعرف أن السجائر ضارة بالصحة ولكنه يستمر في التدخين على أي حال. لكنني لا أؤمن بتصنيف معظم الوفيات الناجمة عن التدخين على أنها انتحارية. على الرغم من أن المدخن يعرف الخطر ومع ذلك لا يتوقف ، ليس الأمر أنه يحاول قتل نفسه. أنه يدخن لأنه لا يعرف كيف يتوقف.

الوفاة المرتبطة بالتدخين عرضية أكثر من الانتحار. لأنه بينما يموت المدخن اليوم ، فإن موته كان جزء كبير منه بسبب النفخة الأولى قبل عشرين عاماً أو أكثر. عندما بدأ التدخين كانت الأخطار غير معروفة. جعل المجتمع التدخين مقبولاً ، إن لم يكن إلزامياً

في مجموعات معينة. ليس فقط لم يكن يعرف الخطر ، بل كان أيضاً غير مدرك لطبيعة الإدمان للنيكوتين. لذلك بحلول الوقت واصبحت المخاطر معروفة ، كان متعلقاً في ما يعتقده طريقة دائمة للحياة. يمكن لأي مدخن الإقلاع عن التدخين ، لكن لسوء الحظ لا يعلم الكثيرون كيف.

أيا كانت التصنيف- قتل، أو انتحار أو عرضي- النتيجة النهائية هي نفسها. لا يزال لديك فرصة ، أنت حي ، وأنت تعرف كيفية الإقلاع عن التدخين. أستفيد من هذه المعرفة. لا تصيح إحصائية للتدخين - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

المدخنين غير مطلوبين للتقديم!

في السنوات الأخيرة ، بدأت هذه الرسالة تظهر في نهاية وصف الوظائف المطلوبة في العديد من المجالات المختلفة. باستثناء آخر جملة ، تبدو بعض هذه الوظائف مثالية للمدخن الحالي. قد يشعر المدخن بأن ممارسات التوظيف هذه تنطوي على تمييز ويشعر بالاستياء الشديد تجاه صاحب العمل المحتمل.

في الواقع ، فإن بعض الشركات تطبق الآن قواعد عدم التدخين للموظفين الحاليين. فيما مضى كان المدخن يستطيع التدخين في مكتبه دون أي متاعب ، الآن يجب عليه الذهاب إلى المناطق المخصصة. وفي بعض الحالات ، قد لا يتمكنون من التدخين على الإطلاق لمدة ثماني ساعات في اليوم بسبب الحظر الشامل على التدخين. على الرغم من أن صاحب العمل قد يواجه العداء من سياسة مكافحة التدخين من قبل الموظفين الحاليين والمتقدمين المحتملين وحتى بعض العملاء ، إلا أن هذه الممارسة تكتسب شعبية في مجتمع الأعمال.

لماذا تفضل الإدارة مثل هذه القيود على المدخنين؟ لأن الموظف المدخن هو مسؤولية مالية. تقديرات التكاليف الإضافية كعمد للموظف المدخن يتراوح من عدة مئات إلى عدة آلاف من الدولارات في السنة. مضاعفة بالعديد من الموظفين ، التدخين قد ينتهي به الأمر إلى تكلفة صاحب العمل عشرات أو مئات الآلاف من الدولارات سنوياً. تكلفة المدخنين أكثر بسبب زيادة التكاليف الطبية ، وارتفاع أقساط التأمين ، وانخفاض الإنتاجية ، والمزيد من الأمراض ، والمزيد من الحوادث. إلى جانب ذلك ، تتأثر معنويات الموظف عندما تظهر مشكلة التدخين السلبي. في المجمل ، العبء الاقتصادي واللوجستي الذي يقع على صاحب العمل بسبب تدخين الموظف كبير.

كان من المعتاد أن يقلق المدخن في الآثار المدمرة والمميتة للتدخين. ثم أصبحت وصمة العار الاجتماعية مصدر قلق كبير. لكن الآن يجب عليه أن يأخذ في الاعتبار النداعيات المهنية للتدخين. بالتالي، إذا لم يتمكن من العثور على عمل ، فسيصبح من الصعب بشكل متزايد تحمل عدة مئات من الدولارات سنوياً على إدمان السجائر.

كونك مدخن يمكن أن يحد من إمكاناتك للنمو البدني والعقلي والاجتماعي والمهني والاقتصادي. اليوم ، أن تكون شخصياً ومهنياً ناجحاً هو مشروع صعب للتدخين سيؤدي إلى زيادة تعقيد الوضع المعقد بالفعل. إلى جانب ذلك ، سيؤثر الاعتداء الفعلي للتدخين على صحتك وقد يكلفك في النهاية حياتك. هل يستحق التدخين كل هذه المخاطر؟ إذا كنت لا تعتقد ذلك أذن - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

الرسوم الاجتماعية للتدخين

التدخين مميت. إنه يقتل من خلال السرطان وأمراض القلب والدورة الدموية وانتفاخ الرئة والحرائق والعديد من الأسباب الأخرى. معظم الناس يتعرفون على الاعتداء الفعلي للتدخين الذي يمارس على المدخن. لكن الكثيرين يفشلون في تقدير الخسائر النفسية والعاطفية والاجتماعية الناجمة عن السجائر.

نظرًا لأن غالبية البالغين في أمريكا لا يدخنون ، فإن الأشخاص الذين ما زالوا يدخنون يتعرضون لمضايقات أكبر مما تعرضوا له من قبل. بمرور الوقت ، اقلع الكثير من المدخنين لأنهم بدأوا يشعرون وكأنهم منبوذون اجتماعياً. لم يعودوا يشعروا بالراحة كمدخنين. اليوم ، الأمور أسوأ. يجد المدخنون أنفسهم في كثير من الحالات حيث لم يعد التدخين فيها مسموح به يمر العديد من المدخنين الآن بثمانى ساعات من ذروة أعراض الانسحاب الفعلي يوميًا ، لأنه لم يعد مسموحًا لهم بالتدخين أثناء وجودهم في أماكن العمل. يذهبون إلى التجمعات الاجتماعية فقط ليجدوا أنهم قد يكونون الشخص الوحيد في الغرفة الذي يدخن. بدأوا يشعرون بأنهم غير مرغوب فيهم في منازل أقرب أصدقائهم وعائلاتهم طالما كانت سجائرهم مشتعلة. إما أن يعانون من إحراج التدخين أو أعراض الانسحاب من عدم التدخين خلال هذه التجمعات.

يمارس المزيد من غير المدخنين الآن حقهم في استنشاق هواء نظيف (وليس مملوء بالدخان) ، وهو ما كان يبدو قبل 15 عامًا تصرفاً متطرفاً وذو ذوق سيئ. كل هذه المشاعر هي "أخبار سيئة" للمدخنين. ما يجب عليهم أن يفكروا فيه الآن هو أنه على الرغم من أنه من الصعب أن تكون مدخنًا في مجتمع اليوم ، فإن النبذ الاجتماعي يزداد سوءًا بشكل تدريجي.

الآن ، عندما تضغط الرغبة للسجائر ، تأكد من مراعاة التداعيات الكاملة لأخذ النفخة الأولى. لن تقوم فقط بتعزيز الإدمان الذي يحتمل أن يكون مميتًا ، ولكن أيضًا ستعود إلى تبعية كيميائية غير مقبولة اجتماعيًا وقذرة جدًا. هل تريد حقًا السير في الحياة و يُنظر إليك كمدخن؟ إذا لا تريد ذلك ، تذكر ببساطة - لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

فخور أن أكون مدخن؟

"انا مدخن!" قول ذلك قبل 25 عامًا كان وسيلة لإظهار نفسك جذاب ومتطور وراشد وحتى ذكي. هذا يعني فقط أن لديك ممارسة بسيطة لإضاءة سجائر ، وهي عادة شاركت فيها مع أكثر من نصف الرجال وأكثر من ثلث النساء في بلدنا. لكن الزمن تغير. إن كونك مدخنًا اليوم يجعلك تشعر بشعبية المصاب بالجذام في العصور القديمة. في 25 عامًا ، تحول التدخين من كونه مقبولًا تمامًا ، وحتى مرغوبًا فيه ، إلى سلوك غير مقبول اجتماعيًا ومُحبط.

لكن التدخين أكثر من مجرد عادة ، إنه إدمان. أن تكون مدخنًا مرادف لكونك مدمن مخدرات. هذا يخلق مجموعة جديدة كاملة من المشاكل. المدخن لا يدخن باختياره ، يجب عليه أن يدخن. يجب أن يدخن المدخن في فترات زمنية محددة. إذا لم يكن كذلك ، فسيواجه أعراض الانسحاب. هذا لم يشكل أي تهديد منذ 25 عامًا. يمكن للمدخن التدخين في المنزل ، العمل ، المطاعم ، المستشفيات ، الأطباء المكاتب ، في أي مكان وفي أي وقت كان يرغب في ذلك. كان المخدر المثالي للمدمن. المرة الوحيدة التي واجه فيها مدخن أعراض الانسحاب كانت عن طريق الإهمال مثل نفاذ السجائر في منتصف الليل ، لكن هذا لم يحدث كثيرًا.

ولكن، تم فرض المزيد من القيود ببطء على مر السنين حيث يستطيع المدخن الحصول على "حل" له. في البداية تم فرضه من قبل أفراد الأسرة "المتطرفين" أو الأصدقاء. كان يعتبر تقييد حق المدخنين في التدخين تصرف خالي من الذوق لدى معظم المدخنين وغير المدخنين على حد سواء. غالباً ما تعرض هؤلاء النشطاء الأوائل للانتقاد والنبد من قبل هؤلاء المتعاطفين مع محنة المدخنين.

ولكن بعد ذلك أصبحت آثار التدخين السلبي مشكلة. مع احتمالية تداعيات صحية واضحة على غير المدخنين ، أصبح لدى قوات مكافحة التدخين ذخيرة قوية لدعم ادعاءاتهم بأن لديهم الحق في بيئة خالية من التدخين. حظر المزيد من الناس التدخين في منازلهم. ثم بدأت البلديات الصغيرة والولايات بأكملها في تنظيم مناطق إلزامية لغير المدخنين في الأماكن العامة. لكن التهديد الأقوى لم يكن التقييد على التدخين في الأماكن العامة. يمكن للمدخن تجنب مثل هذه الأماكن أو الحد من الأوقات هناك.

أصبح التهديد الأحدث والأكثر حقيقة واقعة شائعة. يتم فرض قواعد ممنوع التدخين في مكان واحد يجب أن يكون فيه المدخن لفترات طويلة من الوقت وهو المكتب الذي يعمل فيه. يوفر بعض أرباب العمل مناطق بعيدة للتدخين حيث يمكن للمدخنين التدخين عند الاستراحة. لكن الشركات الأخرى تحظر التدخين تمامًا في المبنى. وهذا يخلق مشكلة فترات أعراض الانسحاب لمدة 8 ساعات على أساس يومي. قد يرغب المدخن في تغيير مكان وظيفته لتجنب مثل هذه القوانين ، ولكن لا يوجد ضمان بأن الشركة التالية لن تطبق سياسة مماثلة في النهاية.

اليوم ، أصبح أعراض الانسحاب المزمن طريقة حياة للمدخن. التدخين مشكلة في المنزل ، وفي التجمعات الاجتماعية ، والآن ، بسبب تطبيق سياسات التدخين الجديدة ، حتى في العمل. متى سينتهي كل هذا ؟ الحقيقة البسيطة بالنسبة للمدخن هي أن الأمر لن ينتهي. بدأ التدخين يتداخل مع جميع جوانب حياة المدخن ، ويجب على كل مدخن أن يسأل نفسه الآن نفس السؤال ، "هل يستحق الاستمرار بالتدخين؟" إذا كنت لا تعتقد ذلك أذن - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

مختلي المدخن

لا يمكنني الحضور إلى بقية الجلسات. لا أحد في عائلتي يعلم أنني قد انتكست وإذا اضطرت إلى المجيء إلى هنا في الليالي الخمس المقبلة ، فسوف يتعين علي أن أخبرهم إلى أين أنا ذاهب. لن أستطع مواجهتهم بعد ذلك ". لقد كان هناك عددًا من المشاركين السابقين في العيادة الذين عادوا إلى العيادة في الليلة الأولى ليخبروني أنهم سيحاولون من تلقاء أنفسهم ، دون دعم المجموعة وبقية الجلسات ، فقط لتجنب الإحراج من الاعتراف بالانتكاس. في حين أن البعض يقلع بعد انتهاء الجلسة الأولى ، يواصل آخرون التدخين لأنهم لا يستطيعون على ما يبدو حشد الدافع للمرور بالمرحلة الأولى من أعراض الانسحاب بمفردهم.

إن ما يلي بالنسبة لمدخني الخزانة هؤلاء عبارة عن حياة معقدة أكثر من المخاطر الصحية المحتملة في حياتهم الناجمة عن التدخين. أكثر من الخطر المباشر أنهم يعيشون كذبة تضعهم في خوف دائم من أن يكشفوا. هذا سوف يقلل بشكل كبير من كمية التدخين. مدخن الخزانة سوف يدخن فقط عندما تسمح الفرصة بذلك. لكن هذا يعني قضاء ساعات عديدة كل يوم ، وربما حتى أيام كاملة في أعراض انسحاب مستمر. عندما يحصلون على فرصة للتسلل إلى سيجارة ، ماذا لو رآهم أحدهم؟ ماذا سيكون انطباع هذا الشخص عنهم؟ لمن سيخبرون؟ حتى لو لم يراهم أحد ، ماذا عن الراحة؟ لفترة من الوقت ، قد يدعي المدخن أن الراحة ناتجة عن التدخين السلبي ، لكن ذلك يضعهم في حالة خداع أكبر. إذا تم القبض عليهم في نهاية المطاف ، فسوف يعلم الجميع أنه في جميع الأوقات التي كانوا يتهمون فيها البعض الآخر ، الذين اعتقدوا أنهم يشمونهم ، وأن إنكارهم كان كذبة صارخة أيضًا.

في حين أن بعض الذين يقرؤون هذا قد يفكرون ، "من يهتم بما يعتقد الآخرون" ، يجب أن تفهم أنه بالنسبة لهذا النوع من الأفراد ، فإن رأي الآخرين عن قوة أو نزاهة المدخن أمر في غاية الأهمية. إذا لم يكن الأمر كذلك ، فلن يواجهوا المعضلة الأولية المتمثلة في كيفية القدوم إلى العيادة دون الاعتراف بالفشل. إنهم عالقون في أعراض الانسحاب المزمن والقلق المزمن من أن يكشفوا ، كل ذلك بسبب الترف في التسلل إلى هنا وهناك لأخذ سيجارة وتخفيف أعراض الانسحاب مؤقتًا كلما أمكن ذلك. من الواضح أن المدخن في المختلي لا يدخن للمتعة. لا يمكنهم الاستمتاع بها أثناء التدخين لأنهم يخشون أن يتم كشفهم. سبب أشعال أي سيجارة واضح وبسيط - مدمن النيكوتين يحصل على الحاجة إلى المخدر الذي يشد عليه، وهو الحل الذي لن يكون ضروريًا إذا كانوا سيتوقفون عن التدخين وينهون دورة الانسحاب القاسية.

الحل المنطقي الوحيد لهذه المشكلة هو الإقلاع عن التدخين. وبينما قد ينجح مدخن الخزانة في النهاية في الإقلاع عن التدخين ، حيث كان من المفترض بالفعل أن يكونوا قد أقلعوا عن التدخين ، فكيف يشرحون بعد ذلك تقلبات المزاج الخطيرة وأعراض الانسحاب الجسدية الأخرى (بما في ذلك لماذا يبدو سريع الغضب أو حتى غير عقلانيين) ، أثناء

الأيام الأولى من الانسحاب؟ في حين أنه قد يكون من المحرج الاعتراف ، إلا أنه في كل الاحتمالات هو الحل الأفضل. اعترف بالانتكاس وابتحث عن الوقت اللازم للانخراط في مجموعة دعم التوقف عن التدخين. أيضًا ، دع الناس من حولك يعرفون ما الذي تمر به. غالبًا ما يكون الأشخاص المقربون إليك أكثر دعماً وفهمًا ، لكن فقط إذا علموا أنك بحاجة إلى مساعدتهم.

بمجرد اقلاعك ، افعل كل ما في وسعك لتجنب تجربة الاقلاع مرة أخرى. التدخين سيكون أكثر تكلفة مما تتذكر ، غير مقبول اجتماعيًا ، تمامًا كما أنه غير صحي وقد يكلفك حياتك. قد يؤثر ذلك على وضعك الاجتماعي ، مما يجعل العديد من الأسئلة تشكك في مشاعرك العامة وكذلك عدم اهتمامك بغير المدخنين والمدخنين السابقين جميعاً من حولك. إذا حاولت إخفاء حقيقة أنك تتراجع ، فإنك تعرض نفسك ليمسكوا بك متلبس بالتدخين ثم ينظر إليك ككاذب وغشاش ، كل ذلك من أجل "فرحة" علاج النيكوتين. لا تنس أبدًا ما كان عليه الحال كل يوم عندما كنت مدخنًا وسيجعل من الأسهل كثيرًا ودائمًا اختيار - ألا تأخذ أبدًا نفخة أخرى!

كان جيف جالساً على مكتبه وهو يتحدث عبر الهاتف إلى أحد زملاء العمل. كانت عيادة الإقلاع عن التدخين التي كانت ترعاها شركته على وشك البدء. كان في طور النقاش مع نفسه حول ما إذا كان يجب عليه الحضور للمجموعة التي التحق بها أم لا. وأخيراً ، قال لصديقه ، "لا ، لا أعتقد أن هذا هو الوقت المناسب لي. ربما في المرة القادمة سأكون أكثر استعداداً." فجأة ، امتلأ صوت ساحق وعالي بالغرفة. نظر جيف إلى الأسفل إلى منفضة السجائر الزجاجية ولدهشته رأى أنها قد انقسمت من الوسط . من دون أن تلمس ، انكسرت منفضة السجائر إلى النصف. نظر إلى السقف وقال في الهاتف: "علي أن أغلق الخط الآن ، لقد حان الوقت كي أفلح عن التدخين".

القصة المذكورة أعلاه قد تبدو وكأنها أمر غير محتمل. ولكن هذا حدث بالفعل لأحد المشاركين في العيادة. في حين أن معظم المدخنين لا يحصلون على مثل هذه الوحي الإلهي ، فإن جميع المدخنين يتلقون رسائل مباشرة مفادها أنه يجب عليهم التوقف عن التدخين. الرسائل تأتي من جسم المدخن. قد تكون في شكل سعال أو ألم في الصدر أو الإحساس بالوخز أو خدر في الأطراف ، أو الصداع ، وعسر الهضم ، وصعوبة في التنفس والعديد من الشكاوى الأخرى. لسوء الحظ ، على الرغم من أن الرسائل يتم إرسالها باستمرار إلى المدخن ، فغالباً ما لا يتم تلقيها.

بالتأكيد ، سوف يشعر المدخن بالأعراض ، لكنه غالباً ما يتجاهل أي ارتباط بالسجائر باعتباره العامل المسبب. سو ، مشاركة أخرى في العيادة ، كانت تعاني من نوبات مستمرة من التهاب الشعب الهوائية المزمن. أخبرها طبيبها أنها شديدة الحساسية للسجائر وعليها الإقلاع عن التدخين. لقد قبلت حقيقة أن الحساسية تسببت في مشاكلها ، لكنها رفضت أن تصدق أن حساسيتها كانت تجاه السجائر. لقد غيرت نظامها الغذائي ، وتخلصت من سجدها ، ووضعت مكياج لا يسبب الحساسية ، ونظفت الغبار باستمرار. فعلت كل شيء ممكن ألا الإقلاع عن التدخين. حتى مع كل التغييرات الإيجابية لم تتحسن حالتها. لكن عندما توقفت أخيراً عن التدخين ، هدأت النوبات على الفور. لم تعد قادرة على دحض أن أدلة-السجائر هي التي تسببت في التهاب الشعب الهوائية.

الاحتمالات عند التدخين ، أنت أيضاً تلقيت رسائل شخصية مفادها أن التدخين ليس لك. تذكر دائماً هذه التحذيرات لأنها تصبح ذخيرة قوية جداً للتغلب على الحوافز العرضية للسجائر. كلما ثارت الرغبة في سو ، كل ما كان عليها فعله هو أن تتذكر الألم والإرهاق اللذين ينطوي عليهما التهاب الشعب الهوائية الحاد. أبقى جيف منفضة الرماد المتكسرة على مكتبه كتذكير دائم لكي لا يدخن. فكر في رسائلك الشخصية عندما تحثك الرغبة وسيكون من السهل عليك أن لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

ملاحظة جانبية طريفة. في اليوم الخامس من العيادة ، أخبرني جيف أنه كان قلقًا بعض الشيء لأنه كان يتناول وجبة خفيفة أكثر منذ أن ترك التدخين وكان خائفًا من زيادة الوزن. أخبرته بأن لا يقلق عندما يحين الوقت لاتباع الحمية ، ربما سيذهب إلى الثلاجة ويرى الباب قد سقط..

www.quitsomkingarabia.com

شعرت أنه كان عليّ أن أكتب إليك هذه الرسالة لتوضيح أنني معجب بك حقًا. أعلم أنك تسمع ذلك من الآخرين ، لكن عندما تسمع قصتي ، أنا متأكد من أنك ستوافق على أن القليلين سيخاطرون بقدرتي حيث يجب عليّ فقط أن أراك تقدم.

كما ترى ، كنت أواجه صعوبة في التنفس ، وهو سيء للغاية في الحقيقة أنني قمت بتحديد موعد مع طبيبي. بشكل عام ، أتجنب التحدث مع طبيبي حول أي صعوبة في التنفس. كما ترى ، لقد قمت بتدخين علبة ونصف يوميًا لأكثر من 40 عامًا ، وأنا أعلم ما إذا كنت اشتكي من التنفس ، فسأحصل فقط على إحدى محاضرات الطبيب الصارمة. لكن هذه المرة كانت سيئة بما فيه الكفاية لدرجة أنني اعتقدت أنه من الأفضل لفت انتباهه إلى ذلك.

اكتشفت أنني في المراحل الأولى من انتفاخ الرئة. لم أظنُ أبدًا أن هذا سيحدث لي هذه المرة عندما أخبرني أنه يجب عليّ الإقلاع عن التدخين ، أخذت الأمر أخيرًا على محمل الجد. لم يكن يتحدث عن ما قد يحدث في المستقبل ، ولكن ما حدث وما الذي سيشل في النهاية ويقتلني إذا لم أتخذ أي إجراء. كما ترى ، كل نفخة أخذها الآن تدمر جزء أكبر من الرئة وتزيل بشكل دائم جزء أكبر من قدرتي على التنفس.

أستطيع أن أخبرك أنني لم أكن في حياتي خائفًا هكذا على الإطلاق . اقترح عيادة ، وقد قمت بالتسجيل على الفور. ذهبت في اليوم الأول ، لكنني كنت متشككًا حقًا فيما إذا كان بإمكانني الإقلاع لمدة 24 ساعة. ولكن ، لدهشتي ، لقد توقفت بالفعل طوال اليوم. كان الأمر صعبًا ، بالرغم من أنني كنت غير مستقر فعليًا بشأن الأربع وعشرين ساعة القادمة ، لكنني علمت أنني أقاتل من أجل قدرتي على التنفس.

عندما ذهبت إلى العيادة في الليلة التالية ، انضمت إلى 11 شخصًا آخر - كلهم مروا بـ 24 ساعة بدون تدخين. لقد كانوا جميعًا متوترين - كان البعض منهم معتلين جسديًا بسبب عدم التدخين ، لكننا كنا جميعًا بدون سجائر طوال اليوم وفخورين بذلك. كان من الجيد أن أكون مع الآخرين أشارك مثل هذا الرابط المشترك.

تجتمع العيادة كل ليلة في الأسبوع الأول. قال مدربنا إنه نظرًا لأنه قد يكون من الصعب للغاية اجتياز الـ 72 ساعة الأولى ، فإن التركيز على مجرد الوصول إلى الاجتماع في اليوم التالي يجعل الأمر يبدو أكثر مقبولاً من التفكير في مواصلته لبقية حياتنا. وقال إنه من المهم للغاية حضور هذه الاجتماعات المبكرة ، ليس فقط للحصول على المعلومات ولكن للدعم والتحفيز خلال هذه الفترة الزمنية الحاسمة. بدأ الجميع في الاجتماع متففين على أن الوجود هناك كل مساء ساعد في تحفيزه على النجاح في اليوم التالي.

أكد المدرب من جديد أنه يجب علينا ترتيب جدولنا حتى نتمكن من حضور كل جلسة. في الواقع ، لم يكن هناك أي شيء آخر يدور في حياتنا في ذلك الأسبوع كان بنفس أهمية الإقلاع عن التدخين. أي شيء اضطررنا إلى تأجيله في العمل أو في المنزل يمكن القيام به في الأسبوع المقبل وخلال بقية حياتنا ، ولكن الفشل في الإقلاع عن التدخين قد يكلفنا بشكل دائم صحتنا وحياتنا.

عندما أدلى المدرب بالتعليق على أنه لا يوجد شيء في حياتنا بأهمية الإقلاع عن التدخين ، لم يكن يعلم أن لديّ تذاكر لحفلاتك الموسيقية مساء اليوم التالي. اعتقدت بالتأكيد أن هذا سيكون استثناء للقاعدة. في ما بعد ذلك ، سوف تذهب في الأسبوع المقبل. لكن ، خوليو ، لصدمتي ، عندما أخبرته سبب عدم تمكني من الذهاب إلى العيادة ، بدلاً من الموافقة أرشدني لما رأى مدى عدم استقراري ، يجب أن أتخلي عن الحفلة وحضور الجلسة. كان يتصرف كما لو كان التخلف عن العيادة للذهاب لحفلاتك كان عذراً ضعيفاً. لكن كأهمية تنفسي ، فقد علمت أنه من الأهم أن أراك.

لذلك ، خوليو ، ذهبت إلى حفلاتك الموسيقية. كانت رائعة أيضاً ، كل ما كنت أتوقعه. علمت بأني قمت بالاختيار المناسب. ومع ذلك في اليوم التالي ، عدت إلى التدخين. غريب ، كل شخص آخر ذهب إلى العيادة في تلك الليلة أجتاز اليوم التالي وحتى أجتاز عطلة نهاية الأسبوع. في الواقع ، كلهم ما زالوا بدون دخان. لكنهم لم يتمكنوا من رؤيتك في تلك الليلة. إذن من الذي حصل على أفضل صفقة في ذلك اليوم؟

على أي حال ، فإن تنفسي يزداد سوءاً ، ولست متأكداً الآن من أنني سأقنع مرة أخرى قريباً. إذا كان مدربي وأطبائي على صواب ، فالتدخين بالطريقة التي أمارسها ، قد أعجز في النهاية لدرجة أن الوصول إلى حفلاتك الموسيقية في المستقبل قد يصبح أمراً صعباً أو ربما مستحيلًا. أعتقد أنك سوف توافق على أنني ضحيت بالكثير لرؤيتك ، وربما حتى بحياتي. لكنني متأكد من أنك ستوافق على أنه كان العمل الصواب للقيام به ، أليس كذلك خوليو؟

في المرة القادمة التي تكون فيها في منطقتي ، قد لا أكون قادر جسدياً على رؤيتك. ربما كمكافأة على تضحيتي ، يمكنك أن تأتي لأداء خاص لي. لكنني أعلم أنك رجل مشغول ، وحتى إذا لم تتمكن من الوصول إلى منزلي أو فراش المستشفى ، فلن أفكر بما لا يليق بك. بعد كل شيء ، أنا من أكبر المعجبين بك ولديك متفاني لا يتزعزع.

معجب لا يموت؟

حقوق النشر © جويل سبيتزر ، 2003. يمكن توزيع هذا الكتاب أو أي جزء منه بحرية سواء في شكل إلكتروني أو مطبوع طالما لم يتم فرض أي رسوم عليه ، وطالما ظل هذا الإشعار مع أي جزء كبير من الكتاب عند توزيع

الفصل 3 كيف تقلع عن التدخين

طرق الإقلاع - من تصدق؟

من الذي يجب أن تؤمن به في ما هو الأسلوب الأكثر نجاحًا في الإقلاع عن التدخين - الحكومة ومعظم خبراء الإقلاع عن التدخين في العالم والمنظمات الصحية المهنية في العالم وصناعة الأدوية وأي شخص تقريبًا يبدو أن حياته المهنية قائمة على الإقلاع عن التدخين أو أنا؟

أعتقد أن استخدام هذا المعيار سيكون من الأفضل ألا تصدقني. ولكن قبل الموافقة على ما قلت ، هناك مجموعة مهمة أخرى من الناس قد تجدها ستدعمني وهي بالفعل ذات مصداقية لك. إنهم الأشخاص في عائلتك وأصدقائك في عالمك الحقيقي الذين توقفوا عن التدخين ونجحوا في إيقاف جميع منتجات النيكوتين لمدة عام واحد على الأقل أو أكثر. اكتشف كيف أن الأشخاص الذين تعرفهم ممن هم مدخنون سابقون لفترة طويلة قد توقفوا عن التدخين بالفعل. لفترة طويلة ، أعني الأشخاص الذين حاليًا لا يستخدمون النيكوتين لمدة عام على الأقل أو أكثر. من المحتمل أن تجد أن قلة منهم قد سمعت عني. ستري أن العديد منهم ألقوا وانكسوا سابقًا ، وذلك باستخدام جميع أنواع الطرق التي أقرها المحترفون وربما حتى عدد قليل منهم تلقوا مساعدة مهنية في المحاولات السابقة. ستجد أن جميعهم تقريبًا لم يتبعوا ما يعتبر النصيحة الأساسية الموصى بها حول كيفية الإقلاع عن التدخين ، ومع ذلك ألقوا وما زالوا مستمرين بقوة. ستجد أنه من المحتمل أنهم ألقوا عن التدخين بمجرد التوقف عن التدخين في يوم من الأيام لسبب أو لآخر ومن ثم تمكنوا من التوقف عن طريق الالتزام الذي تعهدوا به لأنفسهم بعدم أخذ نفخة. تحدث إلى كل من تعرف من المدخنين السابقين لفترة طويلة . قم بالبحث الخاص بك. أثناء قيامك بذلك ، تحدث إلى المدخنين الحاليين الذين تعرفهم أيضًا. اعرف كم منهم قد استخدم المنتجات واتباع نصيحة المهنيين. ضع في اعتبارك أن معظم المادة المطبوعة المهنية ستصحح الناس باستخدام الوسائل الدوائية مثل منتجات استبدال النيكوتين. حاول أن ترى عدد الذين ألقوا بنجاح لفترات طويلة في لقاءك في العالم الحقيقي والذين اتبعوا هذه النصيحة بالفعل.

نصيحة أخرى مكتوبة في معظم المادة المطبوعة التي أعدها خبراء الإقلاع عن التدخين هو شيء مضمونه أن الزلات المؤقتة شائعة ويجب ألا تدعك تنزلق وتعيدك إلى التدخين. الناس الذين يكتبون نصيحة مثل هذا لا يفهمون الإدمان. يحتاج الشخص إلى فهم أن أخذ نفخة من المحتمل أن تنتهي الإقلاع.

حاول العثور على مدخن واحد ألق ذات مرة ولكن الآن مدخن مرة أخرى ولم يأخذ في يوم من الأيام نفخة. العثور على شخص واحد يناسب هذه المعايير سيحتاج منك الإبداء. من ناحية أخرى ، من السهل جدًا العثور على المدخنين الحاليين الذين تعرفهم من سبق له الإقلاع عن التدخين والذي استمر بالفعل لعدة أشهر أو سنوات أو عقود ممن فقدوا الإقلاع عن طريق أخذ تلك النفخة الأولى. افهم أن بعض هؤلاء الأشخاص قد سمعوا تعليقات مثل: "لا تدع الزلة تجعلك تعود إلى التدخين" ، لكن مع الأسف ، يكتشفون من التجربة أنه لم

يكن بإمكانهم التحكم في الأمر بمجرد أخذ هذه النفخة. نصيحتنا ، إذا أردت الإقلاع عن التدخين بنجاح، ببساطة توقف عن التدخين. إن نصيحتنا للابتعاد عن السجائر هي ببساطة التمسك بالالتزام بعدم أخذ نفخة أخرى أبداً. لذا تحدث إلى المدخنين السابقين وافتراضات طويلة واكتشف كيف اقلعوا وأسمع كيف تمكنوا من الابتعاد. قريباً جداً سوف ترى أنها ليست مسألة تأليب جميع مهنيي العالم ضدي. تصبح مسألة إثارة كل مدخن سابق على المدى الطويل تعرفه والذي اقلع بنجاح ضد المحترفين العالميين. قم بإجراء البحث وبعد ذلك سأصبح صوتاً آخر في حشد الأشخاص الحقيقيين الذين أثبتوا لك أن طريقة الإقلاع عن التدخين والبقاء بدون دخان هي - ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

ورقة الإرشاد للإقلاع عن التدخين

1. اقلع بحزم وفوراً على المدى الطويل ، إنها الطريقة الأسهل والأكثر فعالية للإقلاع عن التدخين.
2. لا تحمل السجائر.
3. أقلع عن التدخين يوم بيوم. لا تهتم بالعام المقبل أو الشهر المقبل أو الأسبوع المقبل أو حتى الغد. ركز على عدم التدخين من وقت استيقاظك إلى أن تنام.
4. اعمل على تطوير السلوك أنك تقدم خدمة لنفسك من خلال عدم التدخين. لا تتعمق في فكرة أنك تحرم نفسك من سيجارة. أنت تتخلص من التدخين الكامل لأنك تهتم بنفسك ولأنك تريد بذلك.
5. كن فخوراً لأنك لا تدخن.
6. كن على دراية بأن العديد من المواقف الروتينية ستثير الرغبة في السجارة. تشمل المواقف التي ستثير الرغبة ما يلي: شرب القهوة والكحول والجلوس في البار والأحداث الاجتماعية مع أصدقاء مدخين وألعاب الورق ونهاية الوجبات. حاول الحفاظ على روتينك الطبيعي أثناء الإقلاع عن التدخين. إذا كان أي حدث يبدو صعباً للغاية ، فاتركه وأرجع إليه لاحقاً. لا تشعر أنك يجب أن تتخلى عن أي نشاط إلى الأبد. كل ما قمت به كمدخن ، سوف تتعلم القيام به على الأقل كما يجب، وربما أفضل ، كمدخن سابق.
7. اكتب قائمة بجميع الأسباب التي تريدها للإقلاع عن التدخين. احتفظ بهذه القائمة معك ، ويفضل أن يكون المكان الذي استخدمته لحمل السجائر. عندما تجد نفسك تبحث عن سيجارة ، أخرج قائمتك وقرأها.
8. أشرب الكثير من عصير الفاكهة في الأيام الثلاثة الأولى. سوف يساعد على طرد النيكوتين من جسمك.
9. للمساعدة في تجنب زيادة الوزن ، تناول الخضروات والفواكه بدلاً من الحلوى والمعجنات. يمكن استخدام الكرفس والجزر بأمان كبديل قصيرة الأجل للسجائر.
10. إذا كنت تشعر بالقلق إزاء زيادة الوزن ، فقم بإجراء بعض التمارين المعتدلة بانتظام. إذا لم تكن تمارس التمارين الرياضية بانتظام ، فاستشر طبيبك للحصول على برنامج تمرين عملي آمن لك.
11. إذا كنت تواجه أزمة ، (على سبيل المثال ، الإطارات المسطحة ، الفيضانات ، العاصفة الثلجية ، أمراض الأسرة) أثناء الإقلاع عن التدخين ، تذكر ، التدخين ليس الحل للتدخين سيؤدي فقط إلى تعقيد الموقف الأصلي مع خلق أزمة أخرى، الانتكاس إلى إدمان النيكوتين.
12. اعتبر نفسك "مدمن دخان". نفخة واحدة ويمكنك أن تصبح مدمن مرة أخرى. بغض النظر عن المدة التي قضيتها بدون دخان ، لا تعتقد أنه يمكنك أخذ نفخة بأمان!
13. لا تناقش مع نفسك كم تريد سيجارة. اسأل نفسك عن شعورك تجاه العودة إلى مستواك القديم في الاستهلاك. التدخين هو كل شيء أو لا شيء.
14. وفر المال الذي تنفقه عادة على السجائر واشتر لنفسك شيئاً تريده حقاً بعد أسبوع أو شهر. ادخر لسنة ويمكنك أن تتمتع بقضاء عطلة.
15. مارس تمارين التنفس العميق عندما يكون لديك الرغبة بالتدخين.
16. اذهب إلى الأماكن التي لا يمكنك التدخين فيها عادة ، مثل دور السينما

والمكتبات ومناطق عدم التدخين في المطاعم.

17. أخبر الأشخاص من حولك أنك تركت التدخين.

18. تذكر أن هناك سببان وجيهان فقط لأخذ نفخة بمجرد أقلاعك. أنك تقرر تريد

العودة إلى مستواك القديم في الاستهلاك إلى أن يقعدك التدخين ثم يقتلك ، أو تقرر أنك تستمتع بأعراض الانسحاب وتريد أن تستمر إلى الأبد. طالما أن أي من هذه الخيارات لا يروق لك

- لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

اقلع بحزم وفوراً

بالنسبة للكثيرين، الطريقة المباشرة والفورية تستحضر ألم التعذيب والمعاناة والعمل الشاق عامة. في الواقع، من الأسهل التوقف عن التدخين باستخدام الطريقة المباشرة والفورية من استخدام أي تقنية أخرى. الطريقة المباشرة والفورية تسبب معاناة أقل وتؤدي إلى فترة أقصر من أعراض الانسحاب. الأهم من ذلك هو أن الطريقة المباشرة والفورية هي الطريقة التي يحصل بها المدخن على أفضل فرصة للنجاح.

يجب أن يدرك المدخنون أنهم مدمنون للمخدرات. النيكوتين مخدر ادمان قوي. بمجرد أن يدخل المدخن لفترة طويلة إلى حد ما، يحتاج الجسم إلى الحفاظ على مستوى معين من النيكوتين في مجرى الدم. إذا لم يتم الحفاظ على هذا المستوى، فسيشعر المدخن بدرجات متفاوتة من أعراض انسحاب المخدر. كلما انخفض المستوى، زادت قوة أعراض الانسحاب. طالما بقي أي من النيكوتين في مجرى الدم، فإن الجسم سيستمر في الرغبة إلى الإتمام الكامل. بمجرد أقلاع المدخن، سينخفض مستوى النيكوتين في النهاية إلى الصفر وتتوقف كل أعراض الانسحاب البدني. قد تستمر الرغبة الشديدة في السجارة من حين لآخر، ولكن هذا بسبب التأثير النفسي السابق وليس الاعتماد الجسدي. خفض السجائر أو استخدام استراتيجيات استبدال النيكوتين يؤدي إلى إصابة المدخن بحالة مزمنة من انسحاب المخدر. بمجرد فشل المدخن في الوصول إلى الحد الأدنى من متطلبات النيكوتين، يبدأ الجسم في المطالبة به. طالما هناك أي النيكوتين في مجرى الدم، فإن الجسم سيطلب بالكمية القديمة. إن التدخين واحدة أو اثنين فقط في اليوم أو وضع رقعة النيكوتين يقلل تدريجياً من كمية النيكوتين المقدمة الذي سيؤدي إلى عدم وصول المدخن إلى الحد الأدنى المطلوب، مما يخلق حالة مزمنة من ذروة انسحاب المخدر.

ستستمر هذه الحالة طوال فترة حياة المدخن ما لم يتم اتخاذ خطوة من إحدى الخطوات لتصحيحها. أولاً، يمكن للمدخن التوقف عن تقديم النيكوتين تمامًا. سيتم استقلاب النيكوتين أو إفرازه بالكامل من الجسم وستتوقف أعراض الانسحاب إلى الأبد. أو يمكن للمدخن العودة إلى المستوى القديم من الاستهلاكات وبذلك لن يحقق شيئاً. لذلك، الطريقة المباشرة والفورية هي الطريقة المفضلة. بمجرد توقف المدخن، ستنتهي أعراض الانسحاب في غضون أسبوعين. إذا كنت تدخن، يمكننا مساعدتك خلال هذه الفترة الحاسمة من الزمن. بمجرد أن تمر، يمكنك أن تطمئن أنك لن تحتاج إلى التدخين مرة أخرى. بعد ذلك، لكي تبقى بعيداً، ستحتاج ببساطة إلى التذكر أن لا تأخذ نفخة أخرى أبداً!

تحديد تواريخ الإقلاع عن التدخين.

تقول الحكمة التقليدية في دوائر الإقلاع عن التدخين أنه يتعين على الناس وضع خطط واستعدادات لبعض الوقت المستقبلي الغير محدد للإقلاع عن التدخين. يعتقد معظم الناس أنه عندما يقلع الآخرون ، يجب أن يكون لديهم الكثير من الوقت في الاستعدادات والتخطيط ، وتحديد مواعيد الإقلاع واتباع البروتوكولات الصارمة حتى وصول اليوم السحري. عندما يتعلق الأمر بالإقلاع ، نادراً ما يتم مشاهدة هذا النوع من خطة العمل بالنسبة للمقلعين في العالم الحقيقي. وأكد على مصطلح "المقلعين في العالم الحقيقي" بدلاً من الأشخاص الذين يقلعون في العالم الافتراضي للإنترنت ، الأشخاص الذين يبحثون عن مواقع الإنترنت والمشاركة فيها يقضون أحياناً قدراً هائلاً من الوقت في القراءة والتخطيط لإقلاعهم قبل الغوص. حتى في موقعنا ، نرى أشخاص يقولون إنهم كانوا يقرؤون هنا لأسابيع أو شهور قبل أن يقلعوا أخيراً ويشتركوا. على الرغم من أنني أظن بوجود عدد لا بأس به من الأشخاص الذين قرروا بالفعل الإقلاع على الفور وتحروا عنا بعد أن بدأوا الإقلاع عن التدخين ، وبعض الأشخاص الذين ربما لم يكونوا قد قرروا بالفعل الإقلاع عن التدخين ولكن عند عثورهم على WhyQuit.com والتعرف على السجائر كما هي قرروا بعد ذلك وهناك بدء الإقلاع عن التدخين.

على أية حال بالعودة إلى تجربة العالم الواقعي ، فإن أفضل الأشخاص الذين يمكن التحدث إليهم عندما يتعلق الأمر بالإقلاع عن التدخين هم الأشخاص الذين نجحوا في التوقف لفترة طويلة من الزمن. هؤلاء هم الأشخاص الذين أثبتوا أن أسلوبهم في الإقلاع كان قابلاً للتطبيق ، مع الأخذ في الاعتبار أنهم قد تركوا التدخين وما زالوا خاليين من التدخين. تحدث إلى كل شخص تعرفه والذي هو خالي من النيكوتين لمدة عام أو أكثر واكتشف كيف أفلح عن التدخين في البداية. ستندهش من تطابق الإجابة التي تحصل عليها إذا أجريت تلك الدراسة الاستقصائية الصغيرة.

سيقع الناس إلى حد كبير في واحدة من الفئات الثلاث من القصص. أنهم:

الناس الذين استيقظوا في يوم من الأيام وكانوا مرضى فجأة وتعبوا من التدخين. ألقوا بسجائرهم في ذلك اليوم ولم ينظروا إلى الوراء أبداً.

الناس الذين مرضوا. ليس المعتل من التدخين ، المعنى هو نوعاً من المرض الكارثي الناجم عن التدخين . تماماً الأشخاص الذين يصابون بالبرد أو الأنفلونزا ويشعرون بالتعاسة. يشعرون بالغثيان لدرجة عدم التدخين ، وقد يشعرون بالغثيان لدرجة عدم تناول الطعام. إنهم مصابون بالعدوى لمدة يومين أو ثلاثة أيام ، ويبدأون في التحسن ثم يدركون أنهم كانوا لبضعة أيام دون تدخين ويفرروا الاستمرار في ذلك. مرة أخرى ، لا ينظرون أبداً إلى الوراء ويتعهدون بالتزامهم الجديد.

الأشخاص الذين يتركون مكتب الأطباء والذين تلقوا إنذاراً. الإقلاع عن التدخين أو الموت - إنه اختيارك. هؤلاء هم الأشخاص الذين تم تحديد نوع من المشكلات من قبل أطبائهم ، الذين يصرّحون في عبارات لا لبس فيها ، بأن حياة الشخص أصبحت الآن معرضة للخطر إذا لم يتوقفوا عن التدخين.

تتشترك جميع هذه القصص في شيء واحد مشترك ، ألا وهو الأسلوب الذي يستخدمه الناس للإقلاع. انهم ببساطة في يوماً ما أفلعوا عن التدخين . كانت أسباب تركهم متنوعة ، ولكن الأسلوب الذي استخدموه كان نفسه في الأساس. إذا قمت بفحص كل من السيناريوهات الثلاثة ، فسترى أيضاً أن أيا منهم لم يجهز لتخطيط طويل الأجل - أنهم اندفعوا لقرارات اللحظة التي تطورت بسبب بعض الظروف الخارجية.

أنا حقا أشجع جميع الناس على القيام بهذا الاستطلاع ، والتحدث مع المدخنين السابقين على المدى الطويل في عالمهم الحقيقي ، الأشخاص الذين عرفوهم عندما كانوا مدخنين ، والذين عرفوهم عندما أفلعوا والذين ما زالوا يعرفونهم كمدخنين سابقين. كلما زاد عدد الأشخاص الذين يفعلون ذلك ، يصبح الأمر أكثر وضوحاً كيف يتوقف الناس عن التدخين وكيف يبقى الناس بعيدين عن التدخين. مرة أخرى ، يتوقف الأشخاص عن التدخين بمجرد الإقلاع عن التدخين والابتعاد عن التدخين بمجرد معرفتهم أنه لكي يظلوا خاليين من التدخين ، يجب عليهم - ألا يأخذوا أبداً نفخة أخرى!

تعامل مع الامر يوم بيوم

يتم تدريس هذا المفهوم من قبل جميع البرامج تقريبًا التي تركز نفسها للتعامل مع عاطفي المخدرات أو الصراع العاطفي من أي نوع. سبب الاستشهاد به في كثير من الأحيان هو أنه ينطبق عالميا على أي حالة صدمة تقريبًا.

التعامل مع الإقلاع عن التدخين ليس استثناءً. جنباً إلى جنب مع -لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!- ، تعد تقنية -تعامل مع الامر يوم بيوم- هي التقنية الأساسية التي تمنح المدخن القوة للإقلاع عن التدخين بنجاح والابتعاد عن السيطرة القوية لتبعية النيكوتين.

عند الإقلاع عن التدخين لأول مرة ، يكون مفهوم "تعامل مع الامر يوم بيوم" هو الافضل للمدخن معتقداً بأنه لن يدخن أبداً مرة أخرى طوال حياته. لأنه عندما يتخلى المدخن عن التدخين لأول مرة ، فإنه لا يعرف ما إذا كان يريد الاستمرار لبقيته حياته دون تدخين أم لا. في معظم الأوقات ، يتصور المدخن أن الحياة كغير مدخن أكثر إرهاقاً والمأ وأقل متعة.

لن يدرك أن أفكاره السابقة مغلوطة حول كيفية حياة الغير مدخن ، حتى يتوقف عن التدخين. بمجرد أن يقلع يدرك أن هناك حياة بعد التدخين. إنها حياة أنظف وأكثر هدوءاً وأكمل والأكثر أهمية أنها أكثر صحة. الآن أصبحت فكرة العودة إلى التدخين مفهوماً مثيراً للاشمئزاز. على الرغم من أن المخاوف قد تراجعت ، إلا أنه يجب الحفاظ على تقنية -تعامل مع الامر يوم بيوم-.

الآن ، كمدخن سابق ، لا يزال لديه لحظات سيئة بين الحين والآخر. في بعض الأحيان بسبب الإجهاد في المنزل أو العمل ، أو المواقف الاجتماعية السارة ، أو بعض الحالات الأخرى التي لا يمكن تحديدها ، تبرز الرغبة للسيجارة. كل ما يحتاجه هو أن يقول لنفسه ، لن أدخن لبقيته اليوم. غدا سوف اتدبر أمر الغد. ستنتهي الرغبة في ثوانٍ ، وفي اليوم التالي ربما لن يفكر في سيجارة.

ولكن -تعامل مع الامر يوم بيوم- لا ينبغي أن تمارس فقط عند وجود الرغبة. يجب أن تمارس يومياً. في بعض الأحيان ، يعتقد المدخن السابق أنه لم يعد من المهم التفكير بهذه الشروط. يتابع فكرة أنه لن يدخن مرة أخرى لبقيته حياته. يفترض أنه محق ، عندما يربت على ظهره لتحقيق هدفه؟ عندما يرتاح على فراش الموت يمكنه أن يعلن بحماس: "أنا لم أدخن مرة أخرى". يا له من وقت عظيم لتعزيز إيجابي.

كل يوم يجب أن يستيقظ المدخن السابق مفكراً أنه لن يدخن في ذلك اليوم. وفي كل ليلة قبل ذهابه إلى النوم ، عليه أن يهنئ نفسه على التمسك بهدفه. لأن الفخر مهم في الابتعاد عن السجائر. إنه ليس مهم فحسب ، ولكنه مستحق تماماً. لكل من ترك التدخين قد تحرر من إدمان قوي للغاية. وللمرة الأولى منذ سنوات ، فاز بالسيطرة على حياته ، بدلاً من التحكم فيه بواسطة سيجارته. لهذا ، يجب أن يكون فخوراً.

لذلك هذه الليلة ، عندما تذهب للنوم ، ربت على ظهرك وقول: "يوم آخر بدون تدخين ، أشعر بشعور عظيم". وغداً عندما تستيقظ ، قل ، "سأحاول ليوم آخر. غدا سأتعامل مع الغد." للبقاء متحررين من التدخين بنجاح ، تعامل مع الامر يوم بيوم - ولا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"زوجي لا يتحمل الامر عندما أدخن - ولهذا اقلع". "زوجتي تحاول الإقلاع عن التدخين ، لذلك سأتوقف فقط لدعماها." "يمرض أطفالي عندما أدخن أمامهم. إنهم يسعلون ويعطسون ويتذمرون الى ما لا نهاية. اقلع من أجلهم". "أخبرني طبيبي ألا أدخن ما دمت أنا مريضه ، لذلك اقلع ليتركني بسلام". "أنا أقلع لكليبي."

قد يكون كل هؤلاء الأشخاص قد توقفوا عن التدخين ، لكنهم فعلوا ذلك لسبب خاطئ. على الرغم من مرورهم خلال عملية الانسحاب الاولية، إذا لم يغيروا دوافعهم الأساسية للامتناع عن التدخين ، فسوف ينتكسون حتماً. على عكس الاعتقاد السائد ، فإن المقياس المهم للنجاح في الإقلاع عن التدخين هو ليس ترك السجائر ، بل القدرة على البقاء بعيد عن التدخين.

قد يقلع المدخن مؤقتاً من أجل شخص آخر مهم ، لكنه سيشعر كما لو أنه يحرم نفسه من شيء يريده حقاً. هذا الشعور بالحرمان سيؤدي في النهاية إلى عودة للتدخين. كل ما يجب أن يحدث هو أن الشخص الذي يقلع من أجله أن يقوم بشيء خاطئ ، أو فقط يخيب ظنه. رده سيكون ، "لقد حرمت نفسي من سجايري من أجلك وانظر كيف تكافئي! سأريك ، سوف آخذ سيجارة!" هو لن يريهم أي شيء. أنه هو الذي سيعود للتدخين ويعاني من العواقب. أنه سيدخن حتى يقتله أو يضطر إلى الإقلاع مرة أخرى. لا بديل سيكون لطيفاً. لا بد له من أن يدرك أن المستفيد الرئيسي في التخلي عن التدخين هو نفسه. صحيح أن عائلته وأصدقائه سيستفيدون ، لكنه سيشعر بالسعادة والصحة والهدوء والسيطرة على حياته. وهذا يؤدي إلى اعتزاز واحترام كبير للذات. بدلاً من الشعور بالحرمان من السجائر ، سيشعر بالرضا عن نفسه ويقدر قدرته على التحرر من هذا الإدمان القذر والقاتل والقوي. لذلك ، ضع في اعتبارك دائماً أنك تقلع التدخين من أجلك. حتى لو لم يقدم أي شخص آخر الثناء أو التشجيع ، ربت على ظهرك لرعايتك لنفسك. أدرك كم أنت جيد لأنك تحررت من هذا الإدمان المدمر. كن فخوراً وتذكر - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

كل اقلع مختلف

كل اقلع مختلف 90 ليس ذلك فحسب ، ولكن عندما يقلع الشخص عدة مرات ، يختلف كل واحد من هذه التجارب أيضًا. يقلع بعض الأشخاص ويمضون وقتًا فطليًا ، ينتكسون خلال الرحلة ويشعرون بالرعب من الاقلع مرة أخرى لأنهم "يعرفون" ما سيحدث في المرة القادمة. حسنًا ، في الواقع أنهم لا يعرفون. مقارنةً في المرة القادمة قد تكون سهلة . من جانب آخر ، بعض الناس يكون أقلعهم سهل، ارجع إلى الموقف ، "حسنًا ، إذا اضطررت إلى ذلك ، فسوف اقلع مجددًا". قد يجدوا أن الإقلع في المرة القادمة سيء للغاية ، وربما لا يكونوا قادرين على أتمامه.

السبب الذي جعلني أذكر ذلك هو أنه من المحتمل ألا يكون لديك أي أعراض خطيرة هذه المرة. لقد كان لدي الكثير من مدخني أربعة عبوات يوميًا والذين دخنا 40 سنة وأكثر وأقلعوا بأقل قدر من أعراض الانسحاب أو الانزعاج. السبب في أنهم لم يحاولوا الاقلع من قبل هو أنهم شهدوا أشخاصًا يدخنون ربع ما فعلوه وعانوا من آثار جانبية رهيبية ، فتصوروا "إذا فعل ذلك بهم ، فسوف يقتلني". ولكن عندما حان الوقت ، كان أقلعهم سهلاً بالمقارنة.

قد تجد أن هذا الإقلع سيكون سهلاً نسبيًا. -الأشياء الغريبة تحدث ولكن إذا كان الأمر كذلك ، فلا تعتقد أن هذا لا يعني أنك لم تكن مدمناً. العامل الذي يُظهر الإدمان حقًا ليس كم هو صعب أو سهل الإقلع عن التدخين. ما حقاً يظهر الإدمان هو بصورة عامة سهولة العودة الى السجائر . نفخة واحدة والإقلع عن التدخين يمكن أن يذهب أدراج الرياح. بإيجاز ، قد تكون الأيام القليلة الأولى سهلة نسبيًا ، أو قد تكون صعبة للغاية بالنسبة للبعض. من يعلم؟ الشيء الوحيد الذي نعرفه هو أنه بمجرد تجاوزك لليوم الثالث خالٍ من النيكوتين ، سوف تخف أعراض الانسحاب . ستبقى الدوافع النفسية موجودة ، لكن يمكن اتخاذ المزيد من التدابير التي يمكن السيطرة عليها بواسطتها ، مع الحفاظ على ذخيرتك بشكل أساسي لسبب عدم رغبتك في أن تكون مدخنًا.

سهل أو صعب ، الإقلع عن التدخين يستحق كل هذا العناء. بمجرد اقلعك لعدة ساعات ، فقد استثمرت بعض الجهد والوقت وربما حتى الألم قليلاً. اجعل هذا الجهد يحتسب كشيء ما. طالما بقيت متمسكاً هناك الآن ، كل هذا سيكون قد حقق هدفًا. لقد انتزعتك من السجائر. بعد ذلك، للبقاء بعيدًا، تترجم نقطة الانهيار أو التماسك ببساطة إلى معرفة أن لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

أنا لن ادخن اليوم!

أثناء عملية الإقلاع عن التدخين ، من المرجح أنك استيقظت وانت تفكير في هذا المفهوم ، إما بتصميم كبير أو دعر لا يصدق في كلتا الحالتين ، كان لا بد أنك تهدف إلى درجة عالية من التركيز على هذا الهدف النبيل. تتطلب الرغبة الشديدة التي لا تصدق الناجمة عن الإدمان أن يكون لديك كل الحافز والخبرة لسحق الحاجة التي لا تقاوم على ما يبدو لأخذ سيجارة. سواء أكنتم تفهم ذلك أم لا ، فإن إعادة التأكيد فوراً على هدفك بعدم التدخين عند الاستيقاظ أمر بالغ الأهمية خلال المرحلة الأولى للإقلاع عن التدخين . والحقيقة هي أن إعادة صياغة المفهوم البسيط المتمثل في "عدم التدخين اليوم" ليست مهمة فقط عند بدأ الإقلاع عن التدخين . يجب أن تكرر هذا عند الاستيقاظ لبقية حياتك. كل يوم يجب أن تبدأ بـ "لن أدخن اليوم". بنفس القدر من الأهمية ، يجب أن تنتهي كل يوم بتهنئة نفسك والشعور بالفخر والإنجاز لتحقيق هدفك المفيد.

لسنوات وعقود بعد التوقف الناجح ، كل يوم تستمر في التنفس وتفكر أن العودة إلى التدخين تشكل خطراً كامناً. إدمان النيكوتين قوي مثل إدمان الكحول أو أي عقار غير مشروع. تعود تعاطي النيكوتين تغلغل في كل منطقة تقريباً من وجودك اليومي. قد يسمح الرضا عن النفس لملء الفراغ الذي تركه إدمانك وعاداتك القديمة من خلال التغاضي عن الجهد الهائل والإنجاز الذي صاحب التغلب عليهم. يؤدي الرضا عن النفس إلى إسقاط الحماية وقد تبدأ في نسيان الأسباب التي دفعتك إلى الإقلاع. لن تتعرف بعد الآن على التحسينات العديدة الكثيرة في جودة ورفاهية صحتك الجسدية والاجتماعية والاقتصادية التي رافقت التوقف عن التدخين.

بعد ذلك ، في أحد الأيام عندما يبدو أن التدخين كان جزءاً من الماضي الغامض الذي لم يكن له أي صلة حقيقية بوضعك الحالي ، فإن التفكير في السجارة يرافقه فرصة للوصول "ببراءة" إلى واحدة. ربما يكون ذلك في ظل ظرف اجتماعي غير مهم ، أو ربما أزمة حياة كبيرة. وفي كلتا الحالتين ، تبدو جميع العناصر في مكانها. الدافع ، والسبب والفرصة موجودين ، والتفكير ومعرفة الإدمان غائبة بشكل واضح. تؤخذ نفخة.

قواعد جديدة موجودة الآن. جسمك يطالب بالنيكوتين. يتم الآن بدء عملية محتومة ، وحتى إذا لم تكن تدرك ما حدث ، فقد حدث انتكاس للمخدر. تتغلب الرغبة والحاجة في استعادة النشاط من خلال طلب الجسم للنيكوتين. لن يكون لديك أي سيطرة على العملية الوظيفية المحددة للعمل. قريباً عقاك ينحني لإملاءات جسديك.

من المرجح أن تشعر بالأسف الشديد والندم. شعور حقيقي بالفشل والذنب سوف يطاردك. سوف تجد نفسك قريباً تتوق إلى الأيام التي بالكاد كنت تفكر في السجائر على الإطلاق. ولكن تلك الأيام سوف تصبح ببطء صورة الماضي يتلاشى. قد تمر أسابيع أو شهور أو حتى عقود قبل أن تحشد مرة أخرى العزم على محاولة إجراء عملية أقلع جديدة. للأسف ، قد لا تتمتع أبداً بالقوة المناسبة أو الدافع الأولي أو مأساويها الفرصة في الإقلاع مرة أخرى. إن التشخيص النهائي أو الموت المفاجئ قد يعيقان النوايا الحسنة المستقبلية والتي قد لا تجد الفرصة لتحقيق أبداً.

لا تختار إمكانية التورط في هذا النوع من السيناريو المأساوي والكئيب. حاول بنشاط أن تظل خالياً من الدخان وأن تحافظ على جميع الامتيازات المرتبطة - الفوائد الجسدية والعاطفية والاقتصادية والمهنية والاجتماعية لعدم كونك مدخناً نشطاً. ابدأ يومك دائماً

بعبارة "لن أدخن اليوم". قم دائماً بإنهاء يومك بتأكيد الذات والشعور بالفخر والإنجاز للفوز مرة أخرى بمعركتك اليومية على إدمانك. وتذكر دائماً بين استيقاظك ونهاية يومك - ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

www.quitsomkingarabia.com

"التقليل من الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للإقلاع عن التدخين"

ينخفض معدل السكر في الدم عند العديد من الأشخاص عند الإقلاع عن التدخين بدايةً. غالباً ما يمكن إرجاع الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً والتي يشعر بها خلال الأيام الثلاثة الأولى إلى مشاكل السكر في الدم. أعراض مثل الصداع ، وعدم القدرة على التركيز ، والدوخة ، والتشنج في إدراك الوقت ، وحب الحلويات الواسعة الانتشار التي يصادفها الكثيرون ، ترتبط في الغالب بانخفاض السكر في الدم. أعراض انخفاض السكر في الدم هي في الأساس نفس أعراض عدم الحصول على كمية كافية من الأكسجين ، على غرار ردود الفعل المختبرة في المرتفعات. السبب في عدم كفاية الإمداد بالسكر و / أو الأكسجين يعني أن الدماغ لا يحصل على وقود كافي. إذا كان لديك الكثير من واحد وليس ما يكفي من الآخر ، لا يمكن أن يعمل عقلك بأي شكل من الأشكال بالمستوى الأمثل. عند الإقلاع عن التدخين ، تكون مستويات الأكسجين أفضل في أغلب الأحيان مما كانت عليه في سنوات ، ولكن مع كمية محدودة من السكر ، لا يمكن أن تغذي عقلك بشكل صحيح.

ليس الأمر أن السجائر تضع السكر في مجرى الدم، لكنه لدرجة كبيرة هو تفاعل دوائي للتأثير المنبه للنيكوتين الذي يؤثر على مستويات السكر في الدم. تتسبب السجائر في إطلاق الجسم لمخازنه الخاصة من السكر والدهون عن طريق نوع من أنواع التفاعلات الدوائية. هذه هي الطريقة التي تعمل بها أساساً كمثبط للشهية ، تؤثر على مراكز الشبع في منطقة الغدة النخامية. بالنسبة لمستويات السكر ، فإن النيكوتين في الواقع يعمل بكفاءة أكبر بكثير من الطعام. إذا كنت تستخدم الطعام لرفع مستويات السكر في الدم ، فإنه يأخذ حرقاً ما يصل إلى 20 دقيقة من وقت مضغ الطعام وابتلاعه قبل إطلاقه في الدم ، وبالتالي الدماغ ، للتأثير المرجو له وهو دعم الدماغ. السجائر ، من خلال العمل بالتفاعل الدوائي ، تؤدي إلى إطلاق الجسم لمخازنه الخاصة من السكر ، ولكن ليس خلال 20 دقيقة ولكن عادةً في غضون ثوانٍ. بمعنى آخر ، لم يضطر جسمك إلى إطلاق السكر من تلقاء نفسه منذ سنوات ، لقد قمت بذلك باستخدام تأثير عقار النيكوتين!

هذا هو السبب في أن الكثير من الناس حقاً يفرطون في الطعام عند التوقف عن التدخين. يبدأون في تجربة انخفاض السكر في الدم وبصورة غريزية يمدون يدهم لشيء حلو. عند الانتهاء من الطعام ، ما زالوا يشعرون بالأعراض. بالطبع يشعرون ، يستغرق الأمر دقيقة أو دقيقتين لتناول الطعام ، لكن نسبة السكر في الدم لن تزيد لمدة 18 دقيقة أخرى. لأنهم لا يشعرون بالتحسن على الفور ، فهم يأكلون أكثر من ذلك بقليل. يستمرون في استهلاك المزيد والمزيد من الطعام ، دقيقة بعد دقيقة حتى يبدأوا في النهاية الشعور بالتحسن. مرة أخرى إذا كانوا ينتظرون ارتفاع نسبة السكر في الدم فإننا نتحدث بعد حوالي 20 دقيقة من ابتلاع اللقمة الأولى. يمكن للناس تناول الكثير من الطعام في 20 دقيقة. لكنهم بدأوا يعتقدون أن هذه هي الكمية اللازمة للشعور بالتحسن. هذا يمكن أن يتكرر عدة مرات طوال اليوم مما يسبب في استهلاك الكثير من السعرات الحرارية مما يسبب في زيادة الوزن ليصبح خطر حقيقي.

عندما تتوقف عن التدخين فجأة ، يكون الجسم في حالة من الضياع ، ولا يعرف كيفية العمل بشكل طبيعي لأنه لم يعمل بشكل طبيعي منذ زمن طويل. عادة في اليوم الثالث ، رغم ذلك ، فإن جسمك سوف يتأقلم من جديد ويطلق السكر حسب الحاجة. بدون تناول

المزيد من الطعام ، سوف يكتشف جسمك تماماً كيفية تنظيم نسبة السكر في الدم بشكل أكثر كفاءة.

ومع ذلك قد تجد أنه عليك تغيير الأنماط الغذائية لأحدى الأكثر طبيعية بالنسبة لك. الوضع الطبيعي ليس هو عندما كنت مدخن، لكن الى حد بعيد ما كنت عليه قبل أن تدمن التدخين مع أضافة تقدم العمر. بعض الناس يمضون حتى المساء دون أن يأكلوا ما داموا يدخنون. إذا جربوا نفس الروتين وهم مقلعين عن التدخين فإنهم سيعانون من الآثار الجانبية لانخفاض نسبة السكر في الدم. ليس هناك شيء خاطئ بهم الآن ، فقد كانوا غير عاديين من قبل لجميع الغايات العملية. هذا لا يعني أنهم يجب أن يتناولوا المزيد من الطعام ، لكن قد يعني ذلك أنهم بحاجة إلى إعادة توزيع الطعام الذي يتم تناوله على نمط أكثر امتدادا حتى يحصلوا على جرعات من سكر في الدم طوال اليوم كما كانت الطبيعة معدة لذلك دائماً.

لتقليل بعض الآثار الحقيقية لقلة نسبة السكر في الدم في الأيام القليلة الأولى ، يمكن أن يساعد حقاً الاستمرار بشرب العصير طوال اليوم. على أية حال بعد اليوم الرابع ، لا ينبغي أن يكون هذا ضرورياً لأن جسمك يجب أن يكون قادراً على إطلاق مخزون السكر إذا كان نظامك الغذائي طبيعياً. إذا كنت تعاني من مشاكل تدل على وجود مشاكل في نسبة السكر في الدم بعد اليوم الثالث ، فلن يضر التحدث مع طبيبك وربما الحصول على بعض الاستشارات الغذائية. من أجل السماح لجسمك بالحفاظ على تحكم دائم في كمية الجلوكوز (السكر) في الدماغ ... - لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

كيف يمكنني جعل عائلتي وأصدقائي يقلعون عن التدخين؟

هذا هو السؤال الذي غالبًا ما يتم طرحه من قبل خريجي العيادة الناجحين الذين يرغبون في مساعدة المقربين منهم على تحقيق التحرر من إدمانهم المميت على السجائر. للأسف، ليس هناك حل بسيط. المدخنون سوف يدخنون حتى يكونوا مستعدين للإقلاع. تتسبب كل من المضايقات أو التهديد أو الإهانة أو تدمير أو إخفاء السجائر في جعل المدخن يشعر بالاستياء وعادة ما يؤدي إلى زيادة استهلاك السجائر على الرغم من ذلك. هذه ليست طرق للاختيار.

طريقة واحدة أقترحها هي الفهم. المدخنون لا يدخنون لأنهم أغبياء. إنهم لا يدخنون لأنهم مزعجون أو بغيضون ويرغبون في إيذاء أسرهم وأصدقائهم. أنهم يدخنون لأنهم بشر، وكبشر يخطئون. الشيء الذي جميع المدخنين مذنبين به هو تجريب عقار النيكوتين الشديد الإدمان والخطير. تعود الكثير منهم على التدخين منذ عهد بعيد من معرفة أي مخاطر. عندما أدركوا الأخطار، ربما يكونوا قد حاولوا الإقلاع، لكن الأمر ليس سهلاً بالنسبة للبعض. هم مدمنون على مخدر، وسيحتاجون إلى تصميم قوي ونظام دعم للتغلب على الصعوبات الأولية التي تواجههم أثناء عملية الإقلاع عن التدخين.

أفضل دعم يمكن تقديمه من قبل الشريك هو تقديم الحب والصبر والتفهم، ومحاولة جعل حياة المدخن سهلة قدر الإمكان خلال الأيام القليلة الأولى. قد يكون للمدخن الذي يتخلى عن السجائر نوبات عاطفية شديدة ويكون سريع الانفعال والاكتئاب وحتى غير عقلاني. هذه كلها آثار انسحاب النيكوتين. سيشجعهم العديد من أفراد الأسرة والأصدقاء على التدخين بدلاً من التصرف على هذا النحو. إذا كانوا يتعافون من أدمان الكحول، فلن يتم تقديم المشروبات لهم من قبل هؤلاء الأشخاص. إذا كانوا حساسين بسبب العلاج الكيميائي فلن يتوسلوا لهم للتخلي عنه والتضحية بحياتهم من أجل راحة العائلة الفورية. للأسف، لا يأخذ كثير من الأصدقاء وأفراد الأسرة الإقلاع عن التدخين على محمل الجد. نحن لا نتحدث عن التخلي عن إزعاج بسيط مثل عض الأظافر. نحن نتحدث عن إدمان قوي ومميت. إنهم يتعاملون مع حاجة جسدية حقيقية وكذلك اعتماد نفسي متأصل بقوة. قدم أكبر قدر ممكن من التشجيع. كن متسامحًا مع فورتهم العاطفية المؤقتة. سيعودون قريبًا إلى طبيعتهم، وسيكون لديك شعور شخصي بالرضا لمعرفتك أنك ساعدتهم على واحدة من أكبر التحديات في حياتهم - التخلي عن السجائر.

على الرغم من أن غير المدخنين قد يعرضون حبهم وصبرهم وتفهمهم، إلا أنك، بصفتك مدخنًا سابقًا، تتمتع بقدرة فريدة على أن تكون مصدر دعم ومصادقية للغاية للفرد الذي يحاول الإقلاع عن التدخين. أنت تعرف كيف كان التدخين. أنت تعرف كم هو لطيف أن تمضي في الحياة كمدخن سابق. شارك هذه المعرفة. كن صريحًا - إذا كان لا يزال لديك "تخيلات" حول السيارة، أخبرهم. ولكن وضح كيف هي تخيلاتك. إذا كنت مدخن سابق مثالي، فإن التخيلات تحدث بشكل غير متكرر، وحتى عندما تحدث، فإنها تستمر لثواني فقط وتكون مجرد رغبة عابرة وليست واقعة مؤلمة حقيقية مثل تلك التي تمت مواجهتها أثناء التوقف الأولي.

يحتاج الأشخاص الذين يتخلون عن السجائر إلى معرفة هذه العملية التطورية الطبيعية للمدخن إلى المدخن السابق. عندما يواجهون الرغبة بعد الأسبوعين الأولين ، لم يعودوا يعانون من الانسحاب الجسدي ، بل يستجيبون لمحفز نفسي. انهم يعانون من وضع جديد لأول مرة دون سيجارة. ستنتهي الرغبة وسوف يتعلمون كيفية مواجهة جميع تجارب المستقبل المشابهة كمدخن سابق ، دون أي إزعاج.

شارك معهم المعلومات التي شاركناها معك. امنحهم نفس الدعم الذي قدمه لك المدخنون السابقون. الأهم من ذلك ، بمجرد أن يتخلى المدخنون عن سجائرهم ، قدم لهم الدعم الدوري لإعلامهم أنك تهتم بهم ، وعزز دائماً فكرة واحدة لضمان النجاح في استمرارهم بعدم التدخين

- لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

هل يمكن للناس الإقلاع عن التدخين والاستمرار بشرب الكحول؟

هناك مجموعات مختلفة من الأشخاص يجب أخذها في الاعتبار عند تناول الكحول والإقلاع عن التدخين: الأشخاص الذين لم يتناولوا مشروبًا كحوليًا في حياتهم ؛ الناس الذين يشربون حقا في المناسبات الاجتماعية. الذين يشربون ويعتبرون أنفسهم شاربين اجتماعيين ولكن في الواقع قد يكون لديهم مشكلة في الشرب ؛ الأشخاص الذين يعرفون أنهم مدمنون على الكحول والذين أقلعوا عن الشرب ؛ والأشخاص الذين يشربون الكحول بكثرة. هناك اعتبارات مختلفة تتضمن الإقلاع لكل مجموعة من هذه المجموعات.

لم يشربوا أبداً

أسهل مجموعة بالطبع هي الأشخاص الذين لم يشربوا قط ولا يخططوا للشرب مطلقاً. لا يحتاجون إلى القلق بشأن استهلاك الكحول عند الإقلاع عن التدخين.

الذين يشربون في المناسبات الاجتماعية

لا يزال بإمكان الأشخاص الذين يشربون الكحول في المناسبات الاجتماعية حقًا شرب الكحول دون التعرض لخطر الانتكاس ، لكن الاستعداد ذهنيًا قد يكون مهمًا للغاية بالنسبة لهم. يجب عليهم الذهاب الى جميع مناسبات الشرب بتذكير أنفسهم بأنهم يتعافون من أدمان النيكوتين وأنهم سيتعافون من أدمان النيكوتين لبقية حياتهم. في حين أن هذا قد لا يبدو رائعاً في المفهوم ، كونه مدمن النيكوتين يتعافى ، فمن المؤكد أنه يتفوق على كونه مدمن النيكوتين بنشاط . مع مرور الوقت ، فإن كونك مدمناً للنيكوتين تتعافى ليس له علامات أو أعراض حقيقية ولا توجد له أي آثار سلبية على الصحة أو حتى اجتماعية. إن كونك مستخدماً نشطاً من شأنه أن يدمر الأنسجة بكل نفخة ، وترسيخ المواد الكيميائية المنتجة للسرطان مع كل نفخة، يهاجم قلبك وجهاز الدورة الدموية بكل نفخة ، ويكلفك المال مع كل نفخة ، ويجعلك تفوح منك رائحة كريهة مع كل نفخة.

من المهم لهؤلاء الأشخاص أن يعرفوا أن كل شيء يمكنهم فعله كمدخنين ، يمكنهم أيضاً القيام به كمدخنين سابقين. فقط عليهم تعليم أنفسهم كيف. هناك بعض الأشياء التي يُجبر المقلعون الجدد على تعلمها مبكراً مثل كيفية تناول الطعام ، والنوم ، واستخدام الحمام ، والتنفس ، إلخ. هذه هي الأشياء المطلوبة من اليوم الأول للنجاة. لذلك على الرغم من أنهم قد يقاومون القيام بأحدهم ، إلا أنهم لا يستطيعون المقاومة لفترة طويلة وسيضطرون بالتالي إلى البدء في كسر الارتباط بالتدخين مبكراً.

يتم في بعض الأحيان تأجيل أشياء أخرى وينظر إليها على أنها غير مهمة لمواجهةها في وقت مبكر. مهام مثل القيام بالأعمال المنزلية ، الغسيل ، التنظيف ، تنظيف الأسنان بالفرشاة ، تمشيط الشعر ، أو ربما حتى الذهاب إلى العمل والقيام بوظائفهم. صحيح أن الناس لن يموتوا إذا توقفوا عن القيام بواحد أو أكثر من هذه الأنشطة لمدة يوم أو يومين ، إلا أن تأجيلهم لوقت طويل سيخلق مجموعة من المشاكل التي يمكن أن تكون مزعجة للغاية لمن حولهم.

إلى جانب تهديد رزقهم وجعلهم يبدون كمهملين بشكل عام ، إذا استمروا لفترة طويلة

، يمكن أن يبدأ بالفعل في جعلهم يشعرون بالخوف من أنهم قد لا يتمكنون مرة أخرى من القيام بهذه الأنشطة. مرة أخرى ، يجب تكرار ذلك ، كل ما فعله أي شخص كمدخن يمكن أن يفعله أيضًا كمدخن سابق ، لكن عليهم أن يعلموا أنفسهم كيف. الآن عندما يتعلق الأمر بمجال أقل أهمية مثل مشاهدة التلفزيون والرياضة ولعب الورق وكونك جالس فقط على الأريكة، ونعم حتى الشرب مع الأصدقاء ، أشياء ليست ضرورية للبقاء على قيد الحياة وفي الواقع ، الأشياء التي قد لا تكون مفيدة للشخص ، حسناً ، الحقيقة هي أن الناس يمكنهم فعل هذه الأشياء أيضًا كمدخنين سابقين.

رغم ذلك نفس العملية ضرورية . عليهم تعليم أنفسهم كيف. التمسك لفترة طويلة جدًا بشيء معين يمكن أن يخلق شعوراً بالخوف ، والشعور بأنه لا يمكنهم أبداً القيام بالنشاط المحدد مرة أخرى. هذا ببساطة ليس القضية. سوف يكونون قادرين للعودة إلى حياتهم التي كانت قبل الإقلاع إذا اختاروا ذلك.

يعتبر الشرب حالة خاصة لأن الارتباط قوي جدًا ويؤدي بطبيعته إلى تقليل سيطرتهم. يمكن أن يدفع الناس للقيام ببعض السلوكيات غير العقلانية للغاية. التدخين يمكن أن يكون واحد منهم. بسبب تأثير الكحول، من الأفضل أن يتعامل الناس معه تدريجياً ، في البداية في بيئة آمنة.

هؤلاء الناس يجب على الأرجح أن يحددوا أنفسهم لتناول مشروب واحد في المرة الأولى ليبيّنوا لأنفسهم بأنهم يمكنهم تناول مشروب بدون تدخين. كذلك، يجب أن يفعلوا ذلك مع أشخاص غير مدخنين ويدعمون حقاً أقلاعهم. هذا وضع أكثر أماناً في البداية من الخروج مع رفاق الشرب الذين يدخلون السجائر والذين قد يكونوا حاسدين لإقلاعهم عن التدخين ، والذين أثناء شربهم للكحول أيضًا تقل لديهم السيطرة. قد يتجلى ذلك في سلوكيات تشجيع التدخين في وقت يكون فيه الشخص غير حصين الى حد كبير.

قريباً سيتمكن المدخنون السابقون من مواجهة هذه البيئات أيضًا. مرة أخرى ، من الأفضل أن يفعلوا ذلك تدريجياً ، مما يكسر بعض عوامل الارتباط والتخوف في بيئات أكثر أماناً والتي يتم التحكم فيها. الحقيقة هي، مع أنهم لبقية حياتهم سيحتاجون إلى الحفاظ على حذرهم ، بمعنى أن يذكروا أنفسهم بأسباب إقلاعهم وأهمية الابتعاد عن التدخين ، في كل مرة قبل الذهاب لشرب الكحول. إنها تعدهم لمواجهة الوضع في حالة استعداد أكثر حذراً.

يحتاج هؤلاء الأشخاص إلى استخدام الجداول الزمنية التي يرتاحون إليها ، ولكن كلما أسرعوا في ممارسة أنشطة مثل الشرب كلما أسرعوا أن يبرهنوا لأنفسهم أن الحياة مستمرة دون تدخين.

الشاربين الذين لديهم مشكلة مع شرب الكحول

المجموعة التالية هي الأشخاص الذين يعرفون أنفسهم كشاربين اجتماعيين ولكنهم في الحقيقة لديهم مشكلة في الشرب. هؤلاء هم الأشخاص الذين لا يستطيعون الشرب بطريقة مسيطر عليها ، أو الأشخاص الذين أثر شربهم في وقت ما سلباً على صحتهم أو تسبب لهم في أي مشاكل، اقتصادية أو مهنية أو قانونية أو شخصية.

هؤلاء الناس بحاجة إلى التفكير طويلاً وفعالياً حول ما إذا كانوا في الواقع لديهم مشكلة شرب أو ربما التعامل مع قضايا إدمان الكحول. إذا قال الشخص أنه يعلم أن شربه سيؤدي إلى أخذ سيجارة والعودة إلى التدخين ، ثم يتناول مشروباً وينتكس، فهو في الواقع لديه مشكلة شرب لأنه يضع صحته الآن على المحك ليشرّب.

المتعافين من الكحول

الشخص الذي أعترف بأنه مدمن على الكحول وأقنع بنجاح عن الشرب ربما لديه إدراك شامل للإدمان. إذا لم يكن، فإنه لن يكون مدمن على الكحول ولكن من الأرجح أنه لا يزال يشرب الكحول. ربما يفهم الأشخاص الذين يتعافون بنجاح من إدمان الكحول على آثار الانتكاس لمشروب واحد أو رشفة واحدة فقط.

كل ما يجب على الشخص الذي توقف عن تناول الكحول القيام به للإقلاع عن التدخين أن ينقل خبرته ومعرفة بالكحول ، مع توجيهها مباشرة إلى النيكوتين. نفس المشكلة - إدمان المخدرات. نفس الحل - توقف عن أوصول النيكوتين إلى جسمك. من المحتمل أن يكون الشخص الذي يتعافى من الكحول خائفًا من الإقلاع عن التدخين ، والشعور بأن الحياة لن تكون أبدًا بدون تدخين. " الاحتمالات كبيرة في أنه ربما كانت لديه تلك المخاوف ذاتها بالضبط عند الإقلاع عن الشرب. المتعافي من تعاطي الكحول كان على حق عندما اعتقد أن حياته ستكون مختلفة. في كل الاحتمالات أصبحت أفضل بشكل قياسي. سوف ينطبق الشيء نفسه مع الإقلاع عن التدخين.

أنا دائما أقول ذلك بهذه الطريقة. تعامل مع الإدمان كإدمان وسيتعلم الشخص التحكم فيه. تعامل مع الإدمان كعادة سيئة ولن يكون للشخص أي رجاء. استخدام النيكوتين هو إدمان. إذا المتعافي من أدمان الكحول أخذ إدراكه للإدمان ووجهه إلى النيكوتين ، فسوف يكون بخير.

يجب أن أشير إلى أنه كلما كان لدي شخص أقنع عن التدخين بعد تركه مادة أخرى ، فغالبًا ما يكون لديه صعوبة في الإقلاع عن التدخين مقارنة بالمدخن العادي. التدخين قد يكون عكازاً يستخدم لمساعدتهم للإقلاع من المادة الأخرى. الآن ، عند الإقلاع عن التدخين ، ليس الشخص فقط يحاول التحرر من إدمان أساسي ، لكنه يحاول أيضًا إزالة العكاز الذي هو يشعر أنه دعمه في الشفاء من الإدمان الأخر.

رغم أن الأمر قد يكون أصعب في البداية ، إلا أن الأشخاص الذين يتعافون من إدمان الكحول أو أي إدمان آخر يمكن أن يكونوا أكثر استعدادًا للنجاح من الشخص العادي ، ومرة أخرى، أنهم يدركون الإدمان. إذا كان المقنع يستهدف برنامج التعافي من إدمان الكحول في علاج هذا الإدمان ، فسوف يكونون على ما يرام بالتعافي من الاعتماد على النيكوتين أيضًا.

تعاطي الكحوليات

المجموعة الأخيرة هي الأشخاص الذين يشربون الكحول بقوة والذين يريدون الإقلاع عن التدخين. عندما يتعلق الأمر بإدمان النيكوتين ، فإن الشيء الوحيد الذي يحتاج هؤلاء الناس إلى فعله للإقلاع عن التدخين بنجاح هو التوقف عن تقديم النيكوتين. هل هناك أشياء أخرى قد يتوجب على بعض الأشخاص التخلص منها بعد الإقلاع عن التدخين؟ أكيد يوجد.

إذا كان الشخص مصابًا بمرض السكر أثناء التدخين ولم يراقب نظامه الغذائي ، فمن المحتمل يجب أن يتحكم في تناول السكر عند إقلاعه عن التدخين. ولو أنه في الحقيقة ربما كان يحتاج إلى السيطرة على سكره عندما كان لا يزال يدخن. الإقلاع عن التدخين لم يغير هذا المتغير. الكحول لا يختلف. إذا كان الشخص يعاني من مشكلة في الشرب قبل الإقلاع عن التدخين ، فسيظل يعاني من مشكلة في الشرب بعد الإقلاع عن التدخين. ومع

ذلك ، فإن كل من يحتاج إليه الذي لديه مشكلة الشرب للتخلص من النيكوتين هو مجرد التخلص من النيكوتين. لا تزال مشكلة الشرب موجودة ولا تزال بحاجة إلى التعامل معها. الشخص الذي يدرك أولاً أنه يعاني من مشكلة في شرب الكحول ويرغب أيضًا في الإقلاع عن التدخين إما عليه الإقلاع عن كلتا المادتين في نفس الوقت أو السيطرة على الشرب أولاً. السبب الوحيد الذي يجعلني أقول هذا أن بعض الأشخاص ربما يحتاجون إلى الإقلاع عن تناول الكحول أولاً هو لتحديد الكيفية التي سينصح به برنامج علاج الكحول الشخص عندما يكتشفون أنه مقلع عن التدخين حديثاً.

العديد من برامج التعافي من الكحول إن لم يكن معظمها ستدفع عن غير قصد أو عن قصد المدخن السابق حديثاً يدخل البرنامج للإقلاع عن التدخين. على مر السنين ، كان في الواقع لدي ناس لديهم مشكلة مع الشرب في عيادات التدخين ، وأوضحوا هؤلاء الأشخاص تمامًا أنهم يعرفون أنهم يعانون من مشاكل في الشرب ومشاكل في التدخين ولكنهم أرادوا علاج التدخين أولاً.

أنا حقاً أحاول دفعهم إلى علاج الكحول بشكل متزامن ولكن لا يمكنني إجبارهم على القيام بذلك. في أكثر من مناسبة ، رأيت الشخص ينجح في الإقلاع عن التدخين ، والبقاء لمدة شهور وأحياناً لفترة أطول ، وأخيراً يذهب إلى برنامج التعافي من الكحول ، وخصص له راعي يخبر الشخص أنه لا يستطيع "الإقلاع عن التدخين والشرب في وقت واحد" ، والذي يشجع الشخص فعلياً على التدخين مجدداً.

لاحظ التسلسل هنا ، كان المدخن السابق قد ألق عن النيكوتين لفترة طويلة ولكن الراعي يقول إن الشخص لا يمكنه الإقلاع عنهما في وقت واحد. من المؤسف أن معظم برامج علاج الكحول والمخدرات لا تعترف بالتدخين كإدمان آخر على المخدرات. لن ترى غالباً أحد رعاة برامج التعافي من الكحول يقول إنه لا يمكنك الاستغناء عن الشرب والهيروين في آن واحد ، لذلك إذا كنت قد توقفت عن الهيروين لمدة ستة أشهر وتريد الآن التوقف عن الشرب ، فمن المحتمل أن تتناول الهيروين لفترة حتى تتخلص من الكحول في نظام جسمك.

خلاصة القول هي أن هناك أشياء أخرى قد يحتاج المدخنون السابقون إلى معالجتها ولكن ليس من أجل الحفاظ على الإقلاع عن التدخين ، ولكن للحفاظ على صحتهم أو السيطرة على المشاكل الأخرى. للتغلب على التدخين والسيطرة على النيكوتين بنجاح ، يتطلب الأمر ثبات المدخن بالالتزام الشخصي تجاه - ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

استبدال العكازات

"يا رجل هل سبق لي أن شربت بأسراف، كالسيوم" ، أعلنت إحدى المشاركات في العيادة بحماس ، "لكنني لم أدخن!" كانت فخورة جداً بإنجازها. يومين كاملين دون تدخين سيجارة واحدة. بالنسبة لها، كان أسرافها بالشرب بديلاً آمناً للأثار المميّنة للسجائر.

قبل 24 ساعة فقط ، أشرت بشكل خاص إلى ذكر مخاطر استبدال أدمان بأخر. عند الإقلاع عن التدخين ، لا ينبغي للمرء البدء في استخدام أي دعائم أخرى قد تكون خطيرة أو تسبب الإدمان. ولكن هذا لم يقلقها.

قالت: "أنا من السابق لدي مشكلة في الشرب ، فما الذي يمكن أن يحدث أكثر غير أكون سكرانة للإقلاع عن التدخين". بعد عشرين دقيقة من البرنامج ، وقفت ، أغمي عليها وكان يجب حملها الى الخارج.

الإقلاع عن طريق استبدال أدمان يحمل درجات متفاوتة من المخاطر. الانتقال إلى أي مادة أخرى تسبب الإدمان ، حتى قانونية أو دواء موصوف ، يحمل خطر إدمان جديد. في كثير من هذه الحالات ، ستكون النتيجة النهائية مشكلة أكبر من التدخين أساساً. يمكن للإدمان الجديد أن يتسبب في انتهاء حياة الشخص في حالة من الفوضى ، وعندما يحين الوقت للتعامل مع التبعية الجديدة ، فإنه غالباً ما سوف يعود إلى السجائر. اللجوء إلى الغذاء ، خاصة الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية ، عادة ما ينتج عنه حاجة نفسية مع زيادة الوزن اللاحقة.

إن خطر زيادة الوزن ضئيل مقارنة بالمخاطر المرتبطة بالسجائر. سيتعين على المدخن السابق أن يكسب أكثر من 75 رطلاً لإحداث خطر صحي مماثل لما في تدخين السجائر. لكن زيادة الوزن غالباً ما تؤدي إلى حالة من الذعر والإحباط التي يمكن أن تقود المدخن السابق ليخلص إلى أنه يفضل أن يكون مدخناً نحيقاً عن مدخن سابق بدين.

الفكرة الخاطئة التي تؤدي إلى وصول المدخن السابق إلى هذا الاستنتاج هو أنه لا يوجد سوى خياران أمامه - التدخين أو أن يأكل المزيد. في الواقع ، توجد خيارات أخرى. واحد هو عدم التدخين وتناول الطعام بطريقة مماثلة عندما كان مدخن. الآخر هو زيادة مستويات النشاط للتعويض عن السرعات الحرارية المضافة عند تناول كميات إضافية.

يلجأ بعض الناس إلى بديل صحي كعكاز ، مثل الركض أو السباحة. هذه الأنشطة تحمل مخاطر منخفضة ، وفي الواقع ، غالباً ما تؤدي إلى فوائد جسدية. ولكن إذا تم القيام به كعكاز مباشر للمحافظة على عدم الاسراف في الاكل ، فإنها تشكل تهديداً رئيسياً واحداً. كما هو الحال مع المخدرات أو الكحول أو الطعام ، عندما يأتي اليوم الذي يجب فيه إيقاف النشاط ، فإن المدخن السابق الناجح على ما يبدو سينتسكس في كثير من الأحيان.

في بعض الأحيان، التواء بسيط في الكاحل ينهي مؤقتاً الركض ، أو عدوى في الأذن تتعارض مع السباحة. ما يجب أن يكون عائقاً بسيطاً مؤقت ينتهي بنتيجة مأساوية - العودة إلى السجائر. مرة أخرى ، يعتقد المدخن السابق أن واحدة فقط من حالتين موجودة له -

إما التدخين أو ملزم بممارسة الرياضة. ولكن في الواقع ، يوجد خيار ثالث ، ألا يدخن ولا يفعل شيئاً. هذا لا يعني أن المدخن السابق يجب ألا يمارس الأنشطة البدنية بعد الإقلاع عن التدخين. ولكن يجب أن يتم التمرين للتمتع به وبالمزايا الحقيقية المستمدة منه. ينبغي للمدخن السابق أن يفعل ذلك لأنه يريد ذلك ، وليس لأن عليه ذلك. إذا كنت بصدد تطوير

عكاز ، فتأكد من أنه الذي يمكنك الحفاظ عليه لبقية حياتك دون أي انقطاع. واحد لا يحمل أي مخاطر ويمكن القيام به في أي مكان وفي أي وقت. العكاز الوحيد الذي يقترب من تلبية هذه المعايير هو التنفس. في اليوم الذي يجب أن تتوقف فيه عن التنفس ، فإن التدخين سيكون مصدر قلق بسيط. لكن حتى ذلك اليوم ، لكي تبقى خالي من السجائر ، كل ما عليك فعله هو - ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

بسبب الإصدار الأخير من نيكوريت®، علكة مضغ تحتوي على النيكوتين ، أشعر أنه من الضروري إصدار تحذير خاص لجميع المشاركين في العيادة الذين قد يفكرون في تجربة هذا المنتج. الغرض من العلكة هو أن يستخدمه المدخنون لتخفيف حدة أعراض الانسحاب التي تصادف أثناء وقف التدخين في البداية.

لكن المدخن السابق يرغب أحيانًا في الحصول على سيجارة بعد الإقلاع بشهور وحتى سنوات. قد يشعر أن الرغبة هي بسبب التأثير الفسيولوجي المتبقي للانسحاب. هذه الفكرة قد تؤدي إلى فكرة أن محاولة تجربة العلكة قد تساعد في التخلص من الرغبة. لكن السبب الحقيقي للتفكير في السيجارة يرجع إلى الرد على الاثارة النفسية. تسبب بعض المواقف أو الأشخاص أو الأحداث في التفكير بالسيجارة. في حين أن هذه الاثارة العرضية قد تكون مزعجة ، فإنها تمر في ثوانٍ وقد لا تحدث مرة أخرى لساعات أو أيام أو حتى أسابيع.

إذا جرب المدخن السابق العلكة ، فستكون النتيجة النهائية مأساوية. بمجرد أن يأخذ القطعة الأولى ، سيتم إعادة إيمانه للنيكوتين. مرة أخرى ، سيكون في أعراض انسحاب النيكوتين. عندها سيتعين عليه الاختيار إما العودة إلى التدخين الكامل أو مرة أخرى مواجهة انسحاب النيكوتين لمدة أسبوعين. كل هذا لأنه أراد أن يخفف من التفكير بالسيجارة والتي لم تدم إلا ثوانٍ.

حتى الاستخدام المقصود لعلكة النيكوتين يعرض بعض المشاكل. يأمل الكثيرون أن تكون العلكة الدواء الشافي للمدخن المدمن حقًا. ولكن يجب توخي الحذر للاستخدام العشوائي من قبل أي مدخن يشعر أن هذه المعونة الجديدة ستساعده على التحرر من السجائر. لفترة العلكة قد تقلل من شدة أعراض الانسحاب الأولية ، إنها تفعل ذلك بتكلفة.

في العادة ، عندما يقلع المدخن ، سيصل الانزعاج البدني إلى الذروة خلال 72 ساعة ، ثم يهدأ تمامًا خلال أسبوعين. على الرغم من أن الأيام الثلاثة الأولى قد تكون صادمة ، إلا أنه مع الدعم المناسب يمكن لأي مدخن اجتياز هذه الفترة بنجاح. استخدام العلكة قد يقلل من الشدة الأولية لأعراض الانسحاب عند الإقلاع. قد يستمر المدخن السابق في مضغ العلكة لعدة أشهر ، ولا يصل مطلقًا إلى الذروة في الانسحاب. ولكن نظرًا لأن النيكوتين في الدم لا يصل أبدًا إلى المستويات التي تضمنها السجائر ، ولا يترك الجسم تمامًا ، فإنه يشعر بأعراض انسحاب بسيطة على أساس مزمن. عندما يقلع أخيرًا عن استخدام العلكة ، فمن المحتمل أنه سيواجه نفس أعراض الانسحاب الذي كان سيواجهه أصلاً عند الإقلاع عن السجائر.

العلكة قد تساعد المدخن المدمن في كسر بعض التبعية النفسية والردود الممكنة قبل احتمال تجربة أعراض الانسحاب الصعبة. لكن تكلفة هذا التخفيف من الأعراض الأولية هي الانسحاب المزمن لفترة طويلة تليها أعراض الذروة عند التخلي عن العلكة. هذا هو الكثير من الانزعاج على المدى الطويل والتي يمكن تجنبها ببساطة عن طريق تخليص الجسم من جميع النيكوتين بطريقة الأقلاب المباشر والفوري.

عند الإقلاع عن التدخين ، أنت تحررت من إدمان النيكوتين. ما دمت تبقي كل النيكوتين خارج جسمك ، لن تضطر أبداً للقلق بشأن العواقب الصحية للتدخين أو التعامل مع أعراض الانسحاب المصاحبة للإقلاع . إذا كنت ترغب في البقاء بدون دخان ، فلا تحاول تجربة العلكة ، كما هو الحال بالنسبة للسجائر أو السيجار أو الغليون - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

[ملحوظة : لقد نشر هذا أولاً في عام 1984. منذ ذلك الحين ، تم تقديم عدد أو منتجات مماثلة (مثل الرقع والعلكة وأجهزة أخرى قيد التطوير حالياً) ، والمتوفرة على رفوف الاسواق كمساعدات للتوقف عن التدخين. ينطبق نفس المبدأ عليهم جميعاً - فهم يقومون بتحويل نظام توزيع النيكوتين. إذا توقفت المدخن ببساطة ، فستصل أعراض الانسحاب إلى ذروتها وتبدأ في التراجع خلال 72 ساعة. سيؤدي استخدام أشياء تنوب عن الإقلاع إلى إطالة عملية التوقف بشكل غير ضروري بالإضافة إلى زيادة المصاريف.

المساعدات الدوائية: أطلالة أعراض الانسحاب

"يمكنني أن أنتزع رقبتك! ما هذا الهراء عن 72 ساعة التي توعدت بها. إنه لا يتحسن! لقد كذبت علي منذ اليوم الأول تم توجيه هذه التحية الحارة إلي مساء الأحد من قبل مشاركة غاضبة في العيادة . بالتأكيد ، كان لديها سبب لتكون غاضبة. بعد كل شيء ، أن تكون في انسحاب مستمر لمدة خمسة أيام يكفي لجعل أي شخص يفقد رباطة جأشه.

بينما كان لديها كل الحق في أن تغضب ، إلا أنها كانت تستهدف الشخص الخطأ. كان عليها فقط أن تلوم نفسها على هذا الألم الطويل. على عكس غالبية الأشخاص في مجموعتها، أنها لم تتخلص من سجائرها خلال جلسة العيادة ليلة الثلاثاء. بدلاً من ذلك، دخلت سجائرتين في ذلك المساء. ثم يوم الأربعاء أخذت شريطين من علكة نيكوريت. ثم أخبرتها أنه بسبب تناوب النيكوتين من السجائر ثم العلكة ، عادت إلى البداية. ثم كانت غاضبة مني أيضاً. لقد أرادت أن تعرف ما الذي أعطاني الحق لأخبرها أنها تفشل . لكنها قالت إنها ستتخلص من السجائر وتتخلص من العلكة.

لسوء حظها ، أنها لم تتخلص من العلكة واستمرت في مضغ شريطين يومياً. كانت الأيام الثلاثة التالية مروعة. كل ليلة عادت إلى الاجتماع واشتكت بمرارة. لكن هذا ليس شيئاً خارج عن المألوف، فالعديد من الأشخاص يعانون في الأيام الثلاثة الأولى. يوم السبت ، ما زالت تشكو من أعراض مريرة. لكنها عرفت أنها متأخر يوم حين أفلعت، لذلك كان من الممكن توقع ذلك أيضاً. ولكن بحلول يوم الأحد ، كان ينبغي أن تتحسن. لم يكن الأمر كذلك ، وكانت غاضبة.

أخبرتها أن العلكة تطيل عملية الانسحاب. "لكنها ليست سوى شريطين ، وليس الأمر كما لو أنني أدخلت". كان فشلها في إدراك هذه النقطة هو الذي تسبب في كل مشكلاتها. كان مضغ العلكة بالضبط مثل أخذ نفختين. كانت تعطي كمية صغيرة من النيكوتين - وهذا لا يكفي للوصول إلى أعلى مستوى من النيكوتين الذي ترغب فيه ، ولكن يكفي لتعزيز إدمانها والتسبب في أعراض انسحاب مزمنة.

بعد التفسير كانت لا تزال متهورة. لم تكن تقبل أن علكة النيكوتين تسبب مشكلتها. برغم ذلك، في اليوم التالي، عادت إلى العيادة. لقد تخطى جميع المشاركين الآخرين بنجاح عطلة الأسبوع الأولى. تحدثوا جميعاً عن كيف أنهم ما زالوا يرغبون في بعض الأحيان في الحصول على سيجارة لكنهم لم يعودوا يعانون من الرغبة الشديدة التي واجهوها في الأيام القليلة الأولى. كالعادة ، كانوا أكثر هدوءاً وحماساً للتقدم الذي أحرزوه.

الجميع تقريباً في المجموعة عبروا عن مشاعر مماثلة. الجميع باستثناء صديقنا مع العلكة ، التي ما زالت تشنكي بمرارة. وما زالت تصر على أنها بحاجة إلى سيجارة أو العلكة لجعل الإقلاع عن التدخين ممكناً ومحتملاً. في بداية الاجتماع حاولت أن تحتكر المناقشة. ولكن سرعان ما أدركت أن المجموعة ليست لديها رغبة في الجلوس والاستماع إليها تشكو من أهوال الإقلاع عن التدخين. كان تاريخ بالنسبة لهم ، وكان لديهم المزيد من القضايا ذات الصلة لمعالجتها.

أخيراً ، بعد أن جلست واستمعت إلى كل المشاعر الإيجابية التي عبر عنها زملاؤها الآخرون ، بدأت تدرك أنها كانت الوحيدة التي تعاني. كانت توقعاتنا لتخفيف أعراض الانسحاب بعد 72 ساعة كانت صحيحة. وكان الاختلاف الوحيد بينها وبين أعضاء المجموعة الآخرين هو القليل من السجائر في البداية واستخدام علكة النيكوتين. يجب أن يتم الإقلاع عن التدخين بطريقة سهلة وفعالة قدر الإمكان. وقف كل أمداد

النيكوتين بأي شكل من الأشكال. في غضون بضعة أيام ، ستخف أعراض الانسحاب ، وفي غضون أسبوعين ستتوقف جميعها. ثم ، تجنب الاضطرار إلى الاقلاع مرة أخرى - لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

[ملحوظة : لقد نشر هذا أولاً في عام 1986. منذ ذلك الحين، عدد من المنتجات المماثلة (مثل الرقع والعلكة وبخاخات الأنف ومستنشقات قيد التطوير حالياً) ، مطروحة أو قريباً ستطرح على رفوف الاسواق كمساعدات للتوقف عن التدخين. ينطبق نفس المبدأ عليهم جميعاً - فهم يقومون بتحويل نظام توزيع النيكوتين. إذا توقف المدخن ببساطة ، فستصل أعراض الانسحاب إلى ذروتها وتبدأ في التراجع خلال 72 ساعة. سيؤدي استخدام أشياء تنوب عن الاقلاع إلى إطالة عملية التوقف بشكل غير ضروري بالإضافة إلى زيادة المصاريف.

أسهل طريق للخروج!

هل سمعت عن السيدة التي أتبعت نظامين غذائيين في وقت واحد لفقدان الوزن؟ بالقيام بكليهما في وقت واحد أكلت ما يكفي من الطعام لإرضاء شهيتها وتخيلت أنها ستفقد الوزن أسرع بمرتين .

هذه القصة الطريفة توضح نقطة خطيرة جداً. تملي الطبيعة البشرية علينا أن نبحث عن الطريق الأسهل والأقل إبلاماً لإجراء التغييرات اللازمة. لسوء الحظ ، فإن ما يبدو أنه أسهل التقنيات ربما لا يكون دائماً الأفضل. إذا اعتمدت حقاً هذه السيدة على هذا المنطق الملتوي ، فإنها لن تفشل في إنقاص الوزن فحسب ، بل ستنتهي على الأرجح بوزن أكثر من ذي قبل بدأ اتباعها النظام الغذائي. وعلى الرغم من أن هذه القصة قد تبدو بعيدة الاحتمال ، فإن العديد من الأشخاص الذين يحاولون متابعة برامج ضبط الوزن غير المثبتة طبيباً والمثيرة للجدل غالباً ما ينتهي بهم الأمر بهذه المعضلة.

لكن التحكم في الوزن ليس هو الموقف الوحيد الذي يعتمد فيه الناس على التقنيات غير الناجحة. تدخين السجائر هو مشكلة أخرى يحاول الناس إيجاد حلول مختلفة لها. يبحث الناس دائماً عن طرق جديدة وسهلة للإقلاع عن التدخين. يعتقد العديد من علماء السلوك أن التدخين ليس سوى نمط مكتسب بالتعلم. إذا كان الأمر كذلك ، فسيكون هناك العديد من الطرق المختلفة المتاحة للإقلاع. تقنيات تعديل السلوك ، مثل تقليل الكمية أو السعي لمادة بديلة ، أو العلاج بالنفور ، أو التنويم المغنطيسي ، أو الوخز بالإبر ، وحفظ سجل ، وإزالة الحساسية وغير ذلك من الأساليب التي استخدمت منذ سنوات لمساعدة الناس على عدم تعلم أنماط السلوك غير المرغوب فيها.

لكن تدخين السجائر ليس مجرد سلوك مكتسب أو عادة سيئة. إنه أكثر تعقيداً ، وأكثر قوة ، والأسوأ من ذلك أنه أكثر فتكاً من معظم العادات السيئة. تدخين السجائر هو إدمان. تصبح هذه الحقيقة واضحة تماماً في اليوم الأول من كل عيادة تدخين. يمكن لكل شخص في المجموعة أن يروي بعض القصص التي تدل على أنه يخضع لسيطرة السجائر إلى حد ما. لقد ذهب البعض إلى حد تنقيب علب القمامة في منتصف الليل بحثاً عن السجائر. البعض الآخر يأخذ أعقاب من منافض السجائر القذرة. لا يزال آخرون يسربون السجائر أثناء دخولهم المستشفى بسبب الأمراض المرتبطة بالتدخين على الرغم من أن التدخين ممنوع صراحة من قبل طبيبيهم المعالج. بعد سماع هذه التجارب الدرامية ، يجادل عدد قليل من الناس بأن إدمان السجائر يمارس سيطرة هائلة على المدخن.

الإدمان لا يستجيب لنهج خفض الكمية. لا تسد حاجة الإدمان بالاستخدام الخاضع للرقابة للمادة. إذا حاول الناس علاج الإدمان كعادة سيئة ، فإنهم سيخسرون أمام الإدمان. من ناحية أخرى ، إذا تعاملوا مع الإدمان كإدمان ، فإن لديهم فرصة جيدة للتغلب عليه. بمجرد أن يدمن الشخص على مادة ما ، يجب عليه تجنب أي استخدام لتلك المادة أو العودة إلى الاعتماد الكامل على المخدر. هذا صحيح بالنسبة للكحول والهيروين والنيكوتين وكمية كبيرة من الأدوية الأخرى.

بقدر ما يتعلق الأمر بالنيكوتين ، إذا كان إقلاع المدخن بصلاية فسوف يتغلب على أقوى مراحل الانسحاب خلال 72 ساعة. بعد أسبوعين ، تتوقف أعراض الانسحاب

الجسدي. ثم ، بمجرد أن يتم فهم أن أي كمية من النيكوتين التي يتم إعطاؤها بأي طريقة ستعزز من اعتماده ، فسيكون لديه كل الذخيرة التي يحتاجها للتغلب على الرغبة العرضية. يجب عليه دائمًا أن يتخذ قرارًا بشأن ما إذا كان يجب أن يدخن سيجارة أم لا على خياراته الحقيقية. لديه خيار عدم التدخين أو تدخين كل شيء. لا يوجد شيء بينهما بناءً على ذلك ، فإن اختياره واضح - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

سأقوم بالإقلاع عندما ...

"سأقلع عندما يخبرني طبيبي أنه علي أن أفعل ذلك." "لا أستطيع أن أقلع الان لأنها فترة الضرائب." "ربما سأقلع في الإجازة." "المدرسة بدأت وأنا متوتر جداً للإقلاع." "سأقلع في الصيف عندما أتمكن من ممارسة المزيد من التمارين." "عندما تتحسن الظروف في العمل ، سأتوقف." "الإقلاع الآن ، خلال منتصف الفصل ، يجب أن تكون مجنوناً!" "ربما بعد زفاف ابنتي." أبي في المستشفى لا أستطيع الإقلاع الان "إذا أقلعت الآن ، فسوف تفسد الرحلة بأكملها." يقول الطبيب إنني بحاجة لعملية جراحية. أنا متوتر للغاية للمحاولة الآن. " "عندما أخسر 15 رطلاً ، سأوقف." "أنا أقوم بإجراء العديد من التغييرات الأخرى لا أستطيع الإقلاع الآن." "لقد دخنت لسنوات وأشعر أنني بحالة جيدة ، لماذا يجب أن أتوقف عن التدخين الآن؟" "أنا بصدد الانتقال ، وهذا صداع حقيقي. لا أستطيع التوقف الآن. " "من المبكر جداً بعد ترقيتي الجديدة ، عندما تستقر الأمور ، سأتوقف." "عندما يكون لدينا اتفاق يمكن التحقق منه بشأن نزع السلاح الثنائي ، سأفكر في الإقلاع عن التدخين." متأخر جداً. - أنا مثل الموتى الآن. "

مدهش ، أليس كذلك ، كيف الكثير من الناس يمكن أن يأتوا بالكثير من الأعذار لعدم التوقف عن التدخين؟ إذا كان أي من هذه الأسباب هو السبب الحقيقي وراء لماذا الان هو ليس الوقت المناسب للإقلاع ، فمتى 33,000,000 من المدخنين السابقين في بلدنا توقفوا؟ يجب أن يكونوا قد واجهوا واحدة على الأقل من هذه الحالات أثناء عملية الإقلاع الأولية. الفرق الوحيد بين المدخنين السابقين الناجحين والمدخنين الذين يدلون بهذه التصريحات هو أن المدخنين السابقين كانوا حكيمة بما يكفي ليدركوا أن التدخين لم يكن ضرورياً حقاً للتعامل مع أي من هذه الحالات.

أفضل وقت للإقلاع هو الآن. لا يهم متى هو الآن. في الواقع ، الكثير من المرات التي تم تحديدها بشكل خاص على أنها أوقات سيئة للإقلاع قد تكون هي الأفضل. أنا في الواقع أفضل أن يقلع الأشخاص عندما يختبرون فترة من التوتر النفسي. في معظم الحالات ، كلما زاد الضغط كلما كان ذلك أفضل. قد يبدو هذا قاسياً ، لكن على المدى الطويل ، سيحسن بشكل كبير من فرص النجاح على المدى الطويل في الامتناع عن التدخين.

عندما يقلع الأشخاص في وقت سهل في حياتهم ، يبدأون في الشعور بالراحة كمدخنين سابقين طالما لم تظهر أي مشاكل. لكن هناك دائماً الخوف من أنه عندما تصبح الأمور صعبة ، فلن يكون بمقدورهم التعامل بدون سجائر. كثيرون ، عندما يواجهون أول كارثة حقيقية ، يعودون إلى التدخين لأنهم لم يكونوا مجهزين للتعامل مع التوتر الحقيقي كمدخنين سابقين.

من ناحية أخرى ، إذا كانوا قد اقلعوا خلال فترة صعبة ، لكانوا قد أدركوا أنه حتى في ظل الضغط النفسي الشديد ، تستمر الحياة بدون تدخين. سيكونون آمنين بمعرفة أنهم قادرين على التعامل مع الأزمات ، أي أزمة ، كغير مدخنين. حالما تغلبوا على عملية الإقلاع الأولية وجدوا أنهم قادرين على التعامل مع الضغوط بشكل أفضل. كانوا قادرين على تلبية المطالب الجسدية والعاطفية في حياتهم بشكل أكثر كفاءة مما كانوا عليه عندما كانوا مدخنين. لقد كانوا حقاً أفضل استعداداً للبقاء في عالمنا المعقد بدون "مساعدة" السجائر.

لذلك ، بغض النظر عما يحدث في حياتك ، أقلع عن التدخين. عندما تصبح الأمور صعبة - أظهر لنفسك مدى قوتك. وفور التوقف عن التدخين ، تعامل مع جميع المشكلات

المستقبلية بطريقة بناءة قدر الإمكان ، واحتفظ دائماً بأحد الأساليب الأساسية لإدارة الإجهاد
في المقام الأول في ذاكرتك - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!!

www.quitsonkingarabia.com

فهم تجربة الخسارة العاطفية عند الإقلاع عن التدخين

في كتابها الصادر عام 1969 ، بعنوان "الموت والاحتضار" ، حددت إليزابيث كويلر روس خمس مراحل بارزة يواجهها شخص يحتضر. هذه المراحل هي "إنكار" و "غضب" و "مساهمة" و "اكتئاب" وأخيراً "قبول". هذه هي المراحل نفسها بالضبط التي يشعر بها أيضاً الذين في حداد الحزن على فقدان محبوب لهم. يمكن اعتبار الإنكار كحالة من عدم التصديق: "هذا لا يحدث لي حقاً ،" أو "الطبيب لا يعرف ما الذي يتحدث عنه." يتم التعبير عن نفس المشاعر من قبل أفراد الأسرة والأصدقاء.

بمجرد توقف الإنكار وإدراك أن الموت وشيك ينمو الغضب. لماذا أنا؟ أو "لماذا هم؟" في حالة اشخاص مهمين آخرين. قد يشعر بالغضب تجاه الأطباء ، تجاه الله ، تجاه العائلة والأصدقاء. الغضب ، رغم ذلك ، لا يغير مصير الشخص. ما زالوا في طريقهم للموت. تالياً تأتي المساومة

في المساومة ربما يصبح الشخص متديناً، في محاولة للتوبة من جميع الخطايا التي أدت الى نهايتهم المبكرة". "إذا تركتني أعيش ، سأكون شخصاً أفضل ، وسأساعد البشرية. أرجوك اسمح لي أن أعيش ، وسوف أجعله يستحق وقتك." هذه المرحلة ، أيضاً ، ستنتهي. الآن المريض ، يدرك أنه عاجز عن منع مصيره الوشيك ، يدخل في الاكتئاب. يبدأ المريض بعزل نفسه عن محيطه. إنه يتخلى عن مسؤولياته ويبدأ فترة حداد على نفسه. يصبح مشغولاً بحقيقة أن حياته تقترب من نهايتها. أعراض الاكتئاب واضحة لأي شخص لديه احتكاك مع المريض في هذه المرحلة. عندما يتغلب المريض أخيراً على هذا الاكتئاب ، سيدخل المرحلة الأخيرة وهي القبول.

يصل المريض الآن إلى ما يمكن اعتباره مرحلة متوازن عاطفياً. هو يبدو تقريباً مجرد من المشاعر. وبدلاً من أن يُنظر إلى الموت على أنه تجربة مرعبة أو مروعة ، فإنه يقبل مصيره الآن بسلام.

كما هو مذكور أعلاه ، فإن هذه المراحل لا تُرى فقط في الشخص المحتضر ولكن كذلك في أفراد الأسرة الحزاني على فقدان شخص محبوب. ومع ذلك ، في الملاحظة الدقيقة يمكننا أن نرى هذه المراحل نفسها في الأشخاص الذين يفقدون أي شيء. لا يجب أن يكون فقدان محبوب. يمكن أن يكون فقدان حيوان أليف ، وفقدان وظيفة ، وحتى فقدان مادة غير عضوية. نعم ، حتى عندما تفقد أحدهن مفاتيحها ، فقد تمر بمرحلة الاحتضار الخمسة.

أولاً ، تنكر فقدان المفاتيح. "أوه ، أعرف أنهم موجودون هنا في مكان ما." إنها تنظر بصبر في جيوبها وعبر خزانتها وهي تعرف في أي لحظة ستجد المفاتيح. لكن سرعان ما بدأت تدرك أنها فتشت كل المواقع المنطقية. الآن تبدأ في رؤية الغضب. هز الأدرج ، ورمي وسادة الأريكة ، وشتت تلك المفاتيح المرقعة لاختفائها. ثم تأتي المساومة، "إذا وجدت هذه المفاتيح ، فلن أضعها في غير موضعها مرة أخرى. سأضعهم في مكان آمن لطيف. " يبدو الأمر كما لو أنها تطلب من المفاتيح الخروج وتؤكد لهم أنها لن تسيء معاملتهم مرة أخرى. قريباً ، تدرك أن المفاتيح قد ضاعت. - إنها مكتئبة كيف ستبقى مرة أخرى في هذا العالم بدون مفاتيحها؟ ثم ، أخيراً تقبل حقيقة ضياع المفاتيح. تذهب وتصنع مجموعة جيدة. الحياة تستمر وبعد أسبوع نسيت المفاتيح المفقودة.

ما علاقة كل هذا بالسبب الذي يجعل الناس لا يقلعون عن التدخين؟ يمر الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين بهذه المراحل الخمس. يجب عليهم التغلب بنجاح على كل مرحلة محددة للتعامل مع المرحلة التالية. يواجه بعض الأشخاص صعوبة محددة في التغلب على مرحلة معينة ، مما يؤدي إلى العودة إلى التدخين. دعنا نحلل هذه المراحل المحددة كما واجهها المدخن الممتنع.

كان السؤال الأول الذي طرحته على المجموعة خلال عيادة التدخين هو "كم منكم يشعر أنك لن تدخن أبداً مرة أخرى؟" هل تتذكر الرد المخيب على هذا السؤال؟ إنه لأمر رائع أن يرفع شخص أو اثنين أيديهم. بالنسبة للجزء الأكبر ، فإن المجموعة بأكملها في حالة إنكار - لن يتركوا التدخين. المظاهر السائدة الأخرى للإنكار هي: "لا أريد الإقلاع عن التدخين" ، أو "أنا بصحة جيدة أثناء التدخين ، فلماذا أتوقف" ، أو "أنا مختلف ، يمكنني التحكم في تدخيني لواحدة أو اثنتين في اليوم." يضع هؤلاء الأشخاص ، من خلال إنكارهم ، عقبات أمام محاولة الإقلاع عن التدخين ، وبالتالي فإن فرصة نجاحهم ضئيلة للغاية.

أولئك الذين نجحوا في التغلب على الإنكار يتقدمون إلى الغضب. نسمع الكثير من القصص عن مدى صعوبة العيش مع مدخن يتعافى. يتجنبك أصدقاؤك ، يرسلك صاحب العمل إلى المنزل ، بشكل دائم في بعض الأحيان ، وليس من المسلي عامة الجلوس معك . معظم المدخنين يتغلبوا بنجاح على هذه المرحلة.

ربما تكون المفاوضات هي المرحلة الأكثر خطورة في محاولة الإقلاع عن التدخين. "يا الله ، كان بإمكانني تسريب سيجارة ولن يعرف أحد أبداً." "الأمر صعب حقاً اليوم، سوف أدخن واحدة لمساعدتي على هذه المشكلة، لا أكثر بعد ذلك." "ربما أدخن اليوم فقط، واقلع مرة أخرى غدا." قد تمر أشهر قبل حتى أن يحاول هؤلاء الناس الإقلاع مرة أخرى. وعادة ما يتبع الاكتئاب حالما يمكنك التغلب بنجاح على المساومة دون التباطؤ. لأول مرة تبدء بالاعتقاد أنك فعلا قد تقلع عن التدخين. ولكن بدلاً من أن تكون بسعادة غامرة، تبدء بالشعور كأنك تتخلى عن أفضل صديق. أنت تتذكر الأوقات الجيدة مع السجائر، وتتجاهل الآثار الضارة لهذا الإدمان الخطير والقذر. عند هذه النقطة يصبح أكثر من أي وقت مضى مبدأ "يوم بيوم" منقذاً للحياة. لأن الغد قد يجلب القبول.

بمجرد وصولك إلى مرحلة القبول ، ستحصل على منظور حقيقي لما كان التدخين يفعله بك وما يمكن أن يفعله عدم التدخين لك. في غضون أسبوعين ، يتم كسر الإدمان ، ونأمل أن يتم التغلب على المراحل بنجاح ، وأخيراً ، تستمر الحياة.

تصبح الحياة أكثر بساطة وسعادة ويمكن التحكم فيها كمدخن سابق. احترام ذاتك يتعزز إلى حد كبير. حالتك الجسدية أفضل بكثير مما كانت لو واصلت التدخين. إنها حالة رائعة من الحرية. يمكن لأي شخص كسر الإدمان والتغلب على المراحل. ثم كل ما عليك فعله للحفاظ على هذه الحرية هو ببساطة تذكر - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

هل يمكننا تحفيز المدخن على الإقلاع إذا هو يعتقد أنه لا يريد الإقلاع عن التدخين؟

على مر السنين ، رأيت العديد من المدخنين يندفعون إلى برنامجي ، تمامًا ضد إرادتهم ، والذين ما زالوا قادرين على النجاح في الإقلاع عن التدخين. أحصل أحيانًا على شباب يجبرهم أبائهم على الحضور. في بعض الأحيان يكون الراشدين هم الذين يجبرهم الأطباء ، بينما في أحيان أخرى يكون الراشدين قد تم خداعهم للحضور الحضور إلى الندوات الخاصة بي من قبل العائلة والأصدقاء الذين يحضرونهم حرفيًا إلى البرنامج تحت أي شكل من أشكال الزعم الكاذب ، مثل أنهم فقط ذاهبين لتناول العشاء. على الرغم من أنني لن أقول إن هذا التكتيك يعمل في معظم الحالات ، إلا أنه يعمل في كثير من الأحيان أكثر مما يعتقد معظم الناس.

القول بأن هؤلاء الأشخاص ليس لديهم دافع مسبق أو رغبة في الإقلاع عن التدخين قد لا يكون صحيحًا. أظن أن معظم المدخنين لديهم درجة من التحفيز للإقلاع عن التدخين ، ولكن الدافع دون فهم لإدمان النيكوتين وعلاجه ليس كافيًا للنجاح. هذا ما أحاول فعله في الجلسة الأولى للعيادة أو في جلسة الندوات الفردية. أحاول أن أحشر في أربعة مجالات من المعلومات ، والتي أعتقد أنها جميعها مهمة للغاية لكي يفهم المدخن ما إذا كان سيحقق نجاحًا معقولًا.

المناطق التي أحاول تغطيتها هي لماذا يدخل الناس ، ولماذا يجب عليهم التوقف ، وكيفية الإقلاع عن التدخين ، وكيفية البقاء حراً من الدخان. جميع هذه المجالات الأربعة هي نقاط فهم حاسمة بالنسبة للشخص الذي يفكر في الإقلاع. بدون إدراك قوي لكل مكون ، سيتم إعاقة المدخن في جهده للإقلاع.

إن فهم لماذا هو يدخل يساعد المدخن على رؤية أن كل الصفات السحرية المرتبطة بالتدخين كانت تستند إلى معتقدات ومشاعر زائفة. بينما يعتقد معظم المدخنين أنهم يدخلون لأنهم يريدون ذلك ، فإن السبب الحقيقي وراء التدخين هو أنهم مضطرون لذلك. إنهم مدمنون على النيكوتين وتطالب أجسامهم بالتدخين. إنهم مدمنون على المخدر ، واضح وبسيط ، وفهم هذه الفرضية هو الخطوة الأولى الحاسمة. كما هو الحال مع أي إدمان آخر أو برنامج مكون من 12 خطوة ، فإن فرضية العجز على المخدر هي الخطوة الأولى في الشفاء.

أحاول مساعدتهم على فهم أنه بينما كانوا يعتقدون أن التدخين يحافظ على هدوئهم ، فإنه في الواقع يزيد من مستويات التوتر لديهم ، أو بشكل أكثر دقة ، ردود أفعالهم تجاه الإجهاد. بينما اعتقدوا أن التدخين جعلهم نشيطين ، في الواقع ، كان يسلبهم القدرة على التحمل والطاقة. في حين شعر المدخنون في كثير من الأحيان أن التدخين سمح لهم بالترفيه وقيادة أنماط حياة أكثر نشاطًا اجتماعيًا ، إلا أنه كان في الواقع يضعف ويقيّد قدرتهم على المشاركة في العديد من الأنشطة وتطوير علاقات جديدة. على عكس تعزيز قدرتهم على أن يكونوا أعضاء نابضين بالحياة ونشطين في المجتمع ، فقد تسبب ذلك في الواقع في اللجوء إلى العديد من السلوكيات المعادية للمجتمع. دفعهم ذلك إلى التدخين بدلاً من الاتصال الإنساني ، غالبًا ما تركوا التجمعات أو رفضوا حضور نشاطات اجتماعية لم يعد التدخين مسموحًا بها.

لماذا يجب على الشخص الإقلاع عن التدخين هو النوع الأقل إثارة للدهشة من المعلومات ، لأن معظم المدخنين يعرفون بالفعل أن التدخين أمر سيء لهم. المشكلة هي أن معظم الناس لا يدركون مدى سوء الأمر. الكثير من الحاضرين يتحطمون عندما يدركون تمامًا الحجم الحقيقي لمخاطر التدخين. على الرغم من أنني لا أقضي وقتًا كبيرًا في هذه القضية ، ربما لا يستغرق سوى ساعة ونصف من عشر ساعات من وقت العرض ، إلا أنها لا تزال واحدة من المجالات التي يشير إليها كثير من الناس بعد ذلك بسنوات كعامل محفز رئيسي في الابتعاد عن النيكوتين. الاعتراف بأن الإقلاع عن التدخين هو في الواقع صراع من أجل البقاء وغالبًا ما يكون ذو أهمية قصوى في النجاح على المدى الطويل. غالبًا ما تكون هذه المعلومات مهمة للتعامل مع الأفكار العرضية التي لا تزال تتحرف بظروف ومواقف تواجه حياة المدخنين السابقين.

كيفية الإقلاع عن التدخين - هذه الآن صدمة لمعظم المشاركين في الجلسة ، خاصة إذا قاموا بأي بحث وقراءة قبل المجيء إلى البرنامج. إذا كانوا من المحترفين طبيًا والذين تعرضوا لوابل من الحالات باستخدام أحدث تقنيات الإقلاع عن التدخين ، فإن ما أقترحه جذري للغاية بحيث يستغرق الأمر منهم بضع دقائق للتغلب على فكرة لا بد أن حديثي خارج حدود العقل تمامًا.

بعد تقديم دراسة بعد دراسة وخبير بعد خبير باستخدام بديل النيكوتين أو غيرها من الوسائل الصيدلانية ، لا تقدم بقبول أن أسهل طريقة وأفضل طريقة للإقلاع عن التدخين هي "الإقلاع عن التدخين" تبدو بسيطة ومضحكة تمامًا. فقط عندما أجعلهم يفكرون بشدة في كل المدخنين السابقين على المدى الطويل (سنة واحدة وأكثر) الذين يعرفونهم، وكيف أقلع هؤلاء الأشخاص في البداية ، يبدأون في إدراك أن الغالبية العظمى من هؤلاء الأشخاص - وفي كثير من حالات كلهم - أقلعوا بالطريقة المباشرة والفورية. غالبًا ما يشبه المصباح الكهربائي في رأسه لأنها المرة الأولى التي يرون فيها ما هو واضح ، على الرغم من الصدمة بما تم تعليمهم، فأنها حكمة تقليدية.

أخيرًا ، كيفية البقاء بعيداً ، هنا كشف آخر رائع. تقريباً كل قطعة من الكتابات المهنية حول الإقلاع عن التدخين التي تم إنتاجها على مدار الثلاثين عامًا الماضية قد تم دفنها خلال ذلك ، أو تم طبعها بشكل بارز في بعض الأحيان ، جملة واحدة من النص من شأنها أن تضعف المدخن الأكثر تحفزاً وثقافةً. الجملة هي "لا تدع الانزلاق يعيدك إلى التدخين". هذا منطقي تمامًا مثل القول لمدمن على الكحول "لا تدع أي مشروب يعيدك إلى الشرب" ، أو مدمن على الهيروين يعطى الرسالة "لا تدع حقنة صغيرة تعيدك إلى الاستخدام". يجب أن تكون الرسالة أقوى من ذلك. ليس ، "لا تدع الانزلاق يعيدك إلى الاستخدام"، من الأفضل أن تكون الرسالة - لا تنزلق!

لا يوجد شيء مثل انزلاق ، أو صدفة ، أو خطأ ، أو نفخة ، أو واحدة فقط - كلها مصطلحات تحدد فعليًا الانتكاس! هذه النقطة ، أكثر من أي شيء آخر ، هي التي ستقضي على الإقلاع. نسيان هذا المفهوم ، أو ما هو أسوأ من ذلك، عدم معرفة كل شيء على الإطلاق سيؤكد الفشل.

لقد رأيت قوة التعليم تعمل آلاف المرات في المساعدة في إعداد المدخنين بشكل صحيح للإقلاع عن التدخين. مرة أخرى ، هذه المشكلة هي أكثر من مجرد تعليم الأخطار الجسدية للتدخين. تستلزم أظهار المدخن تقدير كامل للأثار البدنية والعقلية والاجتماعية والاقتصادية والجمالية للتدخين. وشهدت أيضاً أن الفهم الشخصي يتحول إلى أداة قوية

يستخدمها آلاف المدخنين السابقين في الحفاظ على قرارهم في الثبات على الإقلاع أيضاً. سوف يواصلون الحفاظ على قرارهم طالما أنهم يواصلون الإدراك لماذا أقلعوا في المقام الأول، والحفاظ على تلك الأسباب في طبيعة ووعيهم.

هل يمكننا تحفيز مدخن ليرغب بالإقلاع؟ أعتقد أن معظم المدخنين الذين قد دخنوا السجائر لأي فترة زمنية ملحوظة هم بالفعل محفزين. على الرغم من أنه قد لا يكون جميع المدخنين عمومًا ، فمن المحتمل أي مدخن يحضر في عيادة للإقلاع عن التدخين بمحض إرادته أو من قام بكتابة كلمة "تدخين" في محرك بحث على الإنترنت ، لديه بعض الاهتمام الأولي ويريد المزيد من المعلومات حول كيفية الإقلاع.

لذلك ، في الأساس ، فإن الإجابة على ما إذا كان يمكن تحفيز أي شخص ليرغب في الإقلاع هو "نعم". في الواقع ، لدى معظم المدخنين بالفعل بعض التحفيز. يجب أن يكون التركيز على المساعدة في تعليم المدخن كيفية الإقلاع عن التدخين ، ثم كيفية الثبات على الإقلاع. إنه حقًا درس سهل لتدريبه. إنها مسألة مساعدة مدخن السجارة على فهم أن الإقلاع عن التدخين والثبات عليه هو ببساطة مسألة أن تعرف لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"أنت تعلم أن تدخين سجائرتين أو ثلاث أفضل من تدخين علبتين أو

ثلاث!"

هذا التصريح بغضب أنفجر في وجهي من قبل مشاركة غاضبة في العيادة في يومها الثالث على التوالي من الغش خلال عيادة التوقف عن التدخين. لقد كانت غاضبة لأنني بقيت أخبرها بأنها تنتسف فرصتها في الإقلاع عن التدخين. أخبرتها أنه طالما كانت تدخن ثلاثة أو اثنين من السجائر أو حتى نفخة واحدة ، فعليها أن تدخن العبوتين الأخرتين اللتين تستهلكهما عادة في فترة 24 ساعة العادية. كانت تعاني بشكل فظيع وكانت مقتنعة بأن كل هذا البؤس يجب أن يخدم غرضاً مفيداً. كنت أقلل من محاولتها الشجاعة ، وكانت غاضبة جداً من غطرساتي.

كانت في برامج متخصصة أخرى من قبل. البرامج الأخرى اعتبرت انخفاض التدخين بنسبة 80% إنجازاً رائعاً. بالتأكيد ، اعتقدوا أن 100 % سيكون أفضل ، ولكن ليس كل الناس يمكن أن يفعلوا 100 % . من المحتمل أن يتفق الطبيب معها على أنه ، إذا لم تستطع الإقلاع عن التدخين ، فإنها على الأقل تخفض بشكل كبير تدخينها. على الأرجح أن عائلتها وأصدقائها أعجبوا بنفس القدر بفوزها الكبير. ثم جاءت إلى اجتماعنا وأنا أقول لها إنها عادت إلى البداية وعليها أما أن تدخن كل شيء أو تتوقف بشكل كامل. ما جعلها غاضبة للغاية هو اقتناعها بأنني اعتقدت حقاً أنها تؤدي عملاً رائعاً لكنني لا أعترف بذلك لها. على عكس معتقداتها ، لم أعتبر محاولتها للحد من التدخين جهداً يستحق الثناء.

تدخين السجائر هو إدمان. بسبب هذا ، التدخين هو كل شيء أو لا شيء. في حين أن البرامج الأخرى وأفراد عائلتها وأصدقائها وغيرهم من المتخصصين ربما قد رأوا أن تخفيضها الحاد مثير للإعجاب ، فقد فشلوا جميعاً في فهم أن التخفيض كان حالة مؤقتة. الحد من التدخين بنسبة 50، 80، 90 ، أو حتى 99.99 % لا قيمة له. سيؤدي ذلك إلى فشل تام في المحاولة. سيؤدي هذا الفشل في أغلب الأحيان بالنهاية للعودة إلى المستوى القديم للاستهلاك وقد يؤدي إلى زيادة كبيرة عن مستوى المدخن قبل محاولة الإقلاع عن التدخين. أنه من غير المجدي الحد من التدخين ليوم أو أسبوع أو حتى شهر واحد فقط ليصبح مدخناً شره لسنوات بعد ذلك بسببه. وغالباً ما تكون النتيجة النهائية لمثل هذا النمط هي فقدان صحة الشخص وفي النهاية حياته. لم يفقد أحد أبداً حياته من اتباع الطريقة المباشرة والفورية و الامتناع الكامل كنهج عيادتنا، ولكن ربما العديد منهم قد ماتوا بالفعل و سيموت الكثيرون بسبب تجاهلها.

إن فقدان الصحة والحياة في نهاية المطاف ليس هو المشكلة الوحيدة للحد من التدخين في برنامجنا. هناك مشكلة أكثر مباشرة تتمثل في الانسحاب المكثف الذي يستمر لأمد طويل. الأمر لا يعني أن المقلع عن السجائر يعالج نفسه في سيجارة واحدة أو اثنتين في اليوم. في الواقع ، إنها تطيل الفترة التي تشعر خلالها أنها تحرم نفسها من 30 أو 40 واحدة في اليوم. هذه الفترة ستستمر الى أن أما تقلع وتنجو من خلال مرحلة الإقلاع الاولي أو لتعود وتصل الى مستوى استهلاكها القديم. لسوء الحظ ، فإن الأخير هو النتيجة في الغالبية العظمى من الحالات المماثلة.

بالنسبة للشخص الذي يعتمد حقاً على النيكوتين، فإن خفض استهلاك التبغ هو ضمانة للمعانة والفشل. ليس مجدياً أن تعاني فقط من أجل المعانة. الإقلاع بصلاية قد يسبب بعض الانزعاج ، لكنه قصير الأجل ، والنتيجة النهائية هي التحرر من السجائر. بالتأكيد

، يمكن أن تكون طريقة الإقلاع المباشر والفوري أمرًا صعبًا. ولكن بالنسبة للمدمن ، فإن الإقلاع بأي وسيلة أخرى أمر مستحيل فعلياً. بالنظر إلى الاختيار بين الصعب والمستحيل ، أذهب إلى الصعب. على الأقل هناك فرصة للنجاح. مع هذا النجاح يأتي تحسين الصحة ، واحترام الذات ، وقبول المجتمع ، والمزيد من المال وتحسين شامل في نوعية الحياة. بمجرد تحقيق الإقلاع ، كل ما يجب القيام به للحفاظ على حياة خالية من إدمان النيكوتين هو - ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"انت قلت إن الأمر سيتحسن. إنه سيء تمامًا مثل اليوم الذي أقلعت فيه عن التدخين!"

لقد التقيت مؤخرًا بهذه التحية الحارة من أحد المشاركين في العيادة في يومه الثامن بدون تدخين. كما تتذكر ، فقد أوضحنا خلال العيادة أنه إذا تمكن المدخن من المرور خلال الأيام الثلاثة الأولى بدون تدخين ، فسيبدأ الانسحاب الفسيولوجي في التقلص ، وخلال أسبوعين سيتوقف الانسحاب الفسيولوجي.

بينما يمكننا التنبؤ بدقة الانسحاب الفسيولوجي ، يمكن أن تحدث الانسحابات النفسية في أي وقت. من الممكن أن تكون الرغبة التي يشعر بها هذا الرجل مؤلمًا تمامًا مثل الألم الذي كان لديه قبل أسبوع. في حين أن الرغبة قد تكون قوية ، كان الأمر مختلفًا. عندما كان لديه رغبة من قبل ، لم يكن هناك شيء يمكنه فعله للتغلب عليه. فقط لو صمد لبضع دقائق قليلة ، فالرغبة ستمر. لكن الإلحاح النفسي أكثر تحت سيطرة وعي المدخن السابق. يمكن رؤية تشابه جيد يوضح الفرق بين الألم الفسيولوجي والنفسي من خلال تحليل وجع الأسنان الشائع.

السن المنخور يمكن أن يسبب الكثير من الألم. إذا أوضح لك طبيب أسنانك لماذا يؤلمك السن فإنه لا يحل الموقف. أنت تعرف لماذا يؤلمك ، لكنه لا يزال يؤلمك. ببساطة فهم الألم الجسدي لا يجعل الألم يذهب بعيدا.

لتوضيح نقطة أخرى ، قل أنك ذهبت إلى طبيب الأسنان واكتشف أن لديك تجويفًا. عليه أن يحفر السن ويضع حشوة فيه. الحفر يمكن أن يكون تجربة صعبة للغاية. بعد أن ينتهي كل هذا ، سيتوقف الألم ، ولكن كلما سمعت صوت حفر طبيب الأسنان ، حتى لو كان ذلك بعد سنوات ، فأنت تتكلم من فكرة الألم. بمجرد أن تدرك أنك ببساطة تتفاعل مع الصوت ، فأنت تعلم أنك لست في خطر حقيقي وأن رد الفعل سينتهي. فهم أصل الخوف يخفف من القلق والألم المرتبط به.

أي رغبة للسجائر التي تحدث اليوم هي ردود فعل على محفزات مشروطة. أنت تفعل أو تختبر شيئًا لأول مرة بدون تدخين. قد يكون الذهاب إلى حانة أو حفل زفاف أو الذهاب على متن طائرة. قد تكون رؤية شخص أو وجودك في مكان كنت تدخن فيه دائمًا في الماضي. يمكن يكون شيء تسمعه أو حتى رائحة قديمة مألوفة. حاسة الشم آلية قوية لتحفيز أحاسيس نفسية قديمة.

أذا اليوم، إن وجدت نفسك ترغب في سيجارة، انظر حولك وتفحص لماذا في هذا وقت والمكان بالتحديد تشتهي السيجارة. ما إن تفهم أن الرغبة قد تحفزت بسبب ردة فعل إلى حدث عديم الأهمية، تستطيع فقط أن تقول "لا" للسيجارة دون أية مشكلة. كل ما عليك القيام به هو فهم ما الذي أثار الرغبة. الرغبة ستمر. في المرة القادمة التي تواجه فيها وضعا مماثلا ، أنك حتى لن تفكر في سيجارة. ستتعلم كيف تواجه تجربة أخرى كمدخن سابق.

الإقلاع عن التدخين هو تجربة تعليمية. كل مرة تتغلب على الرغبة فأنتك تتغلب على عائق آخر والذي يهدد وضعك كمدخن سابق. مع مرور الوقت، ستنتهي العوائق وأنت تستطيع الاستمرار بالحياة بارتياح كشخص أكثر سعادة وصحة. كل ما تحتاج إلى تذكره وممارسته للبقاء مدخنًا سابقًا هو - ألا تأخذ أبدًا نفخة أخرى.

لقد قمت بالتدخين بكثرة ولفترة طويلة جداً ، ما الفائدة في الإقلاع عن التدخين الآن؟

في اليوم الثالث لعيدة حديثاً ، امرأة مشاركة في أواخر الخمسينيات من عمرها والتي كانت قد تركت التدخين لمدة تزيد قليلاً عن 48 ساعة طرحت واحد من تلك الأسئلة التي سمعتها مئات المرات في البرامج السابقة. "لقد قمت بالتدخين لفترة طويلة وبكثافة كبيرة ، ما هو الجيد في الإقلاع عن التدخين بالنسبة لي الآن؟" بعد دقائق قليلة من شرح مرحلة المفاوضات التي يمر بها الأشخاص أثناء إقلاعهم عن التدخين في البداية ، بدا وكأنه توضح لماذا لديها مثل هذه الأفكار في تبرير سبب عدم حاجتها حقاً للإقلاع عن التدخين.

بعد بضع دقائق ، أخبرتني قصة عن التاريخ الخاص لعائلتها ، قصة بكل بساطة أعطت إجابة أفضل لاستعلامها الحقيقي مما كان يمكن أن أتوصل إليه. قالت "كان والدي يدخل بطريقة متتالية". ألق عندما كان عمره 60 عاماً بسبب نوبة قلبية. لم يدخل واحدة بعد ذلك أبداً. على الرغم من أنه كان ضحية نوبة قلبية ، إلا أنه بعد أن ترك التدخين شعر أنه أفضل مما شعر به منذ سنوات. احتمال أكثر بكثير ، أفضل حيوية. لقد عاش حتى عمر 95 عاماً ، ذكي ومتيقظ حتى النهاية".

في الليلة السادسة اتصلت بها لمعرفة ما إذا كانت قد نجحت خلال عطلة الأسبوع. أجابت "أشعر بسوء شديد". "لقد أمضيت امسية رهيبية الليلة الماضية ولدي مشكلة كبيرة في التعامل مع عميل في العمل هذا الصباح. لقد شعرت بالضيق الشديد بسبب قلة النوم والإحباط ، لقد انهرت أخيراً وأخذت سيجارة. لقد كنت أوبخ نفسي منذ ذلك الحين. أنا الآن أكثر اكتئاباً مما كنت عليه من قبل. لماذا أوبخ نفسي هكذا، وما علي ان أفعل الآن؟"

قلت لها لديك خياران ، الإقلاع للتو وتواجه إمكانات انسحاب كامل لمدة ثلاثة أيام أو العودة إلى التدخين الكامل مرة أخرى. إذا لم تتخذ قراراً ، فسيقوم جسدها تلقائياً باتخاذ القرار عنها. مرة أخرى ، أعربت عن شعورها بأنها كانت توبخ نفسها بشدة وأرادت مني أن أشرح سبب غضبها الشديد مع نفسها. لم تستطع أن تصدق أن سيجارة واحدة يمكن أن تكون مهمة للغاية لجعل من ذلك قضية كبيرة.

بعد بضع دقائق ، أخبرتني قصة كيف ان زوجها قد توقف مرة لمدة ثلاث سنوات. في أحد الأيام بينما كانوا في السيارة معاً ، لسبب أو لآخر قام باستجداء سيجارة منها. هي أثار الموضوع معه في ما الحيد في سيجارة بعد كل ذلك الوقت، ولكنه أفتعها أن الامر ليس ذو اهمية كبيرة. على اية حال ما أعطاها الحق في الاحتجاج، هي فكرت، هي نفسها كانت تدخن بطريقة متتالية. هو أخيراً فعل ما أراده. لم يتوقف عن التدخين بعد ذلك اليوم. بعد أربع سنوات ، تلقت مكالمة في العمل مفادها أن زوجها قد سقط في منزل حمايتها. بحلول وقت وصولهم إليه... ، كان الأوان قد فات. لقد مات بنوبة قلبية مفاجئة وغير متوقعة. ليس لديها أدنى شك في أن السنوات الأربع الأخيرة من التدخين كانت عاملاً مساهماً رئيسياً في وفاته المفاجئة والمبكرة.

فلماذا كانت الآن تعطي مثل هذه الاهمية الكبيرة لسيجارة؟ مرة أخرى ، كان تاريخها الشخصي يعطيها إجابة أقوى مما كان يمكن أن أعرب عنها. ساعدت سيجارة واحدة في السيارة قبل عدة سنوات على إنهاء حياة زوجها. لو كان يعلم بتأثير سيجارة واحدة ، فما فكر مطلقاً في الفكرة لأكثر من ثانية. عند العودة إلى الوراء ، أتحت لها الفرصة للنظر

إلى الوراثة إلى ذلك اليوم وإدراك كيف ساعدت نوبة عابرة متبوعة بحكم سيء على إنهاء حياة زوجها أو تقصيرها.

مع نوع التجارب الشخصية التي شهدتها المرتبطة بالتدخين ، من السهل جدًا أن نرى كيف يمكن أن تكون شديدة على نفسها لما حدث في وقت سابق من ذلك اليوم. لقد شاهدت كيف أن التدخين قلل من جودة حياة والدها وكاد أن يتسبب في وفاة مبكرة. بنفس القدر من الأهمية ، رأيت كيف أدى الإقلاع عن التدخين إلى تحسين صحته إلى حد كبير وشعوره العام بالعافية . وشهدت أيضًا كيف أسفرت هفوة زوجها السريعة في الحكم وسببت في معاناتها بهذه الخسارة الفادحة قبل بضع سنوات فقط.. إذا أتاحت له الفرصة ، لكان بالتأكيد قد لعن اليوم الذي أشعل فيه واحدة فقط.. لقد استفادت من الإدراك المتأخر ، الذي كان يطاردها الآن لأنها ارتكبت نفس الخطأ في ذلك اليوم الذي ارتكبه هو قبل سنوات سابقة. انه لم يحصل على فرصة للإقلاع مرة أخرى. لا يزال أمامها وقت لاتخاذ قرار ، وكانت تسألني عما ينبغي عليها فعله الآن.

مرة أخرى ، أشعر أن تجربتها الشخصية وردود الفعل العاطفية الفورية التي كانت تعاني منها الآن كانت تعطي إجابة قوية على سؤالها أكثر مني. إذا استمعت إلى قلبها ، فأنا متأكد من أنه كان يخبرها - لا تأخذ ابدا نفخة أخرى!

"أنا أضعف من الإقلاع عن التدخين!"

"لا أستطيع أن أصدق ذلك ، أنا أضعف من الإقلاع عن التدخين." جاء هذا التصريح لي في اليوم الرابع من العيادة بواسطة مشارك لم يستطع التوقف عن التدخين ولو ليوم واحد. عندما سألته عن المكان الذي استمر في الحصول على السجائر منه ، أجاب: "إنها لي ، لم أتخلص منها أبداً". عندما سألته لماذا لم يتخلص منها أبداً ، قال إن السبب في ذلك هو معرفته أن الطريقة الوحيدة للتعامل مع عدم التدخين تتمثل في الاحتفاظ بالسجائر في حالة احتياجه إليها.

هذا الرجل لم يكن قادراً على النجاح في محاولته للإقلاع عن التدخين. ليس لأن إدمان النيكوتين كان قوياً للغاية. كان خوفه من رمي سجائره هو الذي جعل محاولته فاشلة. قدر أنه إذا احتاجهم ، فإنه سيحصل عليهم. المؤكد ، كل يوم كان يحتاج واحدة. لذلك كان يدخل واحدة. ثم أخرى وبعدها أخرى. خمسة أو ستة سجائر يومياً ، ولم يصل أبداً إلى مستواه الأمثل ولم يكسر أبداً دورة الانسحاب. لقد كان محبباً ، مكتئباً ، محرّجاً ، وغاضباً ، والأسوأ من ذلك هو أنه يدخل.

الإقلاع عن التدخين يجب أن يتم في خطوات. أولاً ، ينبغي للمدخن أن يعزز تصميمه على سبب رغبته في الإقلاع عن التدخين. يجب عليه أن ينظر في العواقب الصحية ، والتداعيات الاجتماعية ، وحقيقة أنه يخضع لسيطرة سجائره بالكامل ، والتكلفة المادية وأي مشاكل شخصية أخرى تسببت بها السجائر. من المفيد أن تدون كل هذه الجوانب السلبية للتدخين. في المستقبل عندما يفكر في السجارة ، تصبح أسبابه الخاصة للإقلاع ذخيرة قوية لعدم عودته للتدخين.

عندما يتم اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين ، يجب على المدخن تنفيذ برنامج يتمتع بأكبر قدر من النجاح. الخطوة الأولى والأكثر أهمية هي الإقلاع بالطريقة المباشرة والفورية. لتحقيق هذا الهدف يجب عليه التخلص من جميع مواد التدخين. السجائر ، والسجائر ، والغليون ، والأعقاب ، منافض السجائر ، والولاعات ، أي شيء كان يعتبر من أدوات التدخين. إذا لم تكن السجائر موجودة ، فلا يمكن تخزينها.

ثم يحتاج الشخص فقط للعيش خلال الأيام القليلة الأولى ، يوم بيوم. قد يكون الانسحاب الجسدي شديداً أو سهلاً جداً. سيتم التغلب على الأعراض من خلال اجتياز الأيام القليلة الأولى دون أخذ نفخة. في غضون ثلاثة أيام ، سيصل الانسحاب الجسدي إلى الذروة ويتوقف كلياً خلال أسبوعين.

لكن العقبة الحقيقية هي الاعتماد النفسي على السجائر. معظم المدخنين مقتنعون بأن التدخين ضروري في أداء العديد من الأنشطة اليومية الطبيعية. التعامل مع الإجهاد ، العمل ، القيادة ، الأكل ، النوم ، الاستيقاظ ، الاسترخاء - تقريباً كل شيء يتطلب التدخين. الطريقة الوحيدة للتغلب على هذا التبعية الملموسة هي إثبات أن جميع الأنشطة التي تتم بالسجائر يمكن القيام بها بنفس الاتقان بدون سجائر. مجرد العيش خلال الأيام القليلة الأولى والعمل في الأدوار المطلوبة العادية سيثبت أن المدخن يمكن أن يعيش بدون سجائر. قد يكون الأمر صعباً ، لكنه ممكن.

حالما يتم التغلب على عملية الإقلاع الأولية ، يصبح الباقي بسيطاً. من المؤكد أنه ستظل هناك أوقات يريد فيها المدخن السابق سيجارة. لكن يجب على المدخن السابق أن

يدرك أنه ليس لديه خيار سيجارة فقط. لأنه مدمن نيكوتين ، فقد أصبح التدخين الآن ، وكان دائمًا مسألة كل شيء أو لا شيء. إن فكرة العودة إلى مستواه القديم من التدخين مع كل العواقب المرتبطة بها هي كل ما يلزم من ذخيرة و- لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

www.quitsomkingarabia.com

نحن نتفهم سبب الانتكاس

هناك أوقات عندما ينتكس أحد أعضاء مجموعة الدعم ويقوم عضو آخر حسن النية في القول إنه "يفهم" أسباب الانتكاس. يشعر العضو حسن النية أن الشخص الذي انتكس يحتاج إلى مواساة ورعاية بسبب الخيار السيئ الذي قام به. أنا شاهدت في أوقات عندما مدراء الاجتماع أو أعضاء مجموعة محنكين ينتقدون لعدم تقديم حبّ ودعم غير مشروط للشخص الذي انتكس، كأن هؤلاء الناس لا يفهمون أو يتعاطفون بالكامل مع محتته . حسناً ، الحقيقة هي ، في حالتنا ، أن إدارتنا وأعضائنا الناجحين على المدى الطويل يفهمون جميعاً كيف أنتكس الشخص ، في الواقع بصورة جيدة جداً. انتهك الشخص قانون الإدمان ، وأخذ نفخة من النيكوتين ، ويدفع العقوبة الإجبارية - الانتكاس. نعلم أيضاً أن أي عذر يحاول الشخص تقديمه لأنه بدأ مرة أخرى الاعتماد على مادة كيميائية نشطة في جسده هو هراء كلي. لا يوجد مبرر للانتكاس.

اليوم ، توجد منتديات دعم على الإنترنت ، حيث يمكنك يومياً مشاهدة الأعضاء المترددين وهم يعودون دون معارضة لأنهم يحاولون إقناع المجموعة بأكملها بأن مبرراتهم للانتكاس كانت مشروعة. هل يجب أن يشعر الأشخاص الذين عاودوا الانتكاس بالتحسن بعد التفسير وجعل الجميع يفهمون سبب الانتكاس؟ - هذا يعتمد في تقديري إذا كان الشخص قد انضم إلى المجموعة من أجل الشعور بالراحة حيال التدخين ، فمن المؤكد أنه يجب أن يشعر بالارتياح التام. ولكن إذا كان الشخص مشاركاً لأنه يحاول إنقاذ حياته ، فلا أعتقد أنه يجب عليه أن يشعر بالراحة في جميع الأحضان والتمنيات الجيدة التي يتلقاها. أعتقد أنه مثل شخص يقف على حافة مبنى. هل تريد أن يقف الأشخاص الذين على الأرض وإعطاء الشخص الموجود على الحافة أسباباً لعدم القفز ، أو بعد الاستماع إلى جميع المشاكل في حياة هذا الفرد يقولون: "يا إلهي ، أنا أفهم ما تقوله". أنا أيضاً أشعر هكذا "أعتقد أنه إذا كنت في موقفك فسأقفز أيضاً". "لا تشعر بالذنب ، ولو أننا نفهم".

لا أرغب في قراءة هذا البيان مثل السخرية من أولئك الذين يحاولون تقديم المساعدة. أنا أحاول توضيح نقطة مهمة. من الواضح ، إذا قفز الشخص الموجود على الحافة ، فسوف يموت. لكن أفهم أنه إذا كان الشخص قد انتكس ولم يقف ، فمن المحتمل أن يواجه المصير نفسه ، فقط إلى وقت مؤجل. نعم ، إذا رأيت شخصاً على الحافة ، فستحاول استخدام التعاطف لإقناعه بالتراجع. ولكن ، قد يكون التعاطف في شكل توضيح أنك تفهم محتته ، ولكنك لا توافق كلياً على تكتيكه الحالي للتعامل معها. هناك طرق أفضل لحل هذه المشكلات من الانتحار. نفس المفاهيم صحيحة عند أخذ نفخة من النيكوتين. ربما قد تفهم مشاعر الشخص. ربما كنت قد شعرت بها أنت في مرحلة ما. لكنك لا تستسلم لهذا الشعور لأن النتيجة هو العودة إلى التدخين ، وهذا يمكن أن يؤدي إلى الموت.

أقرأ في بعض الأحيان منشورات تشير إلى وجود لوحات رسائل أخرى للإقلاع عن التدخين تقبل أكثر بالانتكاس ، في الواقع يرون أنها عملية طبيعية ومقبولة. إنها ملاحظة دقيقة للغاية. أعتقد أن أي عضو في منتدى للتعليم والدعم يشعر بأن سياسة الانتكاسة للمجموعة "صعبة" يجب أن يبحث عن موقع آخر. غالبية الأعضاء الذين ينضمون إلى أي برامج دعم موجهة نحو تعليم الهراء يفعلون ذلك لأنهم يقدمون نوع من الفهم والدعم الذي لا يمكن للشخص أبجاده في مكان آخر.

إذا كنت جداً جاد بشأن الإقلاع عن التدخين وشاركت في برنامج ملتزم بالاعتقاد بأنه

"لا يوجد عذر مقبول للانتكاس" ، فأنت على الأرجح في المكان المناسب. ولكن إذا وجدت أن فلسفة الانتكاسة لمجموعة معينة مقيدة جدًا ، فلا تحاول تغييرها. محاولة تغيير سياسة المجموعة غير عادلة مثل أعضاء المنتدى الجادين الذين يذهبون إلى موقع غير منظم ويحاولون تغيير تسامحهم تجاه الأعداء التي يتم تقديمها للانتكاس. يجب أن تتسامح المجموعات مع المواقع الأخرى وتقدر تمام التقدير أن بعض الأشخاص سيكونون أكثر سعادة في أماكن أخرى. لكن يحتاج كل عضو إلى إجراء تقييم لنوع المجموعة الذي يعزز فرصه الشخصية للنجاح. المجموعة التي تجعلك تشعر بالتحسن قد لا تكون المجموعة التي تعزز بالفعل فرصك في الإقلاع عن التدخين بنجاح.

نأمل في أي مجموعة تشارك بها في النهاية أن تساعدك في أبقاء التركيز على اجتياز اليوم. سواء كان هذا هو يومك الأول أو في اليوم الالف من عدم التدخين ، سيكون يومًا أفضل بكثير إذا ابتعدت وأنت تفهم أنه بغض النظر عن ما يحدث في حياتك ، سواء كانت قضايا تتعلق بالسعادة أو الحزن أو الأهمية أو الاعتدال أو الانتعاش من الملل كلياً ، بغض النظر عن الظروف ، الطريقة الوحيدة للحفاظ على الإقلاع عن التدخين هي ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

مجموعة الدعم الخاصة بي هي المسؤولة !

الحالة 1:	الحالة 2:
<p>"كيف تتوقع مني الإقلاع عن التدخين؟ جميع أفراد عائلتي وأصدقائي وزملائي في العمل يدخنون. كلما حاولت الإقلاع عن التدخين ، حاولوا جميعاً تخريب جهودي. بدعم من هذا القبيل ، لا أستطيع الإقلاع عن التدخين!"</p>	<p>"أعلم أنني سوف أفلح. لا أحد يريد مني أن أدخن. أطفالي توسلوا إلي لأتوقف، وزوجي يكره ذلك عندما أدخن ، ولا يُسمح لنا بالتدخين في العمل. أشعر وكأنني منبوذ اجتماعياً أينما ذهبت. مع دعم كل هؤلاء الناس ، أعرف أنني لن أخفق في الإقلاع!"</p>

في كلتا الحالتين المذكورتين أعلاه ، يكون المدخن مخطئاً في تقييمه لما إذا كان بإمكانه بالفعل الإقلاع عن التدخين أم لا. النجاح في الإقلاع عن التدخين لا يتحدد بشكل أساسي من قبل الناس المقربين. يعتمد على قوة رغبة المدخن في الإقلاع عن التدخين. في الحالة الأولى ، يلقي المدخن باللوم على إخفاقه في قلة الدعم ومحاولات التخريب الفعلية من قبل الآخرين. لكن لا أحد من هؤلاء الأشخاص أجبره وأشعل سيجارة ووضعها في فمه وجعله يستنشق. بالنظر إلى أن الطريقة الوحيدة التي يمكنه بها تعزيز إيمانه للنيكوتين هي عن طريق استنشاق سيجارة ، لم يكن لأي من زملائه في التدخين القول الفصل في نجاحه أو فشله.

الحالة الثانية ، من ناحية أخرى ، كانت تعمل على افتراض خاطئ بأن الإقلاع عن التدخين سيكون سهلاً لأن الجميع سيدعمونها لأنهم يكرهون التدخين. ليس مرة واحدة، رغم ذلك، قالت إنها تريد بالفعل التوقف لنفسها. كانت تتوقف لأن الجميع أرادوا أن تفعل. في الجوهر ، كانت تحرم نفسها من سجايرها لتجعل الجميع سعداء. في حين أنها قد لا تشعل سيجارة عندما يحيط بها الآخرين ، إلا أنها عاجلاً أم آجلاً ستكون وحدها. مع عدم وجود أي شخص حولها ، ما هو السبب الشخصي الذي يعزز عزمها على عدم تناول سيجارة؟

عندما انضمت إلى عيادتنا ، ربما تكون قد أقيت باللوم في البداية على الآخرين لفشلك أو تنسب الفضل في نجاحك للعيادة والآخرين بشكل خاطئ. لا أحد فشل أو نجح لك. أنت فعلتها. بينما يمكن للأشخاص المقربين أن يؤثروا على مدى سهولة أو صعوبة الإقلاع عن التدخين ، فإن عزمك الشخصي هو المحدد الرئيسي للنجاح أو الفشل.

إذا فشلت عندما حاولت في الماضي ، توقف عن لوم الآخرين. أفهم أن رغبتك الشخصية في التوقف لم تكن قوية بما يكفي للتغلب على سيطرة السجائر القوية التي تضغط عليك. بدلاً من القيام بمحاولة غير حماسية واحدة تلو الأخرى ، قم بإجراء تقييم شخصي لسبب التدخين ولماذا ترغب في التوقف عنه. إذا كانت أسبابك الشخصية جيدة بما يكفي ، فحاول التوقف. طالما أن ذخيرتك قوية ، فلن يستطيع أحد أن يجعلك تدخن. من ناحية أخرى ، إذا نجحت ، فلا تشعر أن العيادة أو أي شخص آخر جعلك تفعل ذلك. لقد تحررت من إدمان قوي. لقد قمت بذلك عن طريق اتخاذ القرار ، ورمي سجائرك ، ورفضت أن تأخذ واحدة أخرى بغض النظر عن مقدار الإغراء الذي واجهته. لهذا ، يجب أن تكون فخوراً. وللحفاظ على هذا الفخر لبقية حياتك - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"أعجبتني عيادة التدخين الأخرى أكثر!"

منذ ما يقرب من 20 عامًا عندما كنت أدير إحدى أولى عياداتي للإقلاع عن التدخين ، أخبرتني إحدى المشاركات الناجحات ، سيدة تدعى بربارة ، أنها حضرت ذات مرة عيادة أخرى وأحببتها أكثر من عيادتنا. سألتها كم من الوقت أقلعت في ذلك البرنامج وقالت: "أوه ، لم أقلع على الإطلاق." ثم سألتها عن عدد الأشخاص الآخرين الذين أقلعوا. أجابت: "لا أدري ما إذا كان أي شخص قد أقلع." ثم سألت ، إذا لم يقلع أحد ، لماذا أعجبت بالبرنامج أكثر؟ أجابت: "عندما أكملت البرنامج ، لم أشعر بالسوء حيال التدخين!"

يجب أن تكون مهمة أي عيادة للتدخين هي مساعدة المشارك على التحرر من قبضة إدمان النيكوتين القوية. للقيام بذلك ، يحتاج كل مشارك إلى فهم دقيق لكل من سبب تدخينه والعواقب المرتبطة بالحفاظ على استخدام السجائر. السجائر تسبب الإدمان، وتكلف ماديًا، وغير مقبولة اجتماعياً ، ومميتة. كيف يمكن لأي فرد أو عيادة في العالم أدراك هذه الآثار وتقليل أهميتها إلى الحد الذي لا يشعر فيه المدخن أن التدخين سيء؟

الدافع الطبيعي لمعظم المدخنين هو أستهجان الآثار الصحية والاجتماعية للتدخين. عندما يلتقط صحيفة ويرى عنواناً بعنوان "الجراح العام" ، لن يقرأ المزيد. عندما يسمع بنًا على الراديو أو التلفزيون حول المخاطر ، إما أنه يتجاهل الرسالة تمامًا أو يحتفظ بالاعتقاد الخاطئ بأن المشكلة لا تنطبق عليه. لكن في النهاية ، حتى جسده يشكو. قد يتعرض لأعراض جسدية مثل السعال والصفير وآلام في الصدر ، وخدر في الأطراف ، والصداع ، وآلام في المعدة ، وحة في الصوت ، ومجموعة متنوعة من الشكاوى الأخرى. سينقل عمومًا اللوم إلى الطقس أو نظامه الغذائي أو إلى إجهاده أو نزلات البرد أو الأنفلونزا أو الحساسية أو أي عذر آخر يمكنه حشده لحماية سجائره.

تم تصميم عيادتنا لتدمير بشكل دائم جميع مبررات التدخين من قبل المدخن. قد يصنع الكثير من الأعداء للتدخين ، لكنه يعلم أنها كلها أكاذيب. ستتحقق عيادتنا هدف من اثنين. إما أن يتوقف المدخن عن التدخين ، أو تشويه التدخين بالنسبة له لبقية حياته. لم يعد بإمكانه الجلوس في نهاية اليوم معتقدًا أنه في جهل هائلٍ وكم هو يستمتع بالسجائر. على العكس من ذلك ، إذا سُمح لأي فكرة عن التدخين بالتسلل إلى وعيه ، فسيكون الأمر بمدى حماقته لاستنشاق 20 أو 40 أو 60 أو أكثر من السجائر في ذلك اليوم ، ومدى حزنه أنه ربما سيفعل نفس الشيء مرة أخرى غداً.

لماذا نريد أن نجعل المدخن تعيس بسبب التدخين؟ لأنه ربما إذا كان شعر بالغضب بما فيه الكفاية من التدخين فسوف يتوقف. عاجلاً أم آجلاً المنطق قد يحفره للتوقف. ربما سيفعل ذلك بمفرده ، أو ربما سيعود إلينا للمساعدة. كيف يفعل ذلك ليس مهماً ؛ المهم هو أنه يقلع. لأنه على الرغم من أن المفاهيم التي غرسناها فيه قد تجعله بائساً ، إلا أن عدم فهمها يمكن أن يسبب معاناة أكثر أهمية لمدة طويلة.

إذا كانت عيادتنا قد أنجزت ما حققته أول عيادة في باربرا - التخفيف من المشاعر السلبية تجاه التدخين - فقد يؤدي ذلك إلى التغذية اللازمة للحفاظ على التدخين. نظرًا لأن السجائر مسؤولة عن أكثر من 300,000 حالة وفاة سابقة لأوانها سنويًا وأعاقه ملايين آخرين حرفيًا ، فإن التخفيف من قلق التدخين ليس في مصلحة المدخن. فكر في الآثار الجسدية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية وأية عواقب شخصية أخرى للتدخين. فكر في كل هذا و- لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

كيف يقارن برنامجك مع ...

"كيف يقارن برنامجك مع التنويم المغناطيسي أو الوخز بالإبر؟" "هل تعرف أي شيء عن برنامج علاج الجلسة الواحدة المعلن عنه على الراديو؟" "أسمع أن لديهم برنامج علاج للمرضى الداخليين في مستشفى آخر ، ما رأيك في ذلك للإقلاع عن التدخين؟" "قال طبيبي أنه يجب عليّ تجربة علكة النيكوتين ، هل توافق؟" "أسمع أن هناك برامج تتعهد بعدم وجود أعراض انسحاب أو زيادة في الوزن". "ماذا عن علاجات الصدمات مع ضمانات استرداد الأموال؟" "لماذا يجب أن أختارك على البرنامج المجاني المقدم في ...؟" كل يوم تقريباً نتلقى مكالمات تطرح واحدًا على الأقل من هذه الأسئلة يبدو أن الكل يريد منا أن نقارن ما نقوم به مع استراتيجيات "العلاج" الأخرى. في حين أن الأسئلة المحددة تختلف ، نصيحتي هي نفسها حتماً. إذا كنت تفكر فينا أو في برنامج آخر ، فإذهب إليهم أولاً.

الناس يبدو متفاجئين بهذه النصيحة. أعتقد أن البعض يتساءل عما إذا كنت أتلقى رشوة من المنظمة الأخرى أم لا. لكن المال ليس هو العامل الذي يؤثر على نصيحة طلب المساعدة في أي مكان آخر قبل محاولتنا. أو ربما يعتقدون أنه لا يمكنني الدفاع عن برنامجنا على الطريقة الأخرى "المصادق عليها". هذا الافتراض غير صحيح أيضاً. لماذا إذن ، أنا أبعد عن طيب خاطر العملاء المحتملين إلى المنافسة المحلية؟

أي شخص اجتاز عيادتنا سوف يشهد على أن المشاركة في برنامجنا تتطلب جهداً والتزاماً بنسبة 100 ٪ لمحاولة الإقلاع عن التدخين. هذا لا يعني أنه يجب على كل مشارك أن يعرف سلفاً أنه سيتوقف. يجب أن يكون الشخص مصمماً على حقيقة أنه سيحاول بكل جهده أن يتوقف لمدة أسبوعين فقط ، يوم بيوم. بعد ذلك ، بمجرد تجاوز أعراض الانسحاب الأولي ، يمكنه أن يقرر ما إذا كان يرغب حقاً في التدخين أم لا. نريده أن يصل إلى النقطة التي لديه فيها حرية الاختيار. لكن يجب عليه أن يبين قراره على خياراته الحقيقية ، ألا يدخل شيئاً أو كل شيء ، لا خيار ثالث.

أي شخص يأتي إلى برنامجنا وفي نيته وضع نسخة احتياطية، ليس على استعداد عادة لإعطاء 100 ٪ الالتزام اللازم لكسر القبضة الأولية. عندما تصبح الأمور صعبة ، وهو أمر لا مفر منه تقريباً ، يقوم الشخص فقط بالاستسلام ويأخذ نفخة دخان ويفكر أن الأمر ليس ذا أهمية ، فسيقوم بتجربة البرنامج الأخر في المرة القادمة. لكن تقييمه خاطئ بشكل جسيم - بأخذ هذه النفخة الأولى قد يكون أكبر الأخطاء التي ارتكبتها في حياته - خطأ قد يكلفه حياته. قد لا تكون لديه أبداً رغبة أو قوة أو فرصة للإقلاع مرة أخرى.

ماذا عن فرضيته أن البرنامج الآخر ربما أثمر بشكل أفضل له؟ حسناً ، دعنا نكتفي بالقول أنه عندما اقترحت أن المدخن يذهب إلى برنامج آخر للإقلاع عن التدخين قبل المجيء إلى برنامجنا ، فأنا لست قلقاً حقاً من خسارة دخل محتمل. أنا مجرد أُوْجَل متى قد أجتمع بالفعل وأعمل مع الشخص. في الواقع ، فإن الاحتمالات هي أن سعرنا سيرتفع بشكل كبير بحلول ذلك الوقت وعادة ما يكونوا على استعداد للدفع. في غضون ذلك ، أنفقوا مئات إلى الآلاف من الدولارات في تجربة كل هذه البرامج السحرية أو تغذية إيمانهم.

لكن المال ليس هو العامل الرئيسي الذي يجب النظر فيه. ينطوي التدخين لمدة خمس سنوات أو 10 أشهر أو حتى بضعة أسابيع على مخاطر محتملة. أنت لا تعرف السيارة التي قد تبدأ عملية لا رجعة فيها ، مثل السرطان أو نوبة قلبية أو سكتة دماغية. كل يوم

تدخن فيه هذه المخاطر تبقى مرتفعة.
لكن في اليوم الذي تتوقف فيه ، تبدأ في التقليل من مخاطرك ، وفي النهاية ، يمكن
أن تنخفض إلى مخاطر الشخص الذي لم يدخن يوماً في حياته. ثم ، للحفاظ على المخاطر
منخفضة قدر الإمكان وعدم الاضطرار مرة أخرى للمرور بتجربة الإقلاع عن التدخين
، ببساطة - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"ماذا علي أن أسمى نفسي؟"

نشرت إحدى أعضاء منتدى على الإنترنت مؤخرًا رسالة تتساءل عما إذا كان ينبغي لها أن تطلق على نفسها اسم غير مدخن نظرًا لأنها في الواقع تركت التدخين. الإجابة هي نعم بشكل أساسي ، على الرغم من أنه بالنسبة لبعض الناس يمكن أن يخلق حالة من الارتباك. هؤلاء هم الأشخاص الذين ينظرون إلى المصطلح من منظور تاريخي قبل أن يكون للمصطلح "مدخن وغير مدخن" أي دلالات سلبية أو إيجابية حقيقية. غالبًا ما كان يستخدم المصطلح في وقت مبكر للإشارة إلى الشخص الذي لم يدخن يومًا في حياته. أعتقد أن المصطلح الأكثر دقة للاستخدام اليوم للشخص الذي لم يدخن مطلقًا يجب أن يكون "لم يدخن أبدًا". ولكن من الصعب التراجع عن المصطلحات المقبولة بشكل شائع. في بعض الأحيان على الوثائق الرسمية ، مثل نماذج التأمين ، قد يكون هناك تمييز قانوني بين الشروط مدخن ، مدخن سابق ولا يدخن أبدًا. لكن لأغراض شخصية وعامة ، فإن مصطلح "غير مدخن" جيد طالما أنك تفهم أن هناك فرقًا بين غير مدخن ولم يدخن أبدًا. المصطلحات الأخرى التي يمكن أن تنطبق على الشخص الذي اعتاد التدخين ولكن لم يعد يفعله هي: مدخن سابق ، أو مدخن تائب ، أو مدخن يتعافى ، أو مدخن متوقف. على الرغم من أنني أعتقد أنه يجب أن يسبقه جميعًا "سعيد جدًا" كما في "مدخن سابق سعيد جدًا" حتى لا يتم تفسير المصطلح بنبرة حزن أو حرمان للشخص الذي يقال له ذلك. من الأهمية أن يدرك كل شخص اعتاد التدخين ولكن لم يعد أن هناك فرق كبير بين لم يدخن أبدًا والمدخن السابق. على الرغم من جسديًا وعقليًا ، قد يشعر الشخص الذي لم يدخن أبدًا والمدخن السابق بنفس الشيء ، حتى إلى درجة أن لديكم نفس المواقف أو التوقعات ، إلا أن هناك اختلافًا فسيولوجيًا مهمًا واحدًا. المدخن السابق لا يزال لديه إدمان. قد يكون الآن بدون أعراض ولكنه موجود رغم ذلك. قد يكون هذا الاختلاف فقط واضح في موقف واحد.

الذي لم يدخن أبدًا ، إذا أراد حقًا (والذي ، دون أي سبب منطقي يجب أن يحدث ذلك أبدًا) أن يأخذ سحبًا عميقًا من سيجارة وفي جميع الاحتمالات ، فإنه يسعل ، ويكلم ، وربما حتى يتقيأ من مثل هذا الفعل الغبي والمندفع. قد يشعر بالحماقة لفترة من الوقت ونأمل ألا يفكر في القيام بذلك مرة أخرى.

يمكن للمدخن السابق أن يفعل نفس الفعل غير العقلاني، أخذ سحب، والسعال ، ويكلم، وربما حتى التقيأ. يمكن أن يشعر بشعور فطبيع، فسيولوجيًا ، وربما أسوأ من الذي لم يدخن أبدًا والذي فعل الشيء نفسه بالضبط. من المحتمل أن ينتهي به الأمر بكرة التجربة ويغضب بشدة من نفسه لفعل ذلك ، لكن خلال دقائق أو ساعات أو ربما أيام ، من المحتمل أن يكون لديه رغبة لا يمكن السيطرة عليها ويدخن أخرى. في المرة الثانية قد يصاب بنفس ردود الفعل ، ويشعر بشعور سيء وسقيم تمامًا. قريباً سيجد الشخص نفسه يدخن نيكوتين أكثر وسيعود سريعاً أو تدريجياً إلى مستوياته السابقة من مقدار النيكوتين اليومي أو ربما أكثر من ذي قبل.

يمكن الاختلاف في حقيقة أن أول سحب - على الرغم من كونه غير سار - يخلق حوافز إضافية لا يمكن التحكم فيها لدى المدخن السابق مقارنةً بالتعزيز المحتمل للاشمزاز عند من لم يدخن مطلقًا. سحب واحد من النيكوتين يعني الانتكاس للمدخن سابق. إن الإدمان الذي كان مستلقي هامداً الآن عاد إلى القوة الكاملة.

أنت مدخن سابق الآن أو أي مصطلح تشعر بالراحة معه. ولكن على كل مستوى من وعيك ، تذكر دائماً أنك ما زلت وستظل دائماً مدمناً يتعافى من النيكوتين. ليست بالضرورة طريقة لطيفة للتفكير في نفسك ، ولكن إذا كان شفاءك مستداماً ، من المهم أن تحتفظ بالانتباه الضروري لأنه مازال اعتمادك المتوقف الان كامن ، يجب أن تظل دائماً على حذر. بالرغم من انه يبدو سلبياً للاضطرار إلى تحديد نفسك كمدخن سابق ، فإنه أفضل بكثير من أن تقول مرة أخرى ، "أنا مدخن".

المدخن هو شخص يخضع حالياً لسيطرة مخدر يُلزمه بالتجهيز المستمر لجرعة بعد جرعة أو نفخة بعد نفخة أو العشرات أو حتى مئات المرات في اليوم. ومع هذا الدواء النشط - النيكوتين - أنه يتلقى أيضاً أكثر من 40 مادة مسرطنة (المواد الكيميائية المنتجة للسرطان) وأكثر من أربعة آلاف مادة كيميائية أخرى ، مئات منها سامة (الزرنيخ ، سيانيد الهيدروجين ، أول أكسيد الكربون ، والفورمالديهايد ، على سبيل المثال لا الحصر) . يزيد المدخن من مخاطره على بعض أكثر الأمراض المنهكة والمميتة المعروفة للإنسان. تنبعث منه رائحة كريهة على الدوام وهو منبوذ اجتماعياً أثناء استخدامه بنشاط أداة خضوعه للمخدر.

نعم ، قد لا يبدو المدخن السابق مثالياً ، لكن المدخن النشط هو شيء أكثر فظاعة يجب الاعتراف به وتجربته. للحفاظ على حالتك الحالية باستخدام أي اسم تختاره ، وعدم العودة مطلقاً إلى طريقة الحياة المميتة للمدخن ، فقط تذكر أن لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"سأضطر إلى حمل سجائر معي في جميع الأوقات كي أتوقف عن التدخين"

أسمع هذا التعليق تقريبًا في كل مرة أبدأ فيها عيادة جديدة. يعتقد المدخن حقًا أنه إذا لم يكن لديه سجائر معه ، فلن ينجح في الإقلاع عن التدخين. إن السبب وراء حمله للسجائر هو أنه يجب عليه أن يظهر لنفسه أنه أقوى من السجائر ، أو أنه إذا واجه بعض الضغوط النفسية ، فسوف يحتاج إلى سيجارة للنجاة خلال هذا الوضع. كل من هذه المعتقدات تحمل آثار خطيرة ، والتي تضمن الفشل في الإقلاع الدائم عن السجائر.

الفرضية الأولى - أنه يجب على المدخن أن يظهر أنه أقوى من السيجارة - تفترض أن المدخن يعتقد أنه أقوى من سجائره. هذا هو أكبر خطأ يمكن للمدخن ارتكابه. إنه ليس أقوى من إدمانه. اليوم الذي يعترف فيه بهذه الحقيقة هو اليوم الذي ستكون لديه فرصة للقتال في الإقلاع عن التدخين ، واليوم الذي ينسى ذلك سيكون اليوم الذي يقع فيه مرة أخرى في قبضة الإدمان.

إذا كان هو أقوى ، لكان يدخن سيجارة واحدة أو اثنتين في اليوم متى أراد. ولكن بحلول الوقت الذي التحق فيه في عيادتنا ، ربما كان يدخن 20 إلى 30 ضعف هذه الكمية. إذا كان أقوى من السجائر ، فلن يظهر وجهه أبدًا في عيادة للتدخين. كان قد توقف بكل بساطة. ولكن في الوقت الذي التحق فيه ، أدرك أنه لم يكن لديه السيطرة. ربما كان خارج نطاق السيطرة لسنوات عديدة. وكما هو الحال مع أي مخدرات أخرى تسبب الإدمان ، لن يكون أبدًا تحت السيطرة مرة أخرى. بمجرد أن ينسى أن السجائر تسيطر عليه ، فمن المحتمل أن يدخن سجائره الأولى. سيكون ذلك يومًا مأساويًا عندما ينتكس إلى إدمانه السابق وقد لا يكون قادرًا على حشد القوة اللازمة للتحرر من السجائر مرة أخرى.

إن الفكرة الثانية - أن السجائر ضرورية للتغلب على صدمات الحياة - ستؤدي بالتأكيد إلى التدخين في غضون أيام من محاولة التوقف. بغض النظر عن مدى دقة المدخن في التخطيط لفترة هادئة عندما يكون الإجهاد عند الحد الأدنى ، سيحدث الإجهاد. مع وجود السجائر ، من المؤكد أن تؤخذ واحدة. حتى لو تغلب على هذا الموقف ، فإن فكرة أن السجائر قادرة على جعل الحياة محتملة هي فكرة خاطئة وخطيرة.

يشعر المدخن أنه بحاجة إلى السجائر حتى يعمل بشكل صحيح في عالمنا. ثم يأخذ خطوة إضافية، يبدأ في الاعتقاد بأنه لن يكون أقل فعالية في الأداء فحسب ، بل سيكون غير قادر تمامًا على النجاة. إنه يتخلى عن المادة التي تجعل الحياة ممكنة. مع وجود هذا الاعتقاد ، لديه فرصة جيدة للتخلي عن التدخين بقدر ما لديه للتخلي عن التنفس أو الأكل. إذا كانت السجائر ضرورية للحفاظ على الحياة ، فإن الإقلاع عن التدخين هو جهد عديم الجدوى. ولكن هذا غير صحيح. كل ما يمكن للمدخن فعله بالسجائر يمكنه فعله عند الاستغناء عنها ، لكنه لن يتعلم هذا أو يصدق حتى يقلع بنجاح ويبدأ في التعامل مع الحياة دون تدخين.

لا تنس أبدًا كيف كانت ذات مرة تتحكم السجائر في سلوكياتك ومعتقداتك، عند الإقلاع عن التدخين ، اعترفت بأن السجائر تسيطر عليك. كنت خائفًا حرفيًا أن نفخة واحدة يمكن أن تعيدك. لم يكن ذلك خوفًا غير منطقي. نفخة واحدة اليوم سوف تؤدي إلى نفس النتائج المأساوية كما سيكون في اليوم الذي أقلعت. كانت السجائر أقوى منك من قبل ، وإذا تم منحها الفرصة ، فستكون أقوى منك مرة أخرى. إذا كنت تريد أن تظهر أنك الآن مسيطر

، فقم بذلك عن طريق الإقرار بأنك تستطيع أن تعمل دون تدخين السجائر كدعم خطير
ولا قيمة له. لكي تبقى خالي من السجائر ، كل ما عليك فعله هو - ألا تأخذ أبداً نفخة
أخرى!

www.quitsomkingarabia.com

تنظيم النوم

يمكن أن يضطرب النوم تماماً في الأيام القليلة الأولى. سيحصل بعض الناس على القليل من النوم، الاستيقاظ كل ساعة أو عدم النوم على الإطلاق ، ومع ذلك لا يشعرون بالتعب. يمكن للآخرين أن يناموا 20 ساعة في اليوم ويكونوا منهكين خلال ساعات الاستيقاظ. بغض النظر عن الطريقة التي يتم بها ذلك ، فإن النوم يضبط نفسه عند الإقلاع عن التدخين والعودة إلى الوضع الطبيعي في النهاية.

لكن هناك عائق. أنت لا تعرف ما هو الطبيعي. العادي هو ما كان عليه قبل أن تكون مدخناً مع إضافة عامل تقدم العمر. بعض الناس لم يكونوا طبيعيين لعدة عقود.

النيكوتين هو عقار محفز ، بمجرد تغلغله يجعل المدخن في حالة من الاكتئاب الفسيولوجي. للتغلب على هذا التأثير الاكتئابي ، يدخل المدخن مرة أخرى لتحفيز نفسه. قريباً سوف تبلى وسوف تتكرر الدورة التي لا نهاية لها مراراً وتكراراً. سوف ترتفع مستويات السكر في الدم والهormونات ، إلا أنها ستنتهز لاحقاً. بحلول نهاية اليوم ، يمكن أن يكون المدخن مرهق جسدياً من الارتفاع والهبوط مثل قطار الملاهي من التحفيز والاكتئاب. كان عليهم ضبط نومهم حول هذه الآثار.

بدون هذا التعسف المزمن ، قد يجد هؤلاء المدخنين السابقين أنه يمكنهم النوم بشكل أقل بعد إقلاعهم عن التدخين ، وأحياناً ما يخفضون ساعات عما اعتقدوا أنه الوقت المطلوب للنوم. آخرون يقل النوم عندهم بفترة قصيرة ولكن من الواضح جداً أنه عندما ينطلق المنبه ، يمكنهم القفز من السرير ممتلئين بالطاقة والاستعداد للذهاب ، أو حتى الاستيقاظ في بعض الأحيان قبل المنبه بطاقة مكثفة حديثاً. عندما كانوا مدخنين ، غالباً ما كانوا مرهقين عند الاستيقاظ ، يكرهون المنبه ويحتاجون إلى السجائر لنهوضهم واستمرارهم.

هناك عدد قليل من الأشخاص الذين يحتاجون إلى المزيد من النوم عندما يكونون مدخنين سابقين. هؤلاء هم الأشخاص الذين يدخلون غالباً بكثافة في نهاية يومهم. كانت أجسادهم تصرخ من أجل النوم لكنهم استمروا في ضخ النيكوتين في نظامهم لتجاوز حاجة الجسم. بدون النيكوتين كمنشط مستمر ، يجب عليهم الآن الاستماع إلى أجسادهم والذهاب إلى الفراش عندما يكونون متعبين. يمكن أن يتخذوا السرعة ويحصلوا على نفس التأثيرات لكنهم يدركون عادة أنهم لن يلجأوا إلى مخدر لهذا الغرض ، لكن يمكنهم أن يبرروا أن التدخين مناسب للغرض نفسه بالضبط. حسناً أنه لم يكن كذلك. كان للجدول الزمني الذي كانوا يحتفظون به سعراً مرفقاً وقد تكون التكلفة طويلة المدى لهذه "الفائدة" هي الموت.

على أي حال ، لا تقلق من كمية النوم التي تحصل عليها في الأيام القليلة الأولى. أنه ليس مقدار نومك المعتاد كمدخن سابق، بل هو معدل نومك الطبيعي أثناء الانسحاب من المخدرات. هذه ليست أوقات "طبيعية" ، ولن تستمر لفترة طويلة. من المحتمل أن يواجه أي شخص مثل هذه المشكلات في الأسبوع الأول أو الأسبوعين التاليين بعد الإقلاع عن التدخين ما هي الا مشاكل في التكيف. ولكن ، يجب على أخصائي الرعاية الصحية تقييم الاضطرابات التي تستمر لفترة أطول ، وخاصة بعد شهر. العديد من الأسباب الأخرى يمكن أن تكون مسؤولة عن مثل هذه الاضطرابات بما في ذلك ردود الفعل الجسدية والنفسية والأدوية وغيرها. من المحتمل أن يكون إلقاء اللوم على أعراض اضطراب النوم هذه عند الإقلاع عن التدخين لبضعة أيام في معظم الحالات مبرر، ولكن الاضطراب

لفترات أطول ، يحتاج المدخن السابق إلى أن يكون أكثر موضوعية ومن ثم الحصول على تقييم طبي احترافي لضمان حل المشكلة.

سوف يستقر النوم في النهاية على نمط طبيعي بالنسبة لك كمدخن سابق. ثم التقدم بالعمر سيفعل التعديلات العادية. سواء اتضح أن النوم أكثر أو أقل ، فعليك على الأقل أن تنام بعمق وانت تعرف أنك لم تعد تحت سيطرة النيكوتين ولم تعد تشكل مثل هذه المخاطر المميتة على نفسك من خلال الاستمرار بالتدخين . لتنام بسعادة أكبر لأنك تعلم أنك بصحة جيدة ومن المرجح أن تعيش لفترة أطول ، تذكر دائماً في جميع الأوقات التي تكون مستيقظاً فيها لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

حلم التدخين

أحلام التدخين شائعة إن لم تكن عالمية بين المدخنين السابقين. إنه أمر شائع بشكل خاص عندما يكون الشخص قد أقلع منذ فترة زمنية قصيرة ، وإذا حدثت في غضون أيام أو أسابيع من الإقلاع ، فمن المحتمل أن تكون مزعة للغاية وواقعية للغاية. واقعية بما فيه الكفاية في الغالب أن المدخن السابق سوف يستيقظ وهو يشم ويتذوق السجارة ، وعلى قناعة أنه بالفعل كان يدخن. لقد كان لدي العديد من العملاء يبحثون في المنزل عن عقب السجارة ، لقد كان الاحساس واقعيًا إلى درجة كبيرة. واسمحوا لي أن أوضح أولاً سبب وضوح الإحساس الجسدي.

عند الإقلاع عن التدخين لأول مرة ، فإن أحد الإصلاحات المبكرة التي تبدأ هي إنتاج الأهداب. الأهداب هي عبارة عن بروزات صغيرة تشبه الشعر والتي تبطن القصبة الهوائية والقصيبات الهوائية ، وتكسب باستمرار جسيمات من رنتيك للخارج. عندما تدخن ، تبتأ أولاً ، ثم تصيب بالشلل وتدمر في النهاية الأهداب. هذا هو السبب في أن المدخنين غالباً ما يعانون من نزلات البرد والانفلونزا ، أنهم يمحون خط الدفاع الأول ضد الميكروبات الواردة التي تسبب هذه الأمراض.

عندما يتوقف الشخص عن التدخين ، عادة خلال 72 ساعة أو نحو ذلك ، تبدأ الأهداب بالتجدد. قد يبدأ المدخن السابق في تنظيف الرئة في غضون أيام. واحدة من الأعراض المبكرة التي تواجهها في البداية هي السعال والبصق ، هذه مادة مخاطية ومحاصرة لم يتم تنظيفها بكفاءة أثناء التدخين ولكن لديها الآن طريق هروب وآلية للبدء في اكتساحه. قبيح ولكن جيد ، لقد بدأت في تنظيف الكثير من الأوساخ في رنتك. جزء كبير من الأوساخ عبارة عن قطران التبغ ، وهذه لها طعم ورائحة مميزة للغاية.

دعنا نقول أنك تحلم الآن ، ربما حلمًا غير ضارًا تمامًا لا علاقة له بالتدخين. أثناء النوم ، الأهداب تكسب ، وي طرح قطران التبغ ، وتصل إلى الأعصاب الحسية للتذوق والرائحة، حينها أنت تخلق سلسلة من الأحلام تتضمن سجارة. لكن ليس فقط أنت الآن تحلم ، تستمر الإحساسات الجسدية للذوق والشم عند الاستيقاظ. حينها هذا يصبح إحساس حقيقي بالتدخين.

وهذا يعطي تفسيرًا معقولاً لسبب حدوث الحلم ولماذا كان واضحًا للغاية. ولكن هذه ليست هي نهاية أهمية الحلم. يمكن تفسير الحلم بإحدى الطريقتين التاليتين عند الاستيقاظ ، والإقلاع عن التدخين في كثير من الأحيان ، يعتبره المدخن السابق علامة على أنه يريد فعلاً أن يدخن. بعد كل شيء ، كانوا قد توقفوا عن التدخين وحلموا به فقط ، وهذا يعني أنهم يريدون التدخين ، أليس كذلك؟

اعتدت تلقي مكالمات في منتصف الليل للمشاركين في العيادة الذين أصيبوا بالهلع من الحلم. سيبدأون بالقول ، "لا يمكنهم تصديقه ، أنهم بدون دخان كل هذا الوقت وما زالوا يريدون التدخين". هم علموا أنهم يريدون التدخين لأنهم حلموا به. ثم أطلب منهم وصف الحلم. هم سيخبرون عن الوضوح والواقعية ، وكانوا يقولون دائماً أنها بدأت تصبح إلى حد ما كوابيس. كانوا يستيقظون متعرقين ، ويكون في كثير من الأحيان ، معتقدين أنهم دخنوا وأفسدوا كل شيء ، لقد عادوا الآن إلى بداية الإقلاع. وأن كل ذلك الوقت من عدم التدخين ضاع.

بمجرد الانتهاء من وصف مشاعرهم ، أشرت إلى حقيقة واضحة للغاية. كانوا يحملون

فقط بالتدخين ويفترضون أن ذلك يعني أنهم يريدون التدخين. استيقظوا وبعد المزيد من التوضيح ، وصفوا أن الحلم كان كابوسا. هذا ليس حلم شخص يريد التدخين. إنه حلم شخص يخاف من التدخين. هذا خوف مشروع باعتبار أن المدخن السابق يحارب إدمان قوي ومميت. بالتالي، هو حلم مشروع أيضا. أنه يعطيك نوع من الإحساس بمدى السوء الذي ستشعر به لو أنت فعليا عدت الى التدخين. ليس جسدياً إنما نفسياً. إذا كان الحلم كابوساً ، فستجعلك تدرك مدى سوء هذا الشعور دون الاضطرار إلى التدخين في الواقع والوقوع في قبضة إدمان النيكوتين مرة أخرى. يمكن أن يوفر لك بعض المنظور حول مدى أهمية عدم التدخين على صحتك العقلية.

الحلم الخطير هو عندما تدخن فيه عبوة كاملة ، سعال متقطع وكحة، تنبذ اجتماعيا ، تصاب ببعض الأمراض الرهيبة ، وينتهي بك الأمر على فراش الموت للتخلي عن أنفاس حياتك الأخيرة - و تستيقظ فجأة مع ابتسامة على وجهك وتقول ، "كان ذلك رائعاً ، أتمنى أن أستطيع فعل ذلك عندما أكون مستيقظاً." طالما لم يكن هذا هو الحلم الذي كنت تحلم به ، فلن أسمح له أن يجبطني. إذا كان هذا هو الحلم ، فقد نحتاج إلى التحدث أكثر. فيما يتعلق بالتدخين ، بصرف النظر عما تفعله في أحلامك ، سوف تكون على ما يرام طالما تتذكر في حالة يقظتك - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

احتوى عدد 19 يناير 2004 من مجلة TIME على مقالة حول تراجع معدلات التدخين في أمريكا منذ الإصدار الأصلي لتقرير الجراح العام الأمريكي في يناير 1964. يبدو أن المؤلف كان يعتقد أن عددًا أكبر بكثير من المقلعين عن التدخين سيكون ناجحًا إذا توقفوا فقط عن محاولة طريقة الديك الرومي البارد واستخدام العديد من أدوات الإقلاع عن التدخين المتاحة التي يمكن أن "تضاعف فرصة نجاح الشخص".

شيء واحد أريد التعليق عليه هو كيف يشير المقال إلى أن التدخين انخفض من 42 ٪ إلى 23 ٪ في السنوات الأربعين الماضية، لكن كيف انخفض الإقلاع في عام 1990. التاريخ مثيرة للاهتمام. يقول المقال أن هناك طرقًا أكثر فاعلية للإقلاع عن التدخين من طريقة المباشرة والفورية. إنها تتحدث بشكل أساسي عن منتجات NRT و Zyban. الأمر المثير للاهتمام هو أن جميع هذه المنتجات قد دخلت حيز الاستخدام على نطاق واسع في التسعينيات ، وهي السنوات التي توقف فيها الانخفاض السريع في الإقلاع عن التدخين فعليًا.

تمت الموافقة لأول مرة على علكة النيكوتين للاستخدام في أمريكا عام 1984 ، بوصفة طبية فقط. في عامي 1991 و 1992 ، تمت الموافقة على أربعة من رقع اللصق للاستخدام بوصفة طبية. في عام 1996 ، تحطمت جميع الضوابط ، وأصبحت العلكة واثنان من رقع اللصق الأربع دون وصفة طبية ، وكان زيبان (البوبروبيون) قد دخل في المنافسة.

هكذا الآن لدينا كل هذه المنتجات المعجزة المتاحة ، والعديد من دون وصفة طبية. إذا كانت هذه المنتجات جيدة جدًا في زيادة النجاح ، وإذا كان يتم استخدامها من قبل العديد من الأشخاص ، فستعتقد أن معدلات التدخين ستتناقص الآن عند مقارنتها بالوقت الذي كان على الناس الاعتماد فيه فقط على تصميمهم على الإقلاع عن التدخين.

نقلًا عن مقالة TIMES ، "انخفض توقف التدخين في عام 1990 وبالكاد تترجح منذ ذلك الحين." دعونا نأمل ألا يتم تقديم الكثير من منتجات المعجزة للإقلاع عن التدخين في المستقبل ، حيث قد يؤدي ذلك إلى ارتفاع معدلات التدخين إلى حد كبير.

الطريقة الحقيقية لزيادة معدل النجاح على المدى الطويل مرة أخرى للأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين هو مساعدتهم على فهم أنهم يقاتلون إدمان النيكوتين ، وأن الفوز بهذه المعركة والبقاء حراً للأبد هو أمر بسيط كضمانة الالتزام - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

الفصل 4 منع الانتكاس

أخذ المدخن عهد على نفسه

يجب أن يقال قبل أخذ النفخة الأولى بعد أقلاعك لأي فترة زمنية ملحوظة

مع هذا النفخة استعبد نفسي للإدمان مدى الحياة.
على الرغم من أنني لا أستطيع الوعد بأن أحبك دائماً ، إلا أنني أتعهد بطاعة كل
حنين وأدعم إدماني لك لا يهم كم يرتفع سعرك.

لن أسمح لأي زوج أو زوجة ، ولا أحد من أفراد الأسرة أو صديق ،
لا طبيب أو أي خبير صحي آخر ، لا صاحب عمل أو سياسة حكومة ،
لا حروق أو رائحة ، أو سعال أو صوت خشن ،
لا سرطان أو انتفاخ الرئة ، أو نوبة قلبية أو سكتة دماغية ،
لا تهديد بفقدان الحياة أو الأطراف ، سيحول بيننا.

سوف أدخلك إلى الأبد من هذا اليوم فصاعداً ،
للأفضل أو الأسوأ ، سواء كنت ثرياً أم فقيراً ، في المرض وفي الصحة ، حتى يفرقنا
الموت!

"يمكنك الآن إشعال السيجارة".

"أنا الآن أعلن أنك مدخن ملتزم."

ملاحظة: في حين أن زواجاً واحداً من كل اثنين ينتهي بالطلاق ، فإن الإدمان على
التدخين سوف يدوم مدى الحياة - وإن كان عمراً قصيراً. بما أن أبطال الإدمان أمر مستحيل
بالنسبة للمدخن. نفخة واحدة يمكن أن تؤدي إلى انتكاس دائم. لا تغتتم فرصة العودة إلى
هذا الزواج المكروه. - لا تأخذ ابداً نفخة أخرى!

قانون الإدمان

غالبًا ما يكون المدخنون غاضبين مني لأنهم يعتقدون أنني تسببت بعودتهم إلى التدخين. لماذا يعتقدون ذلك؟ حسنًا ، لدي هذه العادة السيئة المتمثلة في جعل الامر ذا أهمية كبيرة في أي وقت يأخذ فيه أحد المشاركين في العيادة نفخة واحدة أو ربما مجرد عدد قليل من السجائر. يشعر المدخن أنني مقتع في حجتي لدرجة أنه ليس لديه خيار سوى أن يكون لديه انتكاسة كاملة. في رأيه ، أنني أجبرته على العودة إلى التبعية مدى الحياة التي من شأنها أن تضر بصحته وربما تكلفه في النهاية حياته. إنه مقتنع بأنه لو لم أعطي أهمية كبيرة للحدث ، لكان قد دخن ذلك مرة واحدة ولم يفعل ذلك ثانية. كيف يمكنني النوم كل ليلة وأنا أعلم ما قمت به؟

أنا م جيداً ، شكراً لك. كما ترى ، أنا لست مسؤولاً عن عودة هؤلاء الناس إلى السجائر. يمكنهم أخذ المسؤولية الكاملة ليصبحوا مدخنين مرة أخرى. لقد انتكسوا لأنهم انتهكوا القانون الرئيسي الوحيد لإدمان النيكوتين - أخذوا نفخة. هذا ليس قانوني أنا. أنا لا أضع نفسي لأكون قاضياً ومحلفاً وجلاداً. ينص قانون الإدمان الفسيولوجي على أن إعطاء المخدر للمدمن سيتسبب في إعادة الاعتماد على هذه المادة. أنا لم أكتب هذا القانون. أنا لا أنفذ هذا القانون. وظيفتي أبسط من ذلك بكثير. كل ما أفعله هو تفسير القانون. هذا يعني ، من خلال أخذ نفخة ، إما أن يعود المدخن إلى التدخين الكامل أو يمر بأعراض الانسحاب المرتبطة بالإقلاع عن التدخين. معظمهم لا يختارون المرور بأعراض الانسحاب.

يوجد في كل عيادة عدد من المشاركين الذين أقلعوا في الماضي لمدة عام أو أكثر. في الواقع ، كان لدي مشارك في العيادة توقف لمدة 24 عامًا قبل أن ينتكس. لم يسمع أبدًا بوجود مثل هذا القانون ، وأنه حتى بعد مرور 24 عامًا ، المدخن السابق ليس حراً تمامًا من سجن الإدمان. لم يفهم أنه في اليوم الذي رمى فيه السجارة "الأخيرة" ، وضع في "فترة تجربة" لبقية حياته. لكن الجهل بالقانون ليس عذرًا - وليس الطريقة التي تتم بها كتابة القوانين ذات الطبيعة الفسيولوجية. وفقًا لمعايير العدالة الأمريكية ، يبدو أن هذه عقوبة قاسية وغير عادية. لكن هذه طريقة الأشياء.

ربما بدلاً من الذهاب إلى عيادة للتدخين ، يجب على الشخص الذي انتكس حديثاً الاتصال بمحاميه للترافع عن قضيته وهي لماذا يجب أن يكون قادراً في الحصول على سيجارة من حين لآخر عندما يرغب. ربما يستطيع أن يغش مرة واحدة فقط ، ويحصل على هيئة محلفين متعاطفة ، ويحكم عليه بالبراءة ، ويخرج من قاعة المحكمة شخص حر ومستقل. بالتأكيد ، في مرافعة قضيته أمام اثني عشر شخصاً محايداً ، لن يواجهه على الأرجح مشكلة في إقناعهم بأنه بريء من كل ذنب. وبما أنه يخرج سعيداً من قاعة المحكمة كشخص حر ومستقل ، فمن المحتمل أن يكون لديه رغبة لا يمكن السيطرة عليها ثم يشعل سيجارة.

لا تبحث عن ثغرات في قانون الإدمان. سوف تدين نفسك بالعودة الى التدخين. في حين أنه قد يبدو قاسياً وغير عادل، للعديدين، إلا أن التدخين جريمة يعاقب عليها بالموت. لا تحاول خداع النظام - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"فقط نفخة واحدة صغيرة؟"

يصعب على الكثير من الناس أدراك مفهوم كيف يمكن لنفخة صغيرة واحدة فقط أن تؤدي إلى انتكاسة كاملة. فقط لا يبدو منطقيًا لبعض الناس. ولكن إذا وجدت نفسك تناقش فكرة ما إذا كان من الممكن الإفلات بتدخين واحدة "فقط" أم لا ، فكر في النصيحة التي ستقدمها إلى أحد أفراد العائلة أو صديق تهتم به جداً ، بينما تعلم أنه كان مدمن يتعافى من الهيروين أو الكوكايين والذي كان يبحث لأول مرة منذ شهور أو سنوات عن محاولة الاستخدام الترفيهي. تخيل صدمتك ورعبك حتى عند التفكير في الأمر ، خاصة إذا كنت معهم في ذروة إدمانهم عندما كان يدمر كل جانب من جوانب الحياة تقريباً ، وربما حتى يضع حياته على المحك.

هل تقول له ، "حسناً، ربما أنت أفضل الآن ، ربما يستحق الأمر معرفة ما إذا كان بإمكانك التعامل مع واحدة فقط؟" هل تشعر بالحاجة إلى إجراء القليل من البحث في المجالات الحالية لمعرفة ما إذا كان ربما "واحدة" هو الخيار الآن؟ هل ربما حتى الخوض في عدد قليل من المجالات المتعلقة بالأعصاب لمعرفة ما إذا كان لدى العلماء الآن فهم أفضل على مسارات الناقل العصبي التي يمكن أن تفسر سبب حدوث الإدمان؟ ثم يمكنك أن تقول ، "حسناً ، لقد بدأوا يفهمون أكثر بقليل عن كيفية عمل الإدمان وربما يمكنهم في القريب العاجل تغيير فيسيولوجيا الدماغ. إذا الآن ، إذا انتكست ، فقد لا يكون ذلك أمراً ذا أهمية كبيرة لأن العلاج قريب جداً - ربما حتى بعد بضع سنوات قليلة فقط." من الأرجح أنك قد تجاوزت التبرير وتقول: "إذا قمت بذلك ، فسوف تعود إلى حيث كنت عندما اضطررت إلى الإقلاع عن التدخين أولاً. سوف تفسد حياتك وكل من حولك."

الاحتمالات أنك سوف تذهب في الطريق الحاسم. ستكون مرعوباً وتتخذ موقفاً حازماً من أنه لا ينبغي له أن يفعل ذلك - سيكون ذلك غيباً وحتى أسوأ، انتحار. حسناً ، لا يوجد فرق بين هذا السيناريو ومفهوم "ربما يمكنني أخذ واحدة فقط الآن".

حسناً ، هناك بالفعل اختلاف واحد. إنه ليس أساساً طبيًا أو جسدياً ، بل اجتماعياً. لم يتم تعليم مجتمعاتنا حول إدمان النيكوتين. لقد تم تعليم الناس عن الإدمان والمخدرات الأخرى. على الرغم من أن النيكوتين أكثر إدماناً من أي مادة أخرى تسبب الإدمان ، وربما حتى أكثرها إدماناً ، لا يزال الناس لا يدركون كيف يمكن لأي حصة للمادة أن تسبب انتكاسة ، على الرغم من أنهم يدرسون هذا حول معظم المخدرات الأخرى التي تسبب الإدمان .

كم عدد المرات التي سألكم أحدكم بعد أن اكتشف أنك تركت التدخين السؤال التالي، "هل تعني أنك لم تدخن حتى واحدة؟" هذا تعليق مثير للسخرية ، ولكنه شائع جداً. أو كم عدد المرات التي رأيت فيها المؤلفات التي وضعتها المنظمات الطبية التي تنصح المدمن الذي يتعافى بعدم السماح للانزلاق بإعادة استخدامها؟ كانت الرسالة واضحة وثابتة مع المخدرات الأخرى ، والرسالة هي لا تنزلق.

لقد تعرض الجميع هنا لهذا التناقض ، ليس فقط منذ أقلاعه ، ولكن أيضاً لسنوات و عقود بينما كان لا يزال يدخل. يتعين عليك الآن تغيير طريقة تفكيرك التي تعد جزءاً من ثقافتك ، بغض النظر عن الثقافة التي تنتمي إليها. الموقف المتفشي للمجتمع من حولك خطأ.

قد يقول المجتمع خطر التدخين لكنهم لم يدركوا بعد مفهوم الإدمان. يجب أن تكون أكثر ذكاءً وأكثر معرفة من المجتمع المحيط بك ، وربما حتى أكثر من مزود الرعاية

الصحية الخاص بك. إنه مطلب كبير للفرد أن يفكر بطريقة مختلفة عن المجتمع ككل ، ولكن فيما يتعلق بالتدخين يجب القيام به.

نتيجة عدم التعصب ضد النفخة أمر بالغ الخطورة بحيث لا يمكن صرف النظر عنه. سيكون خسارة الإقلاع عن التدخين ، والذي يمكن أن يترجم بسهولة إلى فقدان صحتك وفقدان حياتك في نهاية المطاف. يجب أن تكون متيقظاً في جميع الأوقات ، لتستمر بتذكير نفسك بأنك مدمن يتعافى.

مع مرور الوقت قد لا تكون هناك علامات على الإدمان. ربما أصبح تفكيرك بالسجائر حدثاً نادراً الآن وربما لا وجود له. ولكن حتى في هذه المرحلة من اللعبة ، لا يزال هناك إدمان صامت يمكن أن يأخذك الى الاسفل بقوة كاملة عند سوء تقدير واحد - معتقداً أنك ربما تكون مختلفاً.

أنت لا تختلف عن أي مدمن مخدرات آخر ، سواء كان الكحول ، الكوكايين ، الهيروين ، إلخ. أنت مدمن لمدى الحياة ، لكن طالما أنك أخرجت المخدر من نظامك ولم تأخذه أبداً مرة أخرى ، فلن يتم وضعك أبداً في دوامة الهبوط التي يستعملها المخدر لمستخدميه. فيما يتعلق بالتدخين ، فإن هذا الطريق اللولبي هو فقدان حريتك وصحتك وحياتك ، مما يعني أنه يمكنك أن تفقد كل شيء.

للمحافظة على ما لديك ، تذكر دائماً أنه لكي تظل خالياً من التدخين ، يجب ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

هل أنت مدمن النيكوتين؟ السمة الوحيدة التي توضح الطبيعة التي تسبب الإدمان للنيكوتين ليست مدى صعوبة الإقلاع عن التدخين أو مدى سهولة الإقلاع عنه ، كما أنها ليست صعوبة أو سهولة بقاء الشخص بعيداً عن التدخين. الخاصية الحقيقية الوحيدة التي تُظهر قوة الإدمان هي أنه بغض النظر عن المدة التي يكون فيها الشخص متوقفاً عن التدخين ، فإن نفخة واحدة يمكن أن تضيع أفلأعك هباءً.

لا تحاول أبداً أن تثبت لنفسك أنك لم تكن مدمناً. كنت مدمناً على النيكوتين طوال السنوات التي استخدمته وأنت مدمن عليه اليوم أيضاً. لكن كمدخن سابق ، يصبح الإدمان بدون أعراض. لإبقائه بهذه الطريقة وللبقاء دائماً مسيطراً ، تذكر ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

الوحي الالهي

كان جيف جالساً على مكتبه وهو يتحدث عبر الهاتف إلى أحد زملاء العمل. كانت عيادة الإقلاع عن التدخين التي كانت ترعاها شركته على وشك البدء. كان في طور النقاش مع نفسه حول ما إذا كان يجب عليه الحضور للمجموعة التي التحق بها أم لا. وأخيراً ، قال لصديقه ، "لا ، لا أعتقد أن هذا هو الوقت المناسب لي. ربما في المرة القادمة سأكون أكثر استعداداً." فجأة ، امتلأ صوت عالي لتكسير بالغرفة. نظر جيف إلى منفضة السجائر الزجاجية ولدهشته رأى أنها قد انقسمت من الوسط. من دون أن تلمس ، انكسرت منفضة السجائر إلى النصف. نظر إلى السقف وقال في الهاتف: "علي أن أغلق الخط الآن ، لقد حان الوقت كي أقلع عن التدخين".

يبدو حدوث القصة أعلاه بعيد الاحتمال. ولكن هذا حدث بالفعل لأحد المشاركين في العيادة. في حين أن معظم المدخنين لا يحصلون على مثل هذه الوحي الإلهي ، فإن جميع المدخنين يتلقون رسائل مباشرة مفادها أنه يجب عليهم التوقف عن التدخين. الرسائل تأتي من جسم المدخن نفسه. قد تكون في شكل سعال أو ألم في الصدر أو الإحساس بالوخز أو خدر في الأطراف، أو الصداع، أو عسر الهضم، أو صعوبة في التنفس والعديد من الشكاوى الأخرى. لسوء الحظ ، على الرغم من أن الرسائل يتم إرسالها باستمرار إلى المدخن ، فغالباً لا يتم تلقيها.

بالتأكيد ، سوف يشعر المدخن بالأعراض ، لكنه غالباً ما يتجاهل أي ارتباط بالسجائر باعتباره العامل المسبب. سو ، مشاركة أخرى في العيادة ، كانت تعاني من نوبات مستمرة من التهاب الشعب الهوائية المزمن. أخبرها طبيبها أنها شديدة الحساسية للسجائر وعليها الإقلاع عن التدخين. لقد قبلت حقيقة أن الحساسية تسببت في مشاكلها ، لكنها رفضت أن تصدق أن حساسيتها كانت تجاه السجائر. لقد غيرت نظامها الغذائي ، وتخلصت من سجادتها ، ووضعت مكياج لا يسبب الحساسية ، ونظفت الغبار باستمرار. فعلت كل شيء ممكن ألا الإقلاع عن التدخين. حتى مع كل التغييرات الإيجابية لم تتحسن حالتها. لكن عندما أقلعت أخيراً عن التدخين ، هدأت النوبات على الفور. أنها لم تعد قادرة على دحض أن أدلة-السجائر هي التي تسببت في التهاب الشعب الهوائية.

الاحتمالات عند التدخين ، أنت أيضاً تلقيت رسائل شخصية مفادها أن التدخين ليس لك. تذكر دائماً هذه التحذيرات لأنها تصبح ذخيرة قوية جداً للتغلب على الرغبة العرضية للسجائر. كلما ثارت الرغبة في سو ، كل ما كان عليها فعله هو أن تتذكر الألم والرعب اللذين ينطوي عليهما التهاب الشعب الهوائية الحاد. أبقى جيف منفضة الرماد المنكسرة على مكتبه كتنكير دائم لكي لا يدخن. فكر في رسائلك الشخصية عندما تحثك الرغبة وسيكون من السهل عليك أن لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

ملاحظة جانبية طريفة. في اليوم الخامس من العيادة ، أفضى جيف ألي أنه كان قلقاً بعض الشيء لأنه كان يتناول الوجبات الخفيفة أكثر منذ أن ترك التدخين وكان خائفاً من زيادة الوزن. أخبرته ألا يقلق بهذا الشأن عندما يحين الوقت لاتباع الحمية ، ربما سيذهب إلى التلاجة ويرى الباب قد سقط..

"ربما أنا مختلف؟"

"ربما أنا مختلف؟" ربما يمكنني أن أخذ سيجارة ولا أصبح مدمناً؟ ربما تجعلني السجارة مشمئز جداً ولن أرغب أبداً في أخذ سيجارة مرة أخرى؟ ربما لم أكن مدمن على أي حال؟ ربما سأدخن لفترة قصيرة وأقلع مرة أخرى عندما تكون الأمور أفضل؟ ربما ، ربما ، ربما . . ؟

هل وجدت أنك تسأل نفسك هذه الأسئلة؟ إذا كان الأمر كذلك ، وكان التشوق للإجابة ببساطة يقتلك ، فكرت أن أقترح طريقتين لكشف هذه الأسئلة التي لم تحل. أولاً ، خذ سيجارة. هذه طريقة فعالة حقاً للتحقق من إمكانية الانتكاس من خلال تعزيز إدمان النيكوتين. وتعود تكلفة هذا الدرس القيم ببساطة في العودة الى العادة المميته والمكلفة وغير المقبولة اجتماعياً والإدمان على السجائر. يمكنك بعد ذلك إما أن تدخن حتى يقعدك ويقتلك ، أو تقلع "فحسب" مرة أخرى. أتتذكر آخر مرة؟ التدخين أو الإقلاع ، اختيار ممتع أليس كذلك؟

بالطبع هناك طريقة أخرى للإجابة على تلك الأسئلة المحيرة المبتدئة "ربما". ابحث عن مدخن ترك التدخين ذات مرة لفترة كبيرة من الزمن ، قل سنة واحدة أو أكثر ، ثم انتكس. اسأله كيف أحب عدم التدخين. اسأله كيف يحب التدخين الآن. ثم اطرح السؤال الأكثر أهمية ، كيف عاد للتدخين؟

اسمحوا لي أن أتجرأ وأخمن فيما يتعلق بالإجابات على هذه الأسئلة الثلاثة. "عدم التدخين كان رائعاً. بالكاد كنت أفكر في السجائر. شعرت بصحة وسعادة وهدوء أكثر. رائحة السجائر مقرفة. كانت فكرة التدخين بنفس المقدار القديم مقززة." إلى السؤال الثاني، هل تحب التدخين الآن، ستكون الإجابة عادةً، "أنا أكرهه، أنا أدخن مثل السابق أو حتى أكثر. أشعر بالتوتر الشديد ، وليس لدي الكثير من الطاقة ، وأشعر عمومًا كمغفل عند التدخين في الأماكن العامة. أنا بالتأكيد أتمنى أن أقلع من جديد ". الإجابة على السؤال الثالث والأهم حول كيفية عودته للتدخين هي نفسها دائماً تقريباً ، "لقد أخذت سيجارة".

قد يكون حدث بسبب التوتر ، أو في حفلة ، أو في المنزل وحده مع عدم وجود شيء خاص يحدث. مهما كان السبب ، كانت النتيجة النهائية هي إدمان النيكوتين نفسه. قبل أخذ السجارة ، ربما طرح على نفسه نفس الأسئلة "ربما". لقد وجد جوابه. جوابك هو نفسه. تعلم من أخطاء الآخرين وليس أخطائك. صديقك المدخن عالق في قبضة إدمان قوي ومميت. ربما سيحصل على فرصة وقوة مرة أخرى للإقلاع عن التدخين ، وربما يدخن حتى يقتله.

لقد نجحت في التخلص من إدمان النيكوتين. على الرغم من أن التدخين قد يكون تهديداً محتملاً لحياتك في الماضي ، إلا أن مخاطرك تتناقص الآن إلى مخاطر التي يتعرض لها الشخص الذي لم يدخن أبداً. ما دمت تبتعد عن السجائر ، فلن تقلق أبداً بشأن المخاطر الجسدية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية للتدخين مرة أخرى طالما اتبعت ممارسة بسيطة واحدة ... لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"كُلّ شخص مختلف؟"

الاعتقاد الشائع في العديد من المجموعات هو أن الجميع مختلفون. على الرغم من أن هذا المفهوم صحيح في معظم مناحي الحياة ، فإنه لا يصح في العديد من الطرق عند دراسة إدمان المخدرات. معظم المدمنين متشابهين بطرق أكثر مما يختلفون. سلوكياتهم ومعتقداتهم ومواقفهم كلها تخضع لسيطرة المخدر. كلما أصبح الإدمان أكثر رسوخًا وعمقًا ، كلما أصبح الشخص صورة نمطية للمدمن.

في حالة مدخن السجارية ، بمجرد أقلاع الشخص ويخرج النيكوتين من جسده حينها الاختلافات الفردية الحقيقية سوف تصبح واضحة. ولكن لا تزال هناك أوجه تشابه يتم مشاركتها مع المدخنين السابقين والتي لا يزال يتعين فهمها. بمجرد أن يصبح الشخص مدخنًا سابقًا ، فإنه يتحكم في إدمانه ، لكن لا يزال لديه الإدمان. لم يعد المدخن السابق مدخنًا نشطًا ، لكنه ليس "الشخص الذي لم يدخن أبدًا" أيضًا. لا يزال المدخن السابق مدمنًا يتعافى ويجب عليه أن يبقي هذه المعرفة حية.

في حالة واحدة مهمة المدخنين السابقين متشابهين على الرغم من كل شيء . سوف يكونون جميعًا قادرين على البقاء بلا تدخين طوال البقية من حياتهم إذا لم يأخذوا أبداً نفخة أخرى!

قرار السنة الجديدة

تذكر كل تلك القرارات لبدء السنة الجديدة كغير مدخن؟ سنة بعد سنة ، يأخذ العديد من المدخنين هذا التعهد ويوقوه حتى 1 يناير ، الساعة 10:00 صباحًا حسنًا ، هذا العام يمكنك اتخاذ القرار بثقة. بمجرد الإقلاع عن التدخين لفترة ملحوظة من الوقت ، يصبح الحفاظ على الالتزام أسهل بكثير من الإقلاع عن التدخين. ببساطة تذكر - لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

على الرغم من أن الرغبة في السجائر لا تزال موجودة ، وقد تزداد مع الاستعدادات وضغوط موسم العطلات ، إلا أنها عادة ما تكون غير قوية أو طويلة الامد. كثير من الناس يشعرون بالرغبة مرة واحدة فقط في اليوم أو الأسبوع أو حتى شهر واحد. أنها لا تستمر سوى ثوان. في جوهرها ، تستمر الرغبة الشديدة 20 ثانية فقط في الأسبوع ، بينما في 10,060 الثانية الباقية المدخنون السابقون يشعرون بسعادة غامرة بسبب اقلاعهم. عندما تشعر الآن بالرغبة في السجارة ، فهذا يعني حرفيًا سجارة واحدة ، وليس التدخين بنفس مقدارك السابق. بدلاً من الشعور بالحرمان من سجارة واحدة ، من الأفضل أن تتذكر سعادتك لأنك لم تعد تستهلك آلاف السجائر سنويًا. لم تعد تنفق مئات الدولارات على العادة التي تجعلك تشعر بالمرض ، ورائحة كريهة ، ويبدو وكأنك منبوذ اجتماعياً ، وثقوب الحرق في أثاثك الثمين وملابسك ، مما يؤثر على رأي الآخرين فيك وربما يقتلك. التهديد المحتمل لهذا النفخة الأولى هو إعادة الاحساس بأعراض الانسحاب كاملة. أعادت نفخة واحدة العديد من المدخنين السابقين إلى الإدمان الكامل ، وهم في اليوم السابق فقط فكروا فيه كواحد من أكثر سلوكيات البشر المثير للاشمئزاز . لذلك، عندما تشعر بالرغبة ، اجلس ، خذ نفساً عميقاً ، وفكر في البدائل. سوف تمر الرغبة ، ويمكنك بعد ذلك أن تفخر بنفسك للتغلب عليها. تذكر دائماً- لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

التركيز على سيجارة واحدة معينة

ما يحدث لبعض الناس هو أنه عند التوقف عن التدخين لفترة زمنية معينة ، يبدأون بالتركيز على سيجارة. أعني بذلك أنهم ينسون جميع السجائر السيئة التي دخنها في أي وقت، و ينسون السجائر التي دخنها دون أن يفكروا فيها مطلقًا حتى في الوقت الذي كانوا يدخنون فيه ، ويبدأون في التذكر والتركيز على سيجارة واحدة جيدة. ربما تكون سيجارة واحدة دخنها قبل 20 عامًا ولكنها كانت جيدة ويريدون الآن واحدة مرة أخرى.

إنه تكتيك شائع بالنسبة للمدخنين السابقين لمحاولة إخبار أنفسهم أنهم لا يريدون حقًا هذه السيجارة "الجيدة". حسنًا ، المشكلة هي أنهم في تلك اللحظة يريدونها حقًا. يثور نقاش داخلي ، "أريد واحدة ، لا ، واحدة يبدو الأمر رائعًا ، لا أنه ليس كذلك ، أوه واحدة فقط ، ولا واحدة!" المشكلة هي أنه إذا كان تركيز المدخن السابق على سيجارة "واحدة" فقط ، فلا يوجد جانب واضح رابح للنقاش. يحتاج المدخن السابق إلى تغيير المناقشة الداخلية. لا تقل أنك لا تريد واحدة عندما أنت تريد ذلك ، بل أعترف بالرغبة ولكن اسأل نفسك ، "هل أريد جميع السجائر الأخرى التي تصاحبها. ثم ، هل أريد الصفقة الكاملة التي تأتي مع البقية؟ الانفاق، التأثير الاجتماعي، الرائحة، الآثار الصحية ، واحتمال فقدان للحياة. هل أريد العودة إلى التدخين ، الكامل ، إلى أن يقعدني ويقتلني؟"

مثل هذا القول ، فإنه عادةً ليس نقاشًا بخطوة إلى الامام وأخرى إلى الوراء. عادةً ما تكون الإجابة "لا ، لا أريد التدخين بموجب هذه الشروط" ، وتلك هي الشروط الوحيدة التي تأتي بها السيجارة.

عادةً ، إذا نظرنا إلى هذا الشكل ، فإن النقاش قد انتهى على الفور تقريبًا بعد أن يتم التركيز عليه. مرة أخرى ، إذا كان التركيز على واحدة فقط ، فيمكنك دفع نفسك للجنون طوال اليوم. إذا ركزت على الصفقة الكاملة، فستبتعد عن تلك اللحظة وأنت تشعر بالارتياح لتكون خاليًا من التدخين ومحصن بما فيه الكفاية لا تأخذ أبدًا نفخة أخرى!

"لا تأخذ أبداً نفخة أخرى"

قلت ذلك كل يوم في العيادات ، إنه في جميع مشاركاتي تقريباً ، وترون ذلك في نهاية كل هذه المقالات القصيرة. ومع ذلك، ما زلت أشعر أنني لا أستطيع تكرار ذلك بما يكفي - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى! أنه ليس لأنني أخاف أنك ستحب السجارة وتقرر كم ستكون العودة إلى التدخين رائعة. على العكس من ذلك ، فمن المحتمل أن تجعلك تشعر بالدوار والغثيان والمرض عموماً. قد تكره نفسك كلياً للقيام بذلك. حتى هذا ، رغم ذلك ، ليست هي المشكلة.

الخطر الحقيقي هو تعزيز إدمان النيكوتين. إنه إدمان قوي. يمكن أن تعيدك نفخة واحدة إلى مستواك القديم في استهلاك السجائر في غضون أيام. كان لدينا مشاركين في العيادة ممن تركوا التدخين في السابق لفترات تتجاوز 20 عامًا. في يوم ما قرروا تجربة واحدة فقط. حتى بعد هذه الفترة الزمنية الكبيرة ، فإن السجارة الأولى تكفي لبدء عملية انسحاب الإدمان بأكملها. هم مرة أخرى تعلقوا بالمخدر على المخدرات وفي غضون أيام تعود التبعية الكيميائية الكاملة. جميع المخاطر الجسدية ، والمشاكل النفسية ، والنفقات الهائلة تعود إلى مستوياتها السابقة. إذا كنت لا تعتقد أن هذا يمكن أن يحدث لك ، تعال إلى الليلة الأولى أو الثانية من عيادتي التالية للتوقف عن التدخين. استمع إلى جميع الملتحقين الجدد الموجودين للإقلاع عن التدخين. هؤلاء هم الأشخاص الذين كانوا من قبل بدون سجائر ولمدة طويلة من الزمن ، والأشخاص الذين لا يحبون التدخين ، والأشخاص الذين أحبوا عدم التدخين ، والأشخاص الذين يحتاجون الآن إلى المساعدة مرة أخرى لاستعادة وضعهم كغير مدخنين بسبب خطأ مأساوي واحد. لم يكونوا محصنين ضد أول انزلاق. الاحتمالات هي أنك أنت أيضاً لست محصن. فكر في هذا في المرة القادمة عندما تأتيك فكرة عابرة عن السجارة.

الآن ، أنت لديك الاختيار. يمكنك أن تبقى مدخناً سابقاً أو يمكنك أن تصبح مدخناً مدمناً مرة أخرى. فكر في كلا الخيارين بعناية. ما هي طريقة الحياة التي تناسبك - عبداً لأعشاب مميتة أو شخص حر حقاً؟ القرار النهائي هو لك. إذا اخترت هذا الأخير ، فما عليك سوى ممارسة النصائح التالية - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

لا أستطيع الإقلاع أو لن أقلع

"لا أريد أن ينادى علي خلال هذه العيادة. أنا أقلع عن التدخين ، لكنني لا أريد التحدث عن ذلك. من فضلك لا تتنادى علي " كان هذا الطلب من قبل سيدة سجلت في إحدى عياداتي منذ أكثر من 20 عامًا مضت. قلت بالتأكيد. لن أجعلك تتحدثين ، لكن إذا شعرت أنك ترغبين في التدخل في أي وقت ، فالرجاء عدم التردد في ذلك. عندها غضبت وقالت ، "ربما أنا لم اكن واضحة - لا أريد التحدث! إذا جعلتني أتحدث فسوف أنهض وأخرج من هذه الغرفة. إذا نظرت إلي بنظرة فضولية على وجهك ، سأغادر! هل ما أقوله واضح؟" لقد صدمت قليلاً من قوة تصريحها ولكنني أخبرتها أنني سأحترم طلبها. كنت أمل أن تغير رأيها خلال البرنامج وستشارك خبراتها مع المجموعة ولكنني بكل صدق ، لم أكن أعول عليها.

كان هناك حوالي 20 مشاركاً آخر في البرنامج. وعموماً ، كانت مجموعة جيدة باستثناء اثنتين من النساء الذين جلسوا في الجزء الخلفي من الغرفة ويثرثرون باستمرار. المشاركون الآخرون كانوا يستديرون ويطلبون منهما الهدوء. كانوا يتوقفون عن الكلام ليضع ثوان ثم يبدأون من جديد مباشرة بنفس الحماس كما كانوا من قبل. في بعض الأحيان ، عندما يشارك أشخاص آخرون تجارب شخصية حزينة ، كانوا يضحكون من قصة مضحكة والتي شاركوها مع بعضهم البعض ، وهم يجهلون تمامًا بما يحدث حولهم. في اليوم الثالث من العيادة ، حدث تقدم مفاجئ وكبير. الثنارتان كانتا تحفطان بعيدا كالمعتاد. كانت هناك شابة واحدة ، ربما في أوائل العشرينات من العمر ، وسألت عما إذا كان يمكنها التحدث أولاً لأنها مضطرة إلى المغادرة. الثنارتان في الخلف ما زالتا لا تستمعان وتستمران في محادثتهما الخاصة. قالت الشابة التي اضطرت للمغادرة: "لا يمكنني البقاء ، لقد تعرضت لمأساة مروعة في عائلتي اليوم ، فقد قُتل أخي في حادث". قاومت انفعالاتها وواصلت. "لم يكن من المفترض أن أحضر هذه الليلة ، من المفترض أن أساعد عائلتي على القيام بترتيبات الجنازة. لكنني علمت أنه يجب علي المرور بالعيادة إذا كنت سأستمر في عدم التدخين ". لقد كانت قد أقلعت منذ يومين فقط . ولكن عدم التدخين كان مهم بالنسبة لها.

شعر أعضاء المجموعة بالانزعاج الشديد ، لكنهم كانوا فخورين بها ، مما جعل ما حدث في يومهم يبدو تافهاً للغاية. الكل ما عدا السيدتين في الجزء الخلفي من الغرفة. في الواقع لم يسمعوا أي شيء عما كان يحدث. عندما كانت الشابة تتحدث عن مدى قوة علاقتها مع شقيقها ، اندفعت الثنارتان بالضحك. لم يكونوا يضحكون من القصة ، كانوا يضحكون على شيء مختلف تمامًا ، ولا يدركون حتى ما يجري مناقشته في الغرفة. على أي حال ، فإن الشابة التي فقدت شقيقها بعد ذلك بوقت قصير اعتذرت طالبة العودة إلى عائلتها. قالت إنها ستبقى على اتصال وشكرت المجموعة على كل دعمهم.

بعد ذلك ببضع دقائق ، كنت اتحدث عن بعض القصص التي لها علاقة بالمجموعة ، عندما فجأة نهضت السيدة التي طلبت عدم الكشف عن هويتها وتحدثت. "عذراً يا جويل" ، قالت بصوت عالٍ ، قاطعتني في منتصف القصة. لم اود ان أقول أي شيء في هذا البرنامج بأكمله. في اليوم الأول قلت لجويل ألا يناديني. أخبرته أنني سوف أخرج إذا اضطرت للحديث. أخبرته أنني سأغادر إذا حاول جعلني اتحدث. لم أكن أرغب ان أثقل أي شخص آخر بمشاكلي. لكنني أشعر اليوم أنه لا يمكنني التزام الصمت لفترة أطول. يجب أن أحكي قصتي ". الغرفة كانت هادئة.

أنا مُصابة بسرطان الرئة في المراحل النهائية. سأموت خلال شهرين. أنا هنا للإقلاع عن التدخين. أريد أن أوضح أنني لا ادخ نفسي في التفكير في أنني إذا اقلعت فاني سوف أنفذ حياتي. فات الأوان بالنسبة لي. أنا سأموت وليس هناك اي شيء يمكنني القيام به حيال ذلك. لكنني سأقلع عن التدخين".

"ربما تتساءل عن سبب اقلاعي إذا كنت سأموت على أي حال. -حسناً لدي أسبابي . عندما كان أطفالي صغاراً ، كانوا يضايقونني دائماً بسبب تدخيني. أخبرتهم مراراً وتكراراً أن يتركوني وشأني ، وأردت التوقف ولكن لم أستطع. قلت ذلك كثيراً حتى توقفوا عن التوسل. ولكن الآن أطفالي في العشرينات والثلاثينات ، واثنتان منهم يدخنون. عندما علمت باصابتي بالسرطان ، توسلت إليهم أن يتوقفوا. كان ردهم لي ، بتعابير مؤلمة على وجوههم ، أنهم يريدون التوقف لكنهم لا يستطيعون. أنا أعرف من أين تعلموا ذلك ، وأنا غاضبة من نفسي لذلك. لذلك أنا أتوقف لأريهم أنني كنت مخطئة. لم يكن الأمر أنني لم أستطع التوقف عن التدخين ، بل لم ارغب في ذلك! أنا قد اقلعت ليومين الان، وأنا أعلم أنني لن ادخن سيجارة أخرى. لا أدري ما إذا كان هذا سيؤدي إلى توقف أي شخص ، لكن كان علي أن أثبت لأطفالي ولنفسي أنه يمكنني الإقلاع عن التدخين. وإذا استطعت أنا الإقلاع، فيمكنهم الإقلاع، ويمكن لأي شخص الإقلاع".

"لقد التحقت في العيادة لأتعلم أي نصائح من شأنها أن تجعل الإقلاع عن التدخين أسهل قليلاً ولأنني كنت أشعر بالفضول حقاً حيال كيفية ردة فعل الناس الذين تم تعليمهم عن مخاطر التدخين . إذا كنت أعرف ما أعرفه الآن، حسناً على أي حال ، جلست واستمعت إليكم جميعاً عن كتب. أشعر مع كل واحد منكم وأدعوا للجميع ان تستطيعوا الإقلاع". على الرغم من أنني لم أقل كلمة لأحد ، إلا أنني أشعر بانني قريبة منكم جميعاً. مشاركاتكم ساعدتني. كما قلت ، لم اكن سأحدث. ولكن اليوم كان لا بد لي من ذلك. ودعوني أقول لكم لماذا.

ثم التفتت إلى السيدتين في الجزء الخلفي من الغرفة ، اللتين التزمتا الهدوء أثناء هذه الفترة. فجأة ثارت ، "السبب الوحيد الذي يجعلني أتحدث الآن هو أنتن الكلبتين أنكما تدفعانني إلى الجنون. أنتن تحتفلن في الخلف بينما يتشارك الجميع مع بعضهم البعض ، في محاولة للمساعدة في إنقاذ حياة بعضهم البعض. ثم ربطت ما قالته الشابة حول وفاة شقيقها وكيف كانوا يضحكون في ذلك الوقت ، غير مدركين تماماً للقصة. "هل لكما أن تفعلا لي معروفا ، فقط أخرجنا من هنا! اخرجنا ودخنا ، ولتسقطن ميتين لا يهمننا الامر، فأنتن لا تتعلمن ولا تساهمن بأي شيء هنا. " جلسن هناك مذهولتين. اضطررت إلى تهدئة المجموعة قليلاً ، في الواقع الى حد كبير ، كان الجو مشحوناً جداً بكل ما حدث. أبقيت السيدتين هناك ، وغني عن القول ، أن هذه كانت آخر مرة للثرثرة من الجزء الخلفي للغرفة طوال فترة العيادة التي استمرت أسبوعين.

جميع الأشخاص الذين كانوا هناك في تلك الليلة كانوا ناجحين في نهاية البرنامج. عند التخرج ، صفق الجميع للسيدتين اللتين تحدثتا في وقت سابق مع بعضهما البعض فقط ، حتى السيدة المصابة بسرطان الرئة. لقد غفر كل شيء. الفتاة التي فقدت شقيقها جاءت أيضاً للتخرج ، وأيضاً اقلعت عن التدخين وفخورة. والسيدة المصابة بسرطان الرئة قبلت بفخر شهادتها وقدمت أحد أطفالها. كان قد توقف عن التدخين لأكثر من أسبوع في ذلك الوقت. في الواقع ، عندما كانت السيدة المصابة بالسرطان تتشاطر قصتها معنا ، لم تخبر أسرتها بعد بأنها قد أقلعت عن التدخين.

بعد بضعة أيام ، عندما كانت قد أقلعت عن التدخين لمدة أسبوع، أخبرت ابنها. قال

لها وهو مندهش تماماً أنها إذا تمكنت من الإقلاع عن التدخين ، فإنه يعلم أنه يستطيع أن يتوقف وتوقف في تلك اللحظة. انها ابتهجت من الفرح. بعد ستة أسابيع ماتت بسرطان. اكتشفت ذلك عندما اتصلت بمنزلها لمجرد معرفة كيف أحوالها وكان ابنها على الخط . شكرني على مساعدتها في الإقلاع عن التدخين في النهاية. أخبرني بمدى فخرها بأنها أقلعت وكم كان فخوراً بها ، ومدى سعادتها بأنه أقلع أيضاً. قال: "أنها لم تعد إلى التدخين أبداً ، وانا لن أفعل أيضاً". في النهاية ، كلاهما أعطيا لبعض هدية رائعة. لقد كان فخوراً أن أنفاسها الأخيرة كانت خالية من الدخان ، ولم تأخذ أبداً نفخة اخرى!

الخاتمة: عادةً ما أقول إنه لا يمكنك الإقلاع لشخص آخر ، يجب أن يكون ذلك لنفسك. هذه الواقعة تبدد تماماً هذا التعليق إلى حد ما. كانت السيدة المصابة بسرطان الرئة تطلع عن التدخين لإنقاذ اولادها من مصيرها ، إلى حد ما ، التراجع عن الدرس الذي علمته قبل سنوات. الدرس الذي قالت فيه "لا يمكنها أن تتوقف عن التدخين" كان حينها في ذلك الوقت "لا تريد ان تتوقف". يوجد ثمة فرق كبير بين هذين التصريحين. هذا صحيح بالنسبة لجميع المدخنين. القصة أثبتت بعد سنوات أنها قادرة على الإقلاع ولو بعد فوات الأوان لإنقاذ حياتها ، ولكن الاوان لم يفوت لإنقاذ أبنائها. في المرة القادمة التي تسمع فيها نفسك أو أي شخص آخر يقول ، لا أستطيع التوقف ، أعلم أنه غير صحيح. يمكنك الأقلاع يمكن لأي شخص الإقلاع. البراعة هي أن لا تنتظر حتى يفوت الأوان.

المحظوظ يصبح مدمن!

- لا تأخذ ابدا نفخة اخرى! على الرغم من أن هذه الجملة تتكون من خمس كلمات بسيطة ، إلا أن بعض المدخنين السابقين يجدون صعوبة في فهم المعنى الحقيقي لهذا المفهوم المهم جداً. هؤلاء هم المدخنين الغير محظوظين الذين يقومون بالتجربة المأساوية لتدخين سيجارة لمعرفة كيف سيكون رد فعلهم. هناك نوعان من النتائج المحتملة لأخذ نفخة: أولاً ، وعلى الأرجح ، سيصبح المدخن السابق مدمن ويعود إلى مستوى استهلاكه القديم ، عادة في غضون أيام. رد الفعل الآخر المحتمل هو أنه لا يصبح مدمن. على المدى الطويل ، سيكون حقاً الخاسر الأكبر.

المدخن السابق الذي يصبح مدمن من النفخة الأولى سيتعلم درساً قيماً. إذا أفلح من جديد ، فستكون لديه فرصة جيدة للنجاح على المدى الطويل ، لأنه يعلم من تجربته الخاصة أنه لا يمكن أن يأخذ نفخة واحدة دون العودة إلى مستواه القديم. إنه يعلم أنه لا يحرم نفسه من نزوة لمرة واحدة ، بل إنه يعمل لصالحاً كبيراً بعدم تدخين المقدار الذي اعتاد عليه عندما كان مدمناً على النيكوتين.

من ناحية أخرى ، فإن المدخن السابق الذي يدخن سيجارة واحدة ولا يعود إلى التدخين يحصل على شعور زائف بالثقة. حيث يعتقد انه يمكن أن يأخذ واحدة في أي وقت يريد ولن يدمن مرة أخرى. عادة ، خلال فترة زمنية قصيرة يتسلسل ويأخذ سيجارة هنا وهناك ، سوف يعود إلى الإدمان. في أحد الأيام ، قد يحاول أيضاً الإقلاع عن التدخين وينجح حقاً. قد يقلع لمدة أسبوع أو شهر أو حتى سنوات. لكنه دائماً في عقله يفكر ، "أعلم أنه يمكنني الحصول على واحدة إذا أردت ذلك حقاً. بالتالي ، لقد فعلت ذلك في المرة الأخيرة ولم أتعلق على الفور ". في أحد الأيام ، في حفلة أو تحت ضغط أو بسبب الملل ، سيجرب واحدة مرة أخرى. ربما هذه المرة سوف يعود لها ، وربما لا. ولكن يمكنك أن تكون على يقين من أنه سيكون هناك مرة أخرى. في نهاية المطاف سوف يصبح مدمن مرة أخرى. سوف يمر هذا الشخص المسكين بسلسلة من الانتكاسات الدائمة. سيكون مدخن على نحو متقطع. في كل مرة يعود للتدخين ، سيتعين عليه الإقلاع مرة أخرى. وأنت تعرف ماذا يعني ذلك - المرور بعملية انقطاع المخدر لمدة أسبوعين مراراً وتكراراً. لقد كرهت المرور بها مرة واحدة. فكر في ما سيكون عليه المرور بها ثلاث أو أربع مرات أو أكثر. قام أحد المشاركين بذلك ثلاث عشرة مرة ، في حين قام الآخرون بثمانية وتسع مرات كل واحد منهم. إذا كانوا قد أدمنوا في المرة الأولى التي أخذوا فيها نفخة ، ربما لما حدث ذلك مرة أخرى.

أخذ أول سيجارة بعد الإقلاع هو وضع لا فوز فيه. ليس هناك شك في أنه سيؤدي إلى عودتك إلى إدمان قوي ومميت. فكر في النداعيات الكاملة لتصبح مرة أخرى مدمن على السجائر. العواقب الصحية ، النفقات ، الأثر الاجتماعي ، الشعور بالفشل ، واحتمالات الاضطرار مرة أخرى إلى المضي في عملية الانقطاع عندما تحاول مرة أخرى الإقلاع عن التدخين. فكر في كل هذا و- لا تأخذ ابدا نفخة اخرى!

الدعم السلبي من الآخرين

لقد كتبت في الواقع المنشور أدناه لأحد أعضاء -الحرية- منذ عدة أشهر بسبب قيام شخص ما بالتعليق عليها لأنها أصبحت غير فعالة بسبب عدم التدخين ، ويجب أن تتراجع عن أقلاعها. في بعض الأحيان تأتي مثل هذه التعليقات من أشخاص قريبين منك وعزيزين عليك ويمكن أن تصبح محطم عاطفياً. أرفق الرسالة الأصلية أدناه على أمل تهبأت كل من يقرأها ، في حالة شيء من هذا القبيل قيل لك من قبل الآخرين . لا تعليق أو نظرة أو التحديق من شخص آخر يمكن أن يوقف أقلاعك. أنت فقط من يستطيع ذلك. الطريقة هي ببساطة تجاهل حقيقة المقولة التالية- لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!- جويل

يعد التعليق الذي تلقينته شائعاً جداً ، في بعض الأحيان ، يكاد يكون عالمياً ، حيث يصدر كلام بدون تفكير من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء الأعزاء ، "إذا كان هذا ما أنت عليه لعدم التدخين ، بالله عليك أرجع للتدخين. معظم الوقت الشخص الذي أدلى بالتعليق لا يفكر حقاً بالآثار المترتبة بسبب كلامه. يمكن مقارنتك بإخبار شخص ما يأخذ العلاج الكيميائي والذي يعاني من مزاج سيئ حقاً بسبب تساقط الشعر والغثيان وبعض الآثار الجانبية السلبية المحتملة الأخرى ، وبالتالي ، في حالة مزاجية غير مرحة، يجب أن يترك ذلك العلاج لأنه أصبح سريع الانفعال لدرجة أنه يفسد يومك. بالطبع ، إذا تم تحليله من قبل أي شخص ذو تفكير صائب ، فلن ينطق بهكذا تعليق ، لأن معظم الناس يدركون أن العلاج الكيميائي هو آخر جهد ممكن لإنقاذ حياة الشخص الآخر. قرار وقف العلاج هو قرار للموت. لذا فقد تحملنا الأوقات السيئة للمساعدة في دعم جهود المريض لإنقاذ حياته. إن ما يغفل عنه أفراد الأسرة والأصدقاء في كثير من الأحيان هو أن الإقلاع عن التدخين هو أيضاً محاولة لإنقاذ حياة المقلع. في حين أن الآخرين قد لا يقدر هذه الحقيقة على الفور ، يجب على الشخص الذي يقلع أن يعرفها بنفسه. قد لا يقدر الآخرون هذا المفهوم أبداً ، لكن على الشخص الذي يقلع أن يفعل ذلك.

شيء واحد لاحظته على مر السنين هو أنه يتم التعليق في كثير من الأحيان، عادة من قبل الشريك أو طفل المدخن أو صديق أو زميل في العمل أو مجرد أحد معارفه. من غير المألوف أن يكون الشخص الذي يعلق هكذا تعليق هو أحد الوالدين أو حتى الجد. وأعتقد أن هذا يشير الى شيء ما. غالباً ما يعتاد الآباء على فورة أطفالهم وحالتهم المزاجية ، بعد أن عانوا منهم منذ أن كانوا أطفالاً. غريزة الأبوين الطبيعية ليست في إيذائهم عندما يكونون في محنة ولا ينتقدونهم ، لكن محاولة حمايتهم. أعتقد أنه غالباً ما يصل إلى مرحلة البلوغ وهو تصريح إيجابي جداً عن الأبوة.

غالباً ما يحدث الموقف المأساوي عندما يشجع الشخص فعلياً أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء على التدخين ، وبعد ذلك ، بشهور أو سنوات أو عقود ، يموت الشخص من مرض يسببه التدخين. في بعض الأحيان ، يشعر فرد من العائلة بذنب كبير والندم على تفكيره في أنه تسبب في عودة أحبائه إلى التدخين عندما يتذكر قوله ذلك التعليق. "لكن، تعلمون ماذا؟"

هم لم يفعلوا ذلك. قام المدخن بذلك بنفسه. لأنه في الواقع ، وبغض النظر عن ما قاله أي شخص ، كان على المدخن أن يقلع لنفسه والبقاء بعيداً عن السجائر لنفسه. كم مرة طلب منك أحد أفراد الأسرة الإقلاع عن التدخين عندما كنت تدخن ولم تستمع له؟ حسناً ، إذا لم تقلع لهم ، فلن تعود للتدخين لهم أيضاً. أنت تقلع لنفسك وتبقى بعيداً عن السجائر لنفسك.

سأتطرق إلى التعليق من زاوية أخرى. في بعض الأحيان عندما كنت مدخناً ويقوم شخص ما بشيء طائش أو خطأ يغضبك ، وكنت على وشك أن تتعامل مع المشكلة ، تكون قد واجهت رغبة ملحة لا يمكن السيطرة عليها تقريباً للتدخين. هذه الرغبة ، ناجمة عن حموضة البول ، فجأة كان لها الأسبقية على التعامل مع الشخص والقضية المطروحة ، وأرسلتك بحثاً عن سيجارة. لقد منحتك هذه الرغبة المؤقتة فترة تهدئة ، وفي بعض الأحيان ، ربما تكون قد تركت الحدث بأكمله يمر ، وأنت تشعر بأن الأمر الآن لا يستحق الذكر. تأمل هذا السلوك من وجهة نظر الشخص الآخر. قد لا يعرف هو أنه قد ارتكب شيئاً مسيئاً ، وحتى إذا تم الاعتراف به ، فإنهم لم يدفعوا أي تعويض عن الانتهاك.

كمدخن سابق ، قد لا تقبل هذا النوع من السلوك من شخص آخر ، حيث تتعرض للأساء وتقبلها دون أي احتجاج. حسناً بالنسبة للشخص الآخر ، الآن أنت تدافع عن نفسك بجعلك ذلك تبدو كشخص سيء أو بغيبض. لكن أتعرف شيئاً، إذا أسوأ اليك في البداية ، فهم المحرضون على رد الفعل. أنت فقط قد لا تقبل أن يداس عليك بعد الآن ، وسوف يضطروا فقط إلى التعود على هذه الحقيقة. لكن الاحتمالات إذا كانت هذه هي الحالة ، فلن يستغلوا بعد الآن طبيعتك "الجيدة" ولن يكرروا الممارسات الجارحة. لذلك في بعض النواحي ، أنت تعلمهم أيضاً أن يكونوا مريحين أكثر للعيش مع الناس.

مهما كان الموقف ، فاستمر في التركيز على حقيقة أنك تقلع لنفسك وما إذا كان أي شخص محدد يدعم مجهودك أم لا فأنت مستمر. نحن ندعمك أيضاً. لن تجد شخصاً واحداً في جماعة الحرية سيخبرك بالعودة إلى التدخين. نحن جميعاً ندرك أهمية هذا الجهد. أنت تقاوم من أجل صحتك وحياتك. للفوز في هذه المعركة ، بغض النظر عن أي شيء آخر ، لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"عدم التدخين يجعلني أشعر بشعور عظيم!" غالبًا ما تسمع مدخنًا سابقًا يعبر عن هذا البيان بحماس عند بداية الإقلاع عن التدخين. الأمر المذهل هو عندما تفكر بالعودة إلى الأيام التي أعلن فيها المدخن نفسه بوضوح أن تدخينه لم يسبب له أي صعوبة. كان يعمل بشكل طبيعي تمامًا لشخص بعمره. من المستحيل على أي مدخن أن يحكم بدقة على مقدار الضرر الذي يسببه تدخينه. لن يتعرّف على الدرجة الكاملة للتحسينات الممكنة عن طريق الإقلاع عن التدخين حتى يتوقّف عن التدخين.

القول بأن عدم التدخين يجعل المدخن السابق يشعر بأنه رائع مضلل للغاية. عدم التدخين لا يجعل الناس يشعرون بالروعة. في الواقع فقط يجعلهم يشعرون طبيعيين. إذا قرر الشخص الذي لم يدخن يومًا في حياته في صباح أحد الأيام عدم تدخين سيجارة ، فلن يشعر بتحسّن أو سوء عن صباح اليوم السابق. لكن إذا استيقظ الشخص كل يوم ودخن سيجارة ، يتبعها 20 أو 40 أو 60 أو أكثر قبل العودة إلى الفراش ، فسيشعر بآثار إدمان النيكوتين. انه لا يشعر أبدا طبيعى. تتألف حياته من حالة انسحاب مزمنة ، يتم تخفيفها فقط بإشعال سيجارة واحدة كل 20 إلى 30 دقيقة.

في حين أن التدخين في هذه الفواصل الزمنية يبقي معاناة الانسحاب أقل ما يمكن ، إلا أنه يفعل ذلك بثمن. إنه يضعف التنفس والدورة الدموية ويرفع مستويات أول أكسيد الكربون ، ويمحو أهداب القصبات الهوائية ، ويسرق من قوته وتحمله ، ويزيد بشكل كبير من مخاطر الإصابة بأمراض فتاكة مثل السرطان. كل هذا سيكلفه مئات الدولارات سنويًا ، ويجعله يبدو منفي اجتماعيًا ، وحتى ينظر إليه من قبل العائلة والأصدقاء على أنه ضعيف أو غير ذكي. لا عجب أنه بمجرد أن يقلع عن التدخين يشعر أنه أفضل بكثير. لكن من المهم أن يدرك المدخن السابق أنه يشعر بتحسّن كبير لأن التدخين جعله يشعر بالسوء.

بمجرد اقلاع المدخن ، فإنه كثيرًا ما ينسى كيف كانت الحياة يغيضة كمدخن. إنه ينسى السجائر السيئة ، السعال ، الأوجاع والآلام ، النظرات الدنيئة ، المضايقات ، والأهم من ذلك الإدمان. أنه ينسى كيف كانت حقيقة الحياة كمدخن. لسوء الحظ ، لا ينسى كل شيء. غالبًا ما تظل فكرة واحدة ، ثابتة لسنوات وحتى عقود من الزمن. فكرة أفضل سيجارة دخنها. قد تكون سيجارة قام بتدخينها قبل 20 عامًا ، لكنها السيجارة التي يتذكرها دونًا عن الباقي. دون الحفاظ على منظور دقيق عن كيف كانت الحياة حقيقةً مع السجائر ، فكرة أفضل سيجارة تؤدي غالبًا إلى محاولة لاستعادة النعيم عن طريق أخذ نفخة. ما يلي هو غير متوقع وأسوأ من ذلك ، انتكاسة غير مرغوب فيها لإدمان كامل.

للبقاء بعيدا عن السجائر ، ينظر بعض الناس إلى التدخين من نافذة سلبية مصطنعة. يفكرون في أسوأ حالة قد يسببها أو لا يسببها التدخين. لا تنظر إلى السجائر بهذه الطريقة. لكن على نفس المنوال ، لا تنظر إلى السجائر أيضاً من نافذة إيجابية مصطنعة. لا تفكر في التدخين باعتباره استنشاق سيجارة أو اثنتين من السجائر المبهجة في اليوم فقط عندما تود ذلك. لم تستطع فعل ذلك من قبل ولن تفعل ذلك بهذه الطريقة مرة أخرى. بدلاً من ذلك ، انظر إلى التدخين كما كان بالفعل. كان باهظ الثمن وغير ملائم وغير مقبول اجتماعياً على أساس يومي. أنه يسيطر عليك تماماً. كان ذلك يكلفك صحتك ولديه الإمكانيات الكاملة في يوماً ما أن يكلفك حياتك. انظر الى السجائر كما كانوا عليه. إذا كنت تتذكر حياتك كمدخن ، فسيكون من السهل ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"أنا لن ادخن اليوم!"

أثناء عملية الإقلاع عن التدخين ، من المرجح أنك استيقظت وانت تفكير في هذا المفهوم ، إما بتصميم كبير أو بعدم ثقة ملحوظة في كلتا الحالتين ، كان لا بد أنك تهدف إلى درجة عالية من التركيز على هذا الهدف النبيل. تتطلب الرغبة الشديدة التي لا تصدق الناجمة عن الإدمان أن يكون لديك كل الحافز والذخيرة لسحق الحاجة التي لا تقاوم على ما يبدو لأخذ سيجارة. سواء أكنتم تفهم ذلك أم لا ، فإن إعادة التأكيد فورًا على هدفك بعدم التدخين عند الاستيقاظ أمر بالغ الأهمية خلال المرحلة الأولى للإقلاع عن التدخين .

والحقيقة هي أن إعادة صياغة المفهوم البسيط المتمثل في "عدم التدخين اليوم" ليس مهم فقط عند بدأ الإقلاع عن التدخين . يجب أن تكرر هذا عند الاستيقاظ لبقية حياتك. كل يوم يجب أن تبدأ بـ "لن أدخن اليوم". بنفس القدر من الأهمية ، يجب أن تنتهي كل يوم بتهنئة نفسك والشعور بالفخر والإنجاز لتحقيق هدفك المفيد.

حتى لسنوات وعقود بعد التوقف الناجح ، كل يوم أنت تستمر في التنفس والتفكير ، لا تزال العودة إلى التدخين تشكل خطرًا كاملاً. إدمان النيكوتين قوي مثل إدمان الكحول أو أي مخدر محظور. تعود تعاطي النيكوتين تغلغل في كل منطقة تقريبًا من وجودك اليومي. قد يسمح الرضا عن النفس لملء الفراغ الذي تركه إدمانك وعاداتك القديمة من خلال التغاضي عن الجهد الهائل والإنجاز الذي صاحب التغلب عليهم. يؤدي الرضا عن النفس إلى إسقاط الحماية وقد تبدأ في نسيان الأسباب التي دفعتك إلى الإقلاع. لن تتعرف بعد الآن على التحسينات العديدة الكثيرة في جودة ورفاهية صحتك الجسدية والاجتماعية والاقتصادية التي راقت التوقف عن التدخين.

بعد ذلك ، في أحد الأيام عندما يبدو أن التدخين كان جزءًا من الماضي الغامض الذي لم يكن له أي صلة حقيقية بوضعك الحالي ، فإن التفكير في السجارة يرافقه فرصة للوصول "ببراءة" إلى واحدة. ربما يكون ذلك في ظل ظرف اجتماعي غير مهم ، أو ربما أزمة حياة كبيرة. وفي كلتا الحالتين ، تبدو جميع العناصر في مكانها. الدافع ، والسبب والفرصة موجودين ، والمنطق ومعرفة الإدمان غائبة بشكل واضح. تؤخذ نفخة.

قواعد جديدة موجودة الآن. جسمك يطالب بالنيكوتين. يتم الآن بدء عملية محتومة ، وحتى إذا لم تكن تدرك ما حدث ، فقد حدث انتكاس للمخدر. تتغلب الرغبة والحاجة في استعادة النشاط من خلال طلب الجسم للنيكوتين. لن يكون لديك أي سيطرة على العملية الوظيفية التي بدأت العمل. قريباً عقلك يحني لإملاءات جسديك.

من المرجح أن تشعر بالأسف الشديد والندم. شعور مهيم بالفشل والذنب سيطارده. سوف تجد نفسك قريباً تتوق إلى الأيام التي بالكاد كنت تفكر في السجائر. ولكن تلك الأيام سوف تصبح ببطء صورة من الماضي تتلاشى. قد تمر أسابيع أو شهور أو حتى عقود قبل أن تحشد مرة أخرى العزم على محاولة إجراء عملية أقلل جديدة. للأسف ، قد لا تملك أبداً القوة المناسبة أو الدافع الأولي أو المأساوي لفرصة في الإقلاع مرة أخرى. إن التشخيص المتأخر أو الموت المفاجئ قد يعيقان النوايا الحسنة للمحاولة المستقبلية والتي قد لا تجد الفرصة لتحقيق أبداً.

لا تختار إمكانية التورط في هذا النوع من السيناريو المأساوي والكنيب. أسعى بنشاط لتنتج في البقاء خالياً من الدخان وأن تحافظ على جميع الامتيازات المرتبطة - الفوائد الجسدية والعاطفية والاقتصادية والمهنية والاجتماعية لعدم كونك مدخنًا نشطًا. ابدأ يومك دائماً بعبارة "لن أدخن"

اليوم". قم دائماً بإنهاء يومك بتأكيد الذات والشعور بالفخر والإنجاز للفوز مرة أخرى
بمعركتك اليومية على إيمانك. وتذكر دائماً بين استيقاظك ونهاية يومك - ألا تأخذ أبداً
نفخة أخرى!

www.quitsomkingarabia.com

ردود أفعال جديدة للغضب كمدخن سابق

التعامل مع الخسارة العاطفية يشبه التعامل مع الغضب فيما يتعلق بالإقلاع عن التدخين وتبعاته. عندما يواجه المدخنون شخصًا أو موقفًا يثير غضبهم ، فإنهم في البداية يشعرون بالإحباط في هذه اللحظة ، مما يجعلهم - وفقًا لحدة الموقف - مضطربين من الداخل. هذا التأثير عند غير المدخنين أو حتى المدخنين السابقين أمر مزعج على أقل تقدير. الشيء الوحيد الذي يحل الصراع الداخلي لشخص ليس في وسط الإدمان النشط هو حل الموقف أو ، في حالة موقف لا يفسح المجال لحل سريع ، الوقت لاستيعاب الإحباط والادراك في المضي قدماً. على الرغم من أن المدخن النشط ، الذي يواجه نفس الضغط النفسي له تعقيدًا إضافيًا ، على الرغم من عدم إدراكه له ، فإن هذا التعقيد يخلق آثارًا كبيرة على سلوك التدخين وتكوين معتقد فيما يتعلق بفائدة التدخين.

عندما يواجه الشخص الإجهاد ، يكون له تأثير فيسيولوجي يسبب تحمض البول. في الأشخاص الذين لا يستخدمون التبغ ، ليس لحموضة البول تأثير حقيقي ملموس. إنه أمر يحدث داخليًا ولا يعرفون ذلك ، وفي الواقع ، وربما لا يهتمون بمعرفته. مستخدمو النيكوتين أكثر تعقيدًا. عندما يواجه الإجهاد الشخص الذي يلتزم بأي مستوى من النيكوتين في جسمه ، يحمض البول وهذه العملية تتسبب في سحب النيكوتين من مجرى الدم ، وحتى لا يتم استقلابه ، ويذهب في المثانة البولية. هذا في الواقع يخفض إمدادات الدماغ من النيكوتين ، فيلقي المدخن في أعراض انسحاب المخدر. الآن هو مضطرب بالفعل ، ليس فقط من الإجهاد الأولي ، ولكن أيضًا من آثار الانسحاب.

ومن المثير للاهتمام أنه حتى إذا تم حل التوتر ، فإن المدخن عمومًا ما زال لا يشعر بالرضا. لا يخف الانسحاب عند حل النزاع ، فقط عن طريق إعادة إعطاء النيكوتين ، أو الأفضل ، التخلص من أعراض الانسحاب لمدة 72 ساعة. هذا يلغي تمامًا إفراز الجسم للنيكوتين، ويؤدي إلى استقلابه إلى منتجات ثانوية لا تسبب أعراض الانسحاب. في معظم الأحيان ، يستخدم المدخن النشط الطريقة الأولى للتخفيف من أعراض الانسحاب ، وتدخين سيجارة أخرى. على الرغم من أنه يهدئه في الوقت الحالي ، إلا أن تأثيرها قصير العمر ، حيث يجب إعادة الكرة كل 20 دقيقة إلى نصف ساعة لمدى حياة المدخن لتجنب الأعراض دائمًا. على الرغم من أن هذا هو تأثير مهدئ كاذب ، لأنه لا يهدئ بالفعل الضغط النفسي، إنه فقط أزاح فقدان النيكوتين من الضغط النفسي، المدخن يشعر انها تساعده للتعامل مع الخلاف. تصبح ما يعتبره كعكاز فعال. لكن الآثار المترتبة على هذا العكاز ذات مدى أبعد حيث تجعل تأثيرات الإجهاد الأولية أكثر حدة. إنه يؤثر على كيفية تعامل الشخص مع الصراع والحزن بطريقة قد لا تكون واضحة ، ولكنها مع ذلك خطيرة. بطريقة ما ، يؤثر على قدرته على التواصل وربما بطريقة ما ، ينمو من التجربة.

هنا مثال بسيط على ما أعنيه. دعنا نقول أنك لا تحب الطريقة التي يعصر بها شخص مهم في حياتك معجون الأسنان. إذا أوضحت كيف أنها تمثل مشكلة لك بطريقة عقلانية هادئة ، فربما يتغير الشخص ويفعلها بطريقة لا تزعجك. عن طريق التواصل بما تشعر به أنت تجعل من الانزعاج البسيط يختفي أساسًا. ولكن الآن دعنا نقول أنك مدخن يرى أنبوب معجون الأسنان ، ويزعج قليلاً ، وعلى وشك أن يقول شيئاً ما ، مرة أخرى ، لمعالجة المشكلة. ولكن انتظر لأنك منزعج بعض الشيء، تفقد النيكوتين ، وتمر بأعراض

الانسحاب ، وقيل أن تتمكن من التعامل مع المشكلة ، عليك أن تدخن. أنت تدخن وتخفف من أعراض الانسحاب وفي الواقع تشعر بتحسن. في الوقت نفسه ، أستلزمك وقتاً بسيطاً بينك وبين حالة معجون الأسنان ، وعند التقييم بعد ذلك ، فإنك تقرر أن الأمر ليس ذا أهمية كبيرة ، وتنسى الأمر. تشعر كأنك حللت التوتر. لكن في الحقيقة ، أنت لم تفعل. لقد قعبت الشعور. لا تزال المشكلة قائمة ، لم تحل ، ولم تتحدث عن الأمر. في المرة القادمة يحدث ذلك مرة أخرى ، فإنك تغضب مرة أخرى. تمر بأعراض الانسحاب. عليك أن تدخن تكرر الدورة ، مرة أخرى لا تتواصل ولا تحل الصراع. مرارًا وتكرارًا ، ربما يتكرر هذا النمط لسنوات.

في يوم ما تقلع عن التدخين. قد تكون في الواقع منقطع عن التدخين لأسابيع ، وربما لشهور. فجأة ، في يوم من الأيام ، تظهر المشكلة نفسها بالضبط، معجون الأسنان المزعج. ليس لديك تلك التلقائية بأعراض الانسحاب تركل وتسحبك بعيداً عن الموقف. ترى ذلك ، لا شيء آخر يؤثر عليك وأنت تنفجر غاضباً. إذا كان الشخص على مدى السمع ، فقد تنفجر. عندما تنظر إلى الوراء في الماضي ، تشعر أنك غضبت بشكل غير لائق ، كان رد الفعل مبالغاً فيه إلى حد كبير لهذا الموقف. واجهته مئات المرات من قبل ولم يحدث مثل هذا في أي وقت مضى. تبدأ في السؤال عما حدث لك لتحولك إلى هذا الشخص الرهيب أو المتفجر. افهم ما حدث أنت لا تهب على ما حدث للتو ، بل تهب على ما أزعجك لسنوات والآن ، بسبب تزايد الإحباط ، أنت تهب بشكل أشد بكثير مما كنت ستفعل لو عالجت الأمر مبكراً. هو مثل رفع سداة القنينة عن زجاجة غازية قد رجت ، وكلما رجت أكثر ، كان الانفجار أسوأ.

ما فعله التدخين على مر السنين هو منعك من التعامل مع المشاعر في وقت مبكر. بدلاً من ذلك ، تفاقمت ونمت إلى درجة عند خروجها كانت أكثر حدة مما كانت عليه في أول مواجهة. على أية حال عليك أن تفهم شيئاً. لو لم تكن قد أفلعت عن التدخين ، فستظهر المشاعر عاجلاً أم آجلاً. إما عن طريق رد فعل مماثل مثل انفجار أو عن طريق تعبير جسدي لأن عدم حل الإجهاد المستمر لديه القدرة الكاملة للتسبب بذلك. العديد من العلاقات تنتهي بسبب الصراخ الذي يكون فعالاً في أيقاف حل الخلاف عن طريق التواصل بين الشركاء. هناك طريقة واحدة فقط لضمان عدم انسحاب النيكوتين في وقت مبكر ولا يتدخل أبداً في حل نزاعاتك ومهاراتك في التواصل مرة أخرى ، من خلال الحفاظ على التطبيق العملي للترامك بأن لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"لماذا أنت صارم بالنسبة لمفهوم العش؟"

"عندما أذهب إلى جماعة -مراقبين الوزن- وأقول أنني غششت في الحلوى ، فإنهم مع ذلك يصفقون ويشجعونني على الاستمرار في المحاولة. لماذا لا تقدم لي دعماً مماثلاً بالسجائر؟" في الأونة الأخيرة ، هاجمتني أحد المشاركات الغاضبات في العيادة لافتقاري للحماس لتقيتها بعد الانتكاسة في يومها الخامس بدون تدخين.

شرحت أن محاولة تغيير سلوك مثل الإفراط في تناول الطعام أو إدمان مثل التدخين يتطلب علاجين مختلفين بشكل واضح. صحيح أن "العش" في اتباع نظام غذائي هو ممارسة شائعة في ظل ظروف معينة مثل الأعياد أو العطلات ، ولكن العش بإدمان مرادف للانتكاس التام. أخذ قطعة من الكعكة لن يجعل الشخص 50 رطلاً أثقل في اليوم التالي. من ناحية أخرى ، فإن أخذ سيجارة سيؤدي إلى عودة المدخن السابق مباشرة إلى التدخين ، وعادة ما يصل إلى مستوى الاستهلاك القديم في غضون أيام أو أسابيع.

في حين أن العديد من برامج التحكم في الوزن قد تتغاضى عن احتمال الانزلاق ، فإن التعامل مع الإدمان مثل الهيروين أو الكحول أو النيكوتين يتطلب الالتزام الكامل للمدمن بتجنب أي استخدام للمادة المخدرة بشكل كامل. بسبب هذه القاعدة البسيطة المتمثلة في الامتناع التام لضمان النجاح ، لا يمكنني تقديم أي أطراء لأي شخص يسمح لنفسه بأن يأخذ سيجارة بسبب الإجهاد أو الوزن أو الاحتفال أو لأي سبب آخر.

الانتكاس هو الانتكاس ، بغض النظر عن سبب حدوثه. الهدف لأي مدخن سابق هو تجنب العودة إلى إدمان النيكوتين. عندما تواجه مواقف تعطيك المبرر لتدخين سيجارة ، خذ دقيقة واحدة للتفكير مرة أخرى فيما يعنيه أن تكون مدمن .

السعال ، الصفير ، التهاب الحلق وضيق التنفس. تهديدات مستمرة من قبل الطبيب "الإقلاع عن التدخين أو تدهور صحتك." رائحة الفم الكريهة ورائحة الملابس والشعر. الصداع، والإرهاق، والشعور بالتعاسة بشكل عام في الأيام التي كنت تدخن فيها بطريقة مفرطة. تقلق دائماً من أنك ربما قد تركت سيجارة مشتعلة في منزلك أو مكتبك. هذا الشعور بالذعر عندما أدركت أنك نفذت من السجائر. أن تكون غير مرحب به في منازل الأسرة والأصدقاء أثناء التدخين. إنفاق مئات أو آلاف الدولارات سنوياً على السجائر والملابس والأثاث التي يجب استبدالها بسبب حروق السجائر. التذمر المستمر من الأطفال أو الوالدان للإقلاع عن التدخين. أن تكون الشخص الوحيد المدخن في الحفلة وتشعر كأنك غير ملائم اجتماعياً. تتحكم السجائر بك بالكامل . أنها ليست صورة جميلة، أليس كذلك؟ لذلك في المرة القادمة التي تشعر فيها أنك بحاجة أو "تستحق" سيجارة ، فكر في

العواقب. لا يوجد هناك شيء مثل العش والانزلاق والتجارب. لا توجد فرصة لتدخين "سيجارة". الخيارات الوحيدة الموجودة لك هي النجاح أو الفشل. الحرية الكاملة أو الانتكاس التام. في غضون ثوان ستدرك أنك لا ترغب في العودة إلى هذا الوجود البائس. يمكنك أن تمدح نفسك لتجاوز عقبة أخرى. أنت تدرك أنك تحب نفسك كثيراً لذلك لن تدخن. النجاح المستمر يعتمد على تقنية واحدة بسيطة - ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"كانت الأمور سيئة للغاية في العمل لدرجة أنني أخذت سيجارة!"

تم التعبير عن هذا الشعور لي من قبل مشاركة في العيادة نجحت في التخلص من إدمان النيكوتين. ثم سألتها إذا كان بحوزتها مسدس محمل في الوقت الذي كانت فيه الأمور سيئة للغاية ، فهل كانت ستضعه على رأسها وتسحب الزناد. دون لحظة تردد ، أجابت ، "بالطبع لا!" ، كما لو كنت قد طرحته للتو سؤالاً سخيفاً. أجبتها: "إذا لم تكن المشاكل تستحق أن تطلقين النار على نفسك ، فهي أيضاً لا تستحق التدخين".

على الرغم أن المماثلة قد تبدو مبالغاً فيها بعض الشيء ، إلا أن النظر في تاريخ الحالة المعينة يكشف أن الخطر الذي تواجهه هذه المرأة من خلال العودة إلى التدخين يمكن أن يكلفها بسهولة حياتها.

قبل خمسة أشهر من "هذا الوقت الكارثي في العمل" عانت من نوبة قلبية حادة. لحسن الحظ ، نجت وبعد ستة أسابيع من عودتها إلى المنزل من المستشفى، سجلت في عيادتنا للإقلاع عن التدخين. كانت تدخن أربع علب في اليوم وكانت مدخنة لأكثر من 33 عامًا. لدهشتها، اقلعت مما بدا أنه الحد الأدنى من الصعوبة. بقيت بنجاح بدون سجائر لمدة ثلاثة أشهر. في ذلك الوقت ، على الرغم من أنها اكتسبت ما يقرب من 30 رطل. في حين أن 30 رطلاً هو الكثير من الوزن الزائد لاكتسابه ، فقد أدركت تمامًا سبب زيادة الوزن. هي أكلت أكثر. أكثر بكثير.

لكنها كانت تشعر بالقلق الشديد إزاء العودة إلى التدخين لدرجة أنها ظنت إذا كان الأكل سيمنع التدخين ، أذاً 30 رطلاً مستحقة . بصورة محدودة ، هي كانت على حق. الضغط الناتج على قلبها من 30 رطلاً من الوزن الزائد كان لا يقارن بخطر تدخين 80 سجارة في اليوم. كانت تستعد لإيجاد برنامج لمراقبة الوزن لمعالجة مشكلة زيادة الوزن.

ولكن الآن هذه المشكلة في العمل تسببت لها في أشغال سيجارة. اعتقدت أنه ستكون "واحدة" فقط للمساعدة في حل الأزمة الأولية. لقد فشلت في فهم القاعدة الأساسية للإدمان. فليس ثمة شيء اسمه "واحدة". لا علبة واحدة ، سيجارة واحدة ، عقب واحد ، أو نفخة واحدة. كل هذه سوف تؤدي إلى نفس النتيجة النهائية. إدمان واحد. إنه إدمان قوي. الإدمان الذي يمكن أن يجعل مدخن سابق لمدة 30 عامًا تعود إلى مستواها السابق في الاستهلاك خلال 24 ساعة. لأنها لم تفهم هذه القاعدة الأكثر أهمية ، وكسرتها. والآن كانت تدخن مجددًا ويبدو أنه لا يمكنها الإقلاع عن التدخين.

الآن أصبح التشبيه بين أخذ سيجارة وسحب الزناد واقعيًا تمامًا. في حين أن 30 رطلاً المكتسبة كانت غير مهمة مقارنة بالتدخين، أنها ستعود الان إلى مستواها القديم من استهلاك السجائر وتكون أثقل بـ 30 رطلاً. كل هذا في غضون 6 أشهر بعد نوبة قلبية. إضافة كل هذا ، أصبحت كقنبلة موقوتة تمشي.

على الرغم من أنك قد لا تعاني من جميع ما لديها من عوامل الخطر ، إلا أن العودة إلى التدخين ربما لا يزال العامل الحاسم في نوبة قلبية أو سرطان أو أي من الأمراض المأساوية التي يسببها التدخين. أنت الآن حر من إدمانك. لا تدع أزمة كبيرة أو إجهادًا تافهًا أو حفلة أو مشروبًا أو أي موقف آخر يتيح لك ارتكاب نفس الخطأ. ابقْ خاليًا من السجائر - لا تأخذ أبدًا نفخة أخرى!

"إذا عالجوا في أي وقت سرطان الرئة، سأعود إلى التدخين".

يتم التعبير عن هذا الشعور في كثير من الأحيان من قبل المشاركين في العيادة عندما يحاولون في البداية الإقلاع عن التدخين. والأكثر إثارة للدهشة هو أن بعض المدخنين السابقين المقنعين بفعالية لأوقات أطول متعلقين بهذا الشعور. على ما يبدو ، فإن هؤلاء الأشخاص في البداية أقلعوا عن التدخين خشية من السرطان. ولكن بمجرد الإقلاع عن التدخين ، فإن العديد من الفوائد الأخرى واضحة لمعظم المدخنين السابقين فإن الخوف من المرض يجب ألا يكون الدافع الوحيد لعدم التدخين.

الفوائد البدنية والنفسية من عدم التدخين عديدة ومجزية. معظم المدخنين السابقين يتنفسون بشكل أفضل ولديهم طاقة أكبر وتحمل أكبر. الدورة الدموية تتحسن ويتم زيادة كفاءة القلب والأوعية الدموية إلى حد كبير. بسبب فوائد الجهاز التنفسي والدورة الدموية ، يمكن للمدخنين السابقين المشاركة في الأنشطة التي كان عليهم تجنبها أثناء التدخين. المدخنون السابقون أكثر إنتاجية ، سواء في المنزل أو في العمل ، مما يتيح لهم مزيداً من الوقت للقيام بأنشطة ترفيهية ممتعة. رائحة الطعام وطعمه تصبح أفضل ، مما يجعل المدخن السابق أكثر قدرة على الاستمتاع بنكهات الطهي المتقنة. يصبح أكثر هدوءاً ، وأكثر قدرة على التعامل مع متطلبات وضغوطات الحياة. التحسينات الجمالية مذهلة. رائحته أفضل ، وحتى البشرة تبدو أكثر صحة.

في الكثير ، عدم التدخين يكبح التجاعيد المبكرة التي كانت ستحدث لو استمروا في الانغماس في السجائر. هم مقبولين اجتماعياً أكثر كمدخنين سابقين. لم يعد لديهم ما يدعو للقلق بشأن الإساءة لغير المدخنين من حولهم. يمكنهم الذهاب إلى أي مكان ، في أي وقت دون القلق بشأن ما إذا كان سيتمكنوا من تعزيز النيكوتين كل 20 دقيقة. تحسن احترام الذات هو فائدة كبيرة لاحظها غالبية المدخنين السابقين. ما عادوا ينفقون مئات أو حتى آلاف الدولارات في السنة على السجائر. ما عادوا يخافون من ثقب الحرق في أذنانهم وملابسهم وسياراتهم. ما عادوا يخافون من بدء الحرائق التي يمكن أن تدمر كل ما يملكون وربما أنفسهم. أخيراً ، ولكن ليس أقل ما يقال ، إنهم يزيلون من نمط حياتهم أكبر سبب يمكن الوقاية منه للوفاة المبكرة والعجز في بلدنا.

لماذا يريد أي شخص التضحية بمثل هذه المكاسب للعودة إلى التدخين؟ حتى لو قللت من خطر الإصابة بأحد الأمراض ، فإن جميع الأمراض الأخرى لا تزال تشكل تهديداً كبيراً للمدخنين. لكن الأسوأ من ذلك ، العودة إلى التدخين تعني أن تصبح مرة أخرى مدمناً. ستصبح جميع السلوكيات المرتبطة مرة أخرى ضرورية للحفاظ على مستوى النيكوتين في الدم مرتفعاً بدرجة كافية لتجنب أعراض الانسحاب. سيتعين عليهم التدخين في الأماكن التي يكون فيها التدخين غير مقبول. عند مواجهة التوتر ، سيتعين عليهم التدخين باستمرار ليشعروا بالتحسن. كلمة "أفضل" تعني عاجز كما لو كانوا يشعرون بها أصلاً إذا كانوا غير مدخنين يواجهون نفس التوتر. لم يعد بإمكانهم الجلوس بشكل مريح خلال فيلم مدته ساعتان أو اجتماع حيث يُمنع التدخين. مرة أخرى ، سوف ينظر إليهم من قبل الآخرين على أنهم ضعفاء يؤسف لهم غير قادرين على التحرر من هكذا تبعية كيميائية قذرة. البعض ينظر إليهم بشفقة ، والبعض الآخر بازدراء. لا أحد ينظر إليهم بحسد. ستكون رائحتهم كريهة ، وسيبدون بمظهر شنيع ، وبيطء سوف يعيقون ويقتلون أنفسهم.

الحياة أبسط وأكثر صحة وأكثر متعة كشخص غير مدخن. كلما تفكر في العودة إلى التدخين ، أو مجرد تجربة سيجارة واحدة ، خذ جرّدًا طويلًا ودقيقًا من المكاسب التي حققتها عن طريق الإقلاع عن التدخين. فكر في المضايقات والمخاطر التي ستواجهها مرة أخرى بعد أن تدخن 20 أو 40 أو 60 أو أكثر من السجائر يوميًا. ضع في اعتبارك كلا الجانبين، وإذا اخترت أن تظل مدخنًا سابقًا ، فببساطة - لا تأخذ أبدًا نفخة أخرى!

"عدت إلى التدخين عندما كنت في المستشفى مصاباً بالتهاب رئوي".

"كنت خائفاً من مدى مرضي وشعرت بالملل كثيراً من وجودي في المستشفى. لقد كنت بدون تدخين لمدة ثلاث سنوات تقريباً. لكن هذه كانت المرة الأولى التي أصبت فيها فعلاً بالمرض. " قيلت لي هذه القصة المؤسفة في اليوم الثاني في عيادة الإقلاع عن التدخين. انضم إلى العيادة الآن لأنه تم تشخيصه بانتفاخ الرئة. سألت عما إذا كان قد أصيب بالفعل بانتفاخ الرئة عندما تم نقله إلى المستشفى بسبب الالتهاب الرئوي. أجاب: "لا ، لقد تم تشخيص إصابتي بانتفاخ الرئة منذ عامين". ثم سألت منذ متى حدث الانتكاس في المستشفى. فكر لبضع ثوان وأجاب ، "قبل اثنين وعشرين عامًا." بطريقة ما ، لم ير الرجل أي شيء غير عادي حول هذه القصة. كان لديه مشكلة وأعتقد أن التدخين سيحلها. لكن بالنسبة للمراقب المحايد ، فإن مشكلتين محددين تصبحا واضحتين تمامًا.

أولاً ، إذا كان الرجل مهتمًا حقًا بمخاطرة الصحة من الالتهاب الرئوي ، كان ينبغي أن يكون تدخين السجائر هو آخر ما يفعله. إذا حدث أي شيء فهذا من شأنه أن يجعل المرض يدوم لفترة أطول وربما يؤدي إلى مضاعفات أكثر خطورة. ثانيًا ، وفي هذه الحالة أكثر أهمية ، نتج عن أفعاله في أشعال سيجارة مشكلة طويلة الأجل. أصبح مرة أخرى مدمن على السجائر. لم يقتصر الأمر على التدخين في حين كان يشعر بالملل في المستشفى. لقد دخن الآن لمدة 22 سنة بسبب هذا الخطأ الواحد. في الفترة الانتقالية، أصيب بمرض تنفسي سبب له العجز من جميع السجائر التي دخنها نتيجة الانتكاس. من خلال العلاج المناسب، كان من الممكن الشفاء من الالتهاب الرئوي الأصلي وكانت ستعود قدراته على التنفس إلى طبيعتها. لكن التدخين تسبب الآن في مرض أضمره بشكل دائم. حتى لو توقف عن التدخين الآن ، سيكون لديه قصور في التنفس لبقية الحياة. عند العودة إلى الوراثة ، كان هذا ثمنًا باهظًا دفعه للتعامل مع بضعة أيام أو أسابيع من الخوف والملل. خاصة عند التفكير في كليهما كان قد تم حلها منذ أكثر من 22 عامًا!

التدخين ليس هو الحل لأي مشكلة. في معظم الحالات، يؤدي تدخين سيجارة إلى موقف أكثر خطورة من المشكلة التي تقودك إلى التدخين. لا ترتكب نفس الخطأ الذي ارتكبه هذا الرجل. عندما تجد نفسك تواجه مشكلة حقيقية ، اعمل بجد لإيجاد حل حقيقي. إذا كانت هذه مشكلة بالفعل سيتم حلها عند التدخين ، فمع قليل من الوقت والصبر سوف تتغلب عليها أيضًا كمدخن سابق. من خلال عدم التدخين ، لن تتغلب على مشكلة واحدة فقط ، ولكنك ستمنع حالة أخرى أكثر خطورة. ستكون قد تجنبت تعزيز إدمان النيكوتين القوي والمميت. مرة أخرى ، ستكون قد تغلبت على عقبة أخرى تهدد وضعك كمدخن سابق. ما لم تكن تخطط للتدخين بنفس مستواك القديم من الاستهلاك أو ربما أكثر من ذلك كل يوم لبقية حياتك ، تذكر دائمًا - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

تعال شارك قوتك ، تعال تعرف على نقاط ضعفك

في كل تخرج من العيادة ، أتقدم ببناء حماسي لجميع المشاركين للحضور إلى الجلسات المستقبلية كوسيلة لتعزيز عزمهم على الابتعاد عن النيكوتين. في الوقت الذي أتقدم فيه بالطلب ، يدرك العديد من خريجي العيادة ، إن لم يكن معظمهم ، الفائدة والالتزام بمفهوم العودة إلى العيادات المستقبلية. في حين أن الالتزام يتم بحسن نية ، فإن الامتثال منخفض بشكل يدعو إلى الرثاء. في غضون أسابيع من التخرج ، يشعر معظمهم أنهم آمنون تمامًا بدون التدخين ، لذا فإن الدخول إلى العيادات المتوفرة لمزيد من التعزيزات المستقبلية أمر غير ضروري وغير مناسب. لا يزال لديهم مشاعر طيبة تجاه العيادة ويشعرون عمومًا أنهم سيعودون عندما "يحتاجون".

لسوء الحظ ، يدرك معظمهم فقط أنهم بحاجة إلى العودة من إشارة واحدة واضحة. إنهم اعتمدوا على النيكوتين مرة أخرى بشكل مزمن ولا يمكن أن يتوقفوا. هذه طريقة خطيرة لمعرفة أنه كان بإمكانهم الاستفادة من اجتماعات التعزيز. لمرة واحدة لقد حدث الانتكاس وليس هناك ما يضمن حصول المدخن على القوة أو الرغبة أو الفرصة للإقلاع مرة أخرى قبل أن يتدخل التدخين بشكل مأساوي في صحته ومكانته الاجتماعية ، وربما حتى حياته.

التعزيز في عيادتنا هو في الأساس عملية مشاركة. تعد المشاركة التي يقدمها الخريجون الناجحون دافعًا قويًا للمشاركين الحاليين في العيادة والذين يحاولون بقلق الحفاظ على العزم القوي اللازم للتغلب على الصدمات الجسدية والعاطفية القوية التي تشهدها عملية الإقلاع عن التدخين الأولية. رؤية مجموعة متنوعة من الأشخاص الذين نجحوا في التغلب على هذه المهمة التي تبدو مستحيلة توفر الأمل والتشجيع في أكثر وقت يحتاجونه. إن وجودك ومشاركتك يوميًا واحدًا كل شهرين يمكن أن يحدث فرقًا حقيقيًا ، وربما على المدى الطويل قد ينقذ حياة واحد أو أكثر من المشاركين الحاليين في العيادة. ماذا كنت ستفعل لمدة ساعة ونصف في مساء يوم من أيام الأسبوع والذي يمكن أن يلعب هذا الدور المحوري في حياة الآخرين؟

لكن المشاركة هي عملية ثنائية الاتجاه. من خلال القوم لمساعدة المشاركين الحاليين في العيادة ، سوف تغادر بأكثر من مجرد الشعور الجيد أنك ساعدت الآخرين في ذلك اليوم. ستخرج بمزيد من التفهم والتقدير لمدى حظك في التوقف عن التدخين وأكثر استعدادًا للتعامل مع العقبات العرضية التي لا تزال تهدد أي مدخن سابق لأسابيع وشهور وسنوات وحتى عقود بعد التوقف عن التدخين.

في العيادة التي تخرجت للتو ، كان لدينا مشاركة واحدة انتكست بعد 11 عامًا تقريبًا من وجودها في برنامجنا. كانت تشعر بشعور عظيم بعدم التدخين ولكن الرضا عن النفس أدى إلى الانتكاس ، مما أدى إلى التدخين وعملية الإقلاع المؤلمة. كان هناك مشارك آخر كان قد توقف عن التدخين لمدة تزيد عن 35 عامًا قبل الانتكاسة الأولى له. منذ ذلك الحين ، جرب ثلاث مرات سابقة ولا يزال لا يستطيع الإقلاع. إن مشاهدة هؤلاء الأشخاص وغيرهم من أمثالهم هي عملية تفتح وتعقل ولكنها مفيدة. ستجعل أي مدخن سابق يدرك مدى قربيه من أن يكون مدخنًا مرة أخرى ويقدر ذلك جدًا ، حتى يومنا هذا ، اتخذ القرار الصائب بعدم اتخاذ تلك النفخة الأولى.

على الرغم من أن هذين الشخصين والآخرين في العيادة لديهم تجارب قيمة أرادوا واحتاجوا مشاركتها ، كان من المحزن حقًا أنه ، باستثناء الأشخاص العشرة الذين حضروا

ليلة الاجتماع ، لم يأت أي مشاركون سابقون للمساعدة أو جاءوا للاستفادة من هذه التجارب. عشرة من بين أكثر من 4,000! حان الوقت للانضمام إلى الأقلية. كن واحداً من القلائل الذين يأتون لتعزيز العزم. من الأفضل أن تتعلم من أخطاء الآخرين ، على عكس من الاضطرار في يوماً ما أن تتعلم من خطأك.

فكر في القدوم لمشاركة وقتك وخبراتك مع إحدى مجموعتنا. لن تندم على ذلك إذا كان السفر مستحيلاً ، فاتصل بي أو اكتب لي أحياناً وشارك قصة قد أبلغها للآخرين حول كيفية التغلب على العقبات العرضية التي قد تؤدي إلى الانتكاس. إذا قمت بذلك ، أعدك بأنني سوف أشاركك مفهومًا يساعدك في ضمان استمرار حالتك كمدخن سابق. سوف أطلعك على المعرفة للبقاء بعيداً عن التدخين ، ببساطة ما عليك سوى أن تتذكر أن لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"انت قلت إن الأمر سيتحسن. إنه سيء تمامًا مثل اليوم الذي أقلعت فيه عن التدخين!"

لقد التقيت مؤخرًا بهذه التحية الحارة من أحد المشاركين في العيادة في يومه الثامن بدون تدخين. كما تتذكر ، فقد أوضحنا خلال العيادة أنه إذا تمكن المدخن من المرور خلال الأيام الثلاثة الأولى بدون تدخين ، فسيبدأ الانسحاب الفسيولوجي في التقلص ، وخلال أسبوعين سيتوقف الانسحاب الفسيولوجي.

بينما يمكننا التنبؤ بدقة الانسحاب الفسيولوجي ، فإن الانسحابات النفسية ممكن أن تحدث في أي وقت. من الممكن أن تكون الرغبة التي يشعر بها هذا الرجل مؤلمًا تمامًا مثل الألم الذي عانى منه في الأسبوع السابق في حين أن الرغبة قد تكون قوية ، لكن الأمر كان مختلفًا. عندما كان لديه رغبة من قبل ، لم يكن هناك شيء يمكنه فعله للتغلب عليه. فقط لو صمد لبضع دقائق قليلة ، فالرغبة ستمر. لكن الإلحاح النفسي أكثر تحت سيطرة وعي المدخن السابق. يمكن رؤية تشابه جيد يوضح الفرق بين الألم الفسيولوجي والنفسي من خلال تحليل وجع الأسنان الشائع.

السن المنخور يمكن أن يسبب الكثير من الألم. إذا أوضح لك طبيب أسنانك لماذا يؤلمك السن فإنه لا يحل الموقف. أنت تعرف لماذا يؤلمك ، لكنه لا يزال يؤلمك. ببساطة فهم الألم الجسدي لا يجعل الألم يذهب بعيدا.

لتوضيح نقطة أخرى ، قل أنك ذهبت إلى طبيب الأسنان واكتشف أن لديك ثقبًا. عليه أن يحفر السن ويضع حشوة فيه. الحفر يمكن أن يكون تجربة صعبة للغاية. بعد أن ينتهي كل شيء سيتوقف الألم ، ولكن كلما سمعت صوت حفر طبيب الأسنان ، حتى لو كان ذلك بعد سنوات ، فأنت تتكلم من فكرة الألم. بمجرد أن تدرك أنك ببساطة تتفاعل مع الصوت ، فأنت تعلم أنك لست في خطر حقيقي وأن رد الفعل سينتهي. فهم أصل الخوف يخفف من القلق والألم المرتبط به.

أي رغبة للسجائر التي تحدث اليوم هي ردود فعل على المحفزات المؤثرة. أنت تفعل أو تختبر شيئًا لأول مرة بدون تدخين. قد يكون الذهاب إلى حانة أو حفل زفاف أو الذهاب على متن طائرة. قد تكون رؤية شخص أو وجودك في مكان كنت تدخن فيه دائمًا في الماضي. يمكن يكون شيء تسمعه أو حتى رائحة قديمة مألوفة. حاسة الشم آلية قوية لتحفيز أحاسيس ومشاعر قديمة.

أذاً اليوم، إن وجدت نفسك ترغب في سيجارة، أنظر حولك وتفحص لماذا في هذا وقت والمكان بالتحديد تشتهي السيجارة. ما إن تفهم أن الرغبة قد تحفزت بسبب ردة فعل إلى حدث عديم الأهمية، تستطيع فقط أن تقول "لا" للسيجارة دون أية مشكلة. كل ما عليك القيام به هو فهم ما أثار الرغبة. الرغبة ستزول. في المرة القادمة التي تواجه فيها وضعا مماثلا ، أنك حتى لن تفكر في السيجارة. ستتعلم كيف تواجه تجربة أخرى كمدخن سابق.

الإقلاع عن التدخين هو تجربة تعليمية. كل مرة تتغلب على الرغبة فأنتك تتغلب على عائق آخر والذي يهدد وضعك كمدخن سابق. مع مرور الوقت ، سوف تنفذ العقبات ويمكنك أن تعيش حياة أكثر سعادة وصحة. كل ما تحتاج إلى تذكره وممارسته للبقاء مدخنًا سابقًا هو - ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى.

"المرّة الوحيدة التي أفكر فيها في السجائر هي عندما أتلقى واحدة من رسالتك البليدة!"

"المرّة الوحيدة التي أفكر فيها في السجائر هي عندما أتلقى واحداً من رسالتك البليدة!" في الآونة الأخيرة ، أعرب أحد خريجي العيادة عن هذا الشعور عندما سألت عن كيف تسير الحياة بدون تدخين. كان يحاول جاهداً أن ينسى أنه كان يدخن. لقد كان جزءاً من حياته لم يعد يرغب بالتفكير فيه. لكن متابعتي بالمراسلات كانت تجعل النسيان مستحيلًا. لقد وصل الآن إلى النقطة التي ألقى فيها رسائلي دون أن يفتحتها.

والحقيقة هي أنني أوصل إرسال هذه الرسائل حتى لا ينسى المدخن السابق أبدًا التدخين. لأنه إذا كان مثل معظم المدخنين السابقين، فإنه لن ينسى أبدًا ماضيه كمدخن. سوف ينسى السجائر التي تسببت في مرضه ، والسجائر التي جعلته يشعر بنبذ اجتماعي ، والسجائر التي لا حصر لها التي يدخنها يوميًا حتى دون أن يدرك أنه كان يشعلها. الأهم من ذلك، سوف ينسى السجائر التي لم يرغب في أشعالها ولكنها كانت تخفف من الرغبة التي كانت قوية للغاية بحيث لا يمكن السيطرة عليها. في الخلاصة ، سوف ينسى غالبية السجائر التي كان يدخنها، ثم ، في بعض الأحيان فقط ، سوف يتذكر السجارة "الجيدة".

ثم يصادف في يوماً ما في حفلة ، تحت الضغط ، أو لمجرد الملل ، ستستيقظ الرغبة لهذه السجارة "الجيدة". من خلال أبعاد نفسه عن إدمانه السابق ، سيكون قد نسي أو لم يعد يقبل حقيقة أنه حتى "نفخة واحدة" تكاد تكون بالتأكيد التي ستؤدي إلى انتكاسة شاملة وكاملة. لأنه لم يعد يقبل إدمانه ، لا يرى أي سبب يمنعه من الاستمتاع بسجارة جيدة. لذلك هو يجرب واحدة. ربما ستكون سجارة رائعة ، ربما ستكون سجارة مريعة. انها حقا لا تحدث فرقا كبيرا. جيدة أو سيئة ، ستفرض سيطرتها وسيصبح مدخناً مدمناً مرة أخرى. يجب عليه الآن أن يعاني جميع العواقب الجسدية والعاطفية والاجتماعية والمالية والصحية التي تصاحب إدمان النيكوتين.

لقد قمت بالفعل بإرسال الرسائل إلى الجميع من عيادتي لسببين. أولاً ، كما ذكر أعلاه ، لمنع المدخن السابق من الشعور بالرضا وفقدان الإقلاع عن التدخين. أما السبب الثاني فكان في الحالات الحزينة عند انتكاس المدخن، كانت الرسائل بمثابة تذكير دائم (يشار إليها عادة باسم المضايقات) بأن التدخين مشكلة يجب معالجتها. في كثير من الأحيان عاد الناس قائلين إن إحدى الرسائل أعادتهم للإقلاع مرة أخرى. كانت تلك من أكثر الآثار الرائعة التي شعرت بها التي تضمنتها هذه الرسائل.

لا تسمح لنفسك أبداً بنسيان ماضيك كمدخن. نعم ، ربما كان هناك بعض السجائر "الجيدة" ، ولكن كان هناك بالتأكيد المزيد من السجائر السيئة وحتى السجائر "الجيدة" كانت تقتلك ببطء. الأمر المحزن هو أن الرجل الذي أدلى بالتعليق ، بالإضافة إلى الآخرين مثله ممن يحتاجون حقاً لقراءة الرسائل ، لن يروا ذلك حتى يكون قد فات الأوان. سيكونون قد رموا الرسائل دون أن يفتحوها. ربما في المرة القادمة التي يقلعون فيها عن التدخين سيفهمون أفضل - إذا كان هناك في المرة القادمة. للنظر في تداعيات سجارة واحدة فقط ثم اختيار - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

حقوق النشر © جويل سبيتزر ، 2003. يمكن توزيع هذا الكتاب أو أي جزء منه بحرية سواء في شكل إلكتروني أو مطبوع طالما لم يتم فرض أي رسوم عليه ، وطالما ظل هذا الإشعار مع أي جزء مهم من الكتاب عند توزيعه.

الفصل 5 زيادة الوزن

تقليل الوزن المكتسب جراء الإقلاع عن التدخين

ربما تكون قد سمعت أنه لا يمكنك التعامل مع مشكلات التحكم في الوزن في نفس الوقت الذي تقلع فيه عن التدخين. قد يكون الأمر جيداً بالنسبة لبعض الأشخاص أتخام أنفسهم أثناء الإقلاع عن التدخين والتعامل مع الوزن في وقت لاحق. الآثار الصحية المترتبة على زيادة طفيفة في الوزن لا تذكر بالمقارنة مع المخاطر الصحية الناجمة عن التدخين. سيتعين على المدخن العادي كسب أكثر من 75 رطلاً لوضع عبء العمل الإضافي على القلب الذي يختبره بالتدخين ، وهذا لا يعني شيئاً بالنسبة لخطر الإصابة بسرطان التدخين.

ولكن لأسباب جمالية وعاطفية ، فإن السماح بتناول الطعام بدون ضوابط وزيادة الوزن التي لا مفر منها بعد خطأ من شأنه أن يقوض عملية الإقلاع عن التدخين في كثير من الأحيان. قد يؤدي الإحباط من المظهر إلى عودة البعض إلى التدخين. حينها المدخن لديه مشكلة إضافية من الوزن الزائد جنباً إلى جنب مع التدخين. في بعض الأحيان لا يخفي الوزن تلقائياً بمجرد العودة إلى التدخين.

زيادة الوزن بعد التوقف عن التدخين يمكن أن يكون بسبب عدة عوامل. التدخين يمكن أن يكون له تأثير على عملية التمثيل الغذائي للشخص وبالتالي الإقلاع عن التدخين يمكن أن يشكل زيادة صغيرة في الوزن لدى بعض الأفراد. يمكن أن تعزى زيادة من 5 إلى 10 رطل على مدى عدة أشهر إلى التعديلات الأيضية في بعض الأفراد. ولكن بمجرد زيادة الوزن عن 10 أرطال ، من المحتمل أن تكون هناك عوامل أخرى مسؤولة.

تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات أو زيادة الحجم الكلي للوجبات ، يمكن أن يؤدي بسهولة إلى استهلاك عدة مئات إضافية من السعرات الحرارية في اليوم الواحد. إن تناول 100 سعرة حرارية إضافية في اليوم سيؤدي إلى زيادة الدهون بمقدار رطل واحد خلال شهر واحد بقليل ، و 10.4 رطل في عام واحد ، و 104 رطل إضافية في عشر سنوات. مائة وأربعة أرطال من الدهون من شرب ما يعادل مشروب غازي إضافي واحد في اليوم. هذا هو السبب في سماعك في كثير من الأحيان ، "أنا لم أكل أكثر من ذلك بكثير ولكن اكتسبت كميات زائدة من الوزن!" صحيح ، أنهم قد لا يأكلون أكثر من ذلك بكثير يوميًا ، لكنهم فعلوا ذلك يوميًا ، ويمكن للتأثير التراكمي أن يفسر بسهولة زيادة الوزن "الغامضة".

بعض المدخنين السابقين يأكلون أكثر لأنهم أكثر جوعًا. يجدون أنفسهم يتناولون وجبات خفيفة بين الوجبات أو يحتاجون إلى تناول الطعام في أوقات لم تكن ضرورية من قبل. إذا انتظروا لتناول الطعام في وقت متأخر جداً من اليوم أو كان هناك وقت طويل بين الوجبات ، فقد يبدأون في تجربة أعراض مثل الصداع أو النعاس أو نقص الطاقة. هذا يمكن أن يكون تأثير جانبي حقيقي للتوقف عن التدخين.

سبب الإحساس الجديد بالجوع يرجع إلى حقيقة أن النيكوتين هو مثبط للشهية. يبدو أن التدخين بين الوجبات يلغي الحاجة إلى سلوكيات تناول الوجبات الخفيفة التي يعاني

منها العديد من المدخنين السابقين. يقوم النيكوتين بذلك عن طريق رفع نسبة السكر في الدم ومستويات الدهون في الدم ، وخداع الجسم بشكل أساسي للاعتقاد بأنه أكل أكثر مما يتناوله بالفعل. في حين أن ذلك قد يساعد في التحكم بالوزن ، إلا أنه يفعل ذلك مع مخاطرة. يمكن للسجائر المستخدمة كمثبط للشهية أن تسبب السرطان وأمراض القلب والسكري والدماعية ومجموعة من الأمراض الأخرى.

لم يعد المدخن السابق يأخذ مثبط الشهية باستمرار. هذا لا يعني أنه يحتاج إلى زيادة السرعات الحرارية. قد يكون الأمر يتعلق بإعادة توزيع الطعام الذي يتم تناوله عادة في جلسات فردية في وجبات كبيرة إلى وجبات أصغر عديدة موزعة على مدار اليوم. يمكن أن يسمح ذلك بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات التي يشتهر بها المدخنون السابقون دون زيادة السرعات الحرارية الكلية. على سبيل المثال ، إذا كان الإفطار يتكون من الحبوب ، الكعك ، البيض ، وكوب من العصير ، فبدلاً من تناول كل ذلك الطعام في جلسة واحدة ، يمكن أن يفرق على مرتين أو ثلاث مرات مع الحفاظ على توزيع أكثر توازناً لسكر الدم طوال ساعات الصباح. يمكن أن تنطبق نفس القاعدة على الغداء والعشاء ، مما يسمح للعديد من الوجبات الخفيفة طوال اليوم.

يمكن تجربة آلية أكثر غدرا لزيادة السرعات الحرارية من خلال تناول المزيد من الأطعمة على نحو عفوي في نهاية الوجبات. تدخين السجارة مستخدمة للدلالة على نهاية الوجبة. مع عدم وجود سجارة لتعمل كإشارة ، قد يستمر المدخن السابق في استهلاك المزيد من الطعام بعد كل وجبة سواء كان جائعاً أم لا. قد لا يعلم المدخن السابق أنه أكل أكثر في هذه العملية.

أحد الحلول لهذا السلوك هو التخطيط للوجبة مسبقاً. احسب وحضر كمية الطعام التي كنت تستهلكها أثناء التدخين واعترف لنفسك أنك قد انتهيت. هناك طريقة أخرى هي ترك الطاولة فور الانتهاء من الوجبة. إذا كان يجب عليك البقاء على الطاولة ، تناول كوباً من الماء البارد أو مشروباً بدون سعرات حرارية. لا تترك طبقاً فيه بقايا أو حلويات في متناول اليد.

حل آخر جيد للغاية هو النهوض عن الطاولة وتنظيف الأسنان. هذا يمكن أن يصبغ الإشارة الجديدة لنهاية الوجبة وكذلك تحسين نظافة الأسنان. قد يكون شعور النظافة في فمك تجربة ممتعة جديدة للمدخن السابق. أثناء التدخين ، كان تنظيف الأسنان غالباً يتبعه سيجارة ، مما يفسد عملية التطهير كلياً.

إلى جانب التحكم في الاستهلاك ، تعتبر التمارين الرياضية أداة أخرى للمساعدة في جهود التحكم في الوزن بعد الإقلاع عن التدخين. يمكن لعشرين إلى ثلاثين دقيقة من التمارين التي تتم كل يوم أن تعوض التغيير الأيضي المصحوب بالتوقف عن التدخين. إذا كنت تتناول "أكثر من ذلك بقليل" ، فيمكن أن يساعد المزيد من التمارين في تعويض ذلك أيضاً. لكن كن واقعياً. عليك القيام بالكثير من النشاطات لحرق كمية صغيرة نسبياً من الطعام. هذا لا يعني أنه مضيعة للوقت ممارسة الرياضة لفقدان الوزن ؛ فقط لا تأكل الطعام بالمجرفة وتذهب في مشية قصيرة وتتوقع أن تتخلص من الفارق.

يمكن تحقيق التحكم الناجح في الوزن أثناء الإقلاع عن التدخين بقليل من الجهد والتخطيط. إذا واجهت زيادة في الوزن أثناء التوقف عن التدخين ، ينبغي تنفيذ الخطوات في أقرب وقت ممكن لعكس العملية. ثم للحفاظ على نمط حياة صحي ، راقب استهلاكك للطعام ، ومارس الرياضة بانتظام ، والأهم من ذلك - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"لقد حاولت كل شيء لفقدان الوزن ولكن لا شيء يعمل!"

اتصلت سيدة مؤخرًا بقسمنا للاستفسار عن توصياتنا المتعلقة ببرنامح حماية البروتين السائل للسيطرة على الوزن. لقد أوضحنا أنه لكي ينجح أي نوع من برامج التحكم الدائم في الوزن ، يجب اتباع نهج معقول يمكن التقيد به بعد الوصول إلى الوزن المثالي. خلاف ذلك ، من المرجح أن يتبنى الشخص نمطه القديم ، مما أدى إلى زيادة الوزن في المقام الأول. حماية البروتين السائل يحتمل أن تكون خطيرة ولا تؤدي إلى فقدان الوزن الدائم. اقترحنا أن تسجل في برنامج معقول لمراقبة الوزن. أجابت قائلة ، "لقد جربتهم جميعًا ، إنها سرقة وخداع! لم أفقد أي وزن على الإطلاق!" "إنها واصلت للسؤال عن الطريقة التي نوصي بها. اقترحنا اتباع نظام غذائي معقول وممارسة الرياضة. "التمارين ،" عبرت باشمئزاز ، "من لديه الوقت لممارسة الرياضة؟" لقد أصبح واضحًا لماذا فشلت محاولاتها السابقة في التحكم في الوزن على نحو بائس. لم يكن ذلك نقطة ضعف في البرنامج ، بل في قناعتها الخاصة بفقدان الوزن. لقد أرادت أن تكون أنحف ، لكن معاذ الله أن تعمل هي على ذلك.

لكي تنجح في أي تغيير في نمط الحياة ، يجب أن يقرر الشخص أولاً مدى أهمية الفوائد له التي يحققها التغيير. إذا كانت الفوائد مهمة بما فيه الكفاية ، يمكن للفرد أن يقدم التزاماً صادقاً ولديه فرصة جيدة للنجاح. يعد التحكم في الوزن موضوعاً مهماً لأن الكثير من المدخنين السابقين يكتسبون الوزن عند بدأ التخلي عن السجائر. عند التوقف عن التدخين، قد تكون رائحة الطعام ومذاقه أفضل ، ويجد الكثير من المدخنين السابقين أن لديهم شهية متزايدة. يشعر الكثيرون أن هناك حاجة حقيقية بالاستعاضة بالطعام واللذة عن طريق الفم الذي يزعمون أنه مستمد من تدخين السجائر. يشعر البعض أنه منذ أن تركوا التدخين ، يجب أن يكونوا قادرين على أن يتمتعوا أنفسهم كمكافأة لإنجازهم الكبير. في حين أنها قد تبدو فكرة عقلانية في ذلك الوقت ، فقد تكون هناك تداعيات شديدة. حتى بعد انتهاء عملية الإقلاع الأولية وتضاءل الرغبة في السجائر ، يتم الآن إنشاء نمط جديد للأكل. يتضمن هذا النمط استهلاك سعرات حرارية أكثر مما يتم حرقه في الأنشطة اليومية العادية. والنتيجة النهائية هي دهون زائدة ووزن زائد.

التخلي عن السجائر هو إنجاز رائع ، ولكنه لا يتطلب استهلاك كميات كبيرة من السعرات الحرارية الزائدة. تناول الكعك ، البسكويت ، الأيس كريم ، الأطباق الرئيسية الإضافية ، أو شرب الكحول الزائد كلها أمور تسبب زيادة حقيقية في الوزن السعرات الحرارية تتراكم بسرعة. على الرغم من أن الكثير من الناس قد يصابوا بالإحباط بسبب هذا الوزن الإضافي ، إلا أنهم لا يتخذون دائماً خطوات إيجابية لتصحيح الموقف. أنهم يستمرون بعاداتهم الجديدة من النهم المستمر. ما الذي يتطلبه تشجيع هؤلاء الأشخاص على بدء تغيير إيجابي؟

عندما يمرضون ويتعبون بدرجة كافية من زيادة الوزن ، يمكنهم القيام بشيء حيال ذلك. هذه هي الطريقة التي أقنعوا بها عن التدخين لأول مرة. لقد وصل الأمر إلى نقطة عرفوا فيها أن الوقت قد حان للإقلاع. في البداية...

لم يكن من السهل التخلي عن السجائر. لم يقتصر الأمر على ضرورة كسر الهيمنة المتأصلة بشدة والمرتبط بتبعيتهم ، ولكن الإدمان الأساسي أيضًا. لقد واجهوا أعراض انسحاب حقيقية للمخدر. لكن قناعتهم كانت قوية. في وقت قصير كانوا خالين من النيكوتين. أصبح من السهل نسبيًا عدم التدخين. الطعام يمكن أن يأخذ طريقًا مماثلًا. في البداية قد يكون من الصعب رفض الحلوى الإضافية. قد لا يكون من السهل الخروج للمشى لأول مرة حول الحي. ولكن سرعان ما تصبح الحصص الأصغر من الطعام كافية لإخماد رغبات الأكل. حتى قد تبدأ بالتطلع إلى وقت المشي الخاص بك. وسوف يبدأ مظهرك وشعورك بالتحسن. هذه هي المكافأة الحقيقية.

إذا كنت تشعر بالفلق إزاء وزنك، أفعل شيء حيال ذلك. ابدأ في تعديل نظامك الغذائي. مارس الرياضة. يجد بعض المشاركين السابقين أنه من المفيد حضور عيادة التدخين الخاصة بنا عند بدء نظامهم الغذائي لأول مرة. الاستماع إلى الصعوبة الكبيرة التي يواجهها المشاركون في التخلي عن السجائر والتذكر كيف تغلبوا على نفس المشكلة ، يمكن أن يؤسس شعور قوي بالثقة. بدأوا يدركون أنه إذا كان بإمكانهم الإقلاع عن التدخين ، فيمكنهم فعل أي شيء. بعض الأشخاص لا يفقدون الوزن الزائد الذي اكتسبوه منذ إقلاعهم عن التدخين فحسب ، بل يواصلون أيضًا إجراء تغييرات إيجابية في النظام الغذائي والتمارين الرياضية ، حتى إلى درجة أن يصبح وزنهم أقل من وزنهم عند التدخين. أعمل على البقاء أكثر صحة وسعادة. كن معقولاً مع نظامك الغذائي. أدفع نفسك للحفاظ على النشاط. الأهم من ذلك ، أن تبقى دائمًا في ممارسة - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى !

"أفضل القليل من زيادة الوزن وعدم التدخين بدلاً من قلة الوزن وميت".

كانت هذه المشاعر المثيرة للتفكير هي رأي أحد أعضاء المجموعة حول العشرة أرطال التي اكتسبتها عند التخلي عن السجائر. على الرغم من أن هذا الأمر لا مفر منه ، إلا أن الكثير من الناس يكتسبون الوزن عند الإقلاع عن التدخين. السبب سهل التفسير - فهم يأكلون أكثر.

الناس يأكلون أكثر عند الإقلاع عن التدخين لأسباب متنوعة. غالبًا ما يتم الاستمتاع بالطعام أكثر لتحسن الحواس لدى المدخنين السابقين مما يجعل رائحته وطعمه أفضل. بالنسبة للبعض ، فإن السجائر تقلل من الشهية. يستخدم الآخرون السجائر كإشارة لهم على انتهاء الوجبة. خذ السجارية وهم لا يعرفون أن الوقت قد حان للتوقف عن الأكل. كانت المواقف الاجتماعية مع الطعام سهلة كمدخن. عندما ينتهي المدخن من طعامه ، يمكنه الجلوس والتدخين أثناء التحدث مع الآخرين على الطاولة. من دون سجائر ، يشعر بأنه محرج وهو جالس فقط ، لذا فإنه غالبًا ما يطلب القهوة والحلوى الإضافية لاستمرار مدة المحادثة. كل هذه السلوكيات المختلفة تضيف ما يصل إلى نتيجة واحدة ، تناول سرعات حرارية إضافية ، مما يؤدي إلى زيادة الوزن.

يمكن أن تكون زيادة الوزن خطيرة للغاية على المدخن السابق ، ولكن ليس بسبب الضغط على القلب. على المدخن السابق العادي أن يكسب 75 رطلاً لوضع ضغط على قلبه مساوياً للمخاطر الإضافية المرتبطة بتدخين علبة في اليوم. وحتى مع ذلك ، فإن الوزن الزائد لا يسبب تدمير الرئة ومخاطر السرطان والعديد من الحالات الأخرى الناجمة عن التدخين. الخطر الحقيقي للوزن الزائد هو أن العديد من المدخنين السابقين يستخدمونه كذريعة للعودة إلى التدخين. يعتقدون أنه إذا دخنوا مرة أخرى فسوف يفقدون الوزن تلقائياً.

لدهشتهم غير السارة ، يعود الكثير منهم إلى التدخين ويبقون على الوزن الإضافي. أخبرت أحد المشاركين في العيادة كيف اكتسبت 15 رطلاً بعد ثلاثة أشهر دون تدخين. أخبرها الطبيب أنها يجب أن تفقد الوزن. قال إنه إذا اضطرت إلى ذلك ، فقط دخني سجارة أو اثنتين يومياً للمساعدة. إذا فهم طبييها إمكانية الإدمان التي تسببها السجائر ، فما قدم لها أبداً مثل هذه النصيحة. لأنها، عندما أخذت سجائرها القليلة الأولى ، بدأت بتدخين أكثر من 3 علب في اليوم. وزنها المكتسب لم يختف. عندما أدرك الطبيب أنها عادت إلى التدخين ، حذرهما من أن الإقلاع عن التدخين أمر إلزامي. في حالتها كان التدخين خطيراً للغاية. لذلك لم يقتصر الأمر على واجب خسارتها 15 رطلاً ، بل كان عليها أن تمر مرة أخرى بأعراض الانسحاب للتوقف عن التدخين.

يمكن للمدخنين أو المدخنين السابقين أو غير المدخنين أن يفقدوا الوزن بنفس الطريقة. الطرق الثلاث لفقدان الوزن هي في تقليل كمية السرعات الحرارية التي يتناولها المرء أو زيادة أنشطته لحرق السرعات الحرارية الزائدة أو مزيج من كلتا الطريقتين. على الرغم من أن اتباع نظام غذائي قد يكون أكثر صعوبة بالنسبة للبعض بعد الإقلاع عن التدخين ، إلا أنه من الممكن ، وللعديد من المدخنين السابقين مزايا كبيرة مقارنة بالمدخنين للتحكم في وزنهم.

الميزة الأكثر وضوحاً هي أن عدم التدخين يسمح للشخص بالقيام بمزيد من الأنشطة البدنية ، وحرق الدهون في هذه العملية. عند التدخين ، تكون التمارين مرهقة ومؤلمة وبالنسبة للبعض مستحيلة. ولكن مع التحسن في التنفس وصحة القلب والأوعية الدموية

مع التوقف عن التدخين ، يمكن أن يصبح التمرين روتيناً منتظماً في نمط حياة المدخن السابق. وعلى الرغم من صعوبة اتباع نظام غذائي في البداية ، يجب أن يدرك المدخنون السابقون أنه إذا كانت لديهم القدرة على التحرر من السجائر ، فيمكنهم أيضاً تقليل الكمية التي يتناولونها من الطعام. إنها ببساطة مسألة استخدام نفس التصميم المستخدم في البداية للإقلاع عن التدخين.

لذلك ، في المرة القادمة التي تنظر فيها إلى المرآة أو تقف على الميزان وتشعر أنك غير راض عن وزنك ، ابدأ في اتخاذ بعض الخطوات المعقولة للتعامل مع الامر. كن نشيطاً ، وتناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة ، والأطعمة المغذية ، وهنئياً نفسك مرة أخرى للسيطرة على حياتك. ليس فقط سوف تفقد الوزن ، ستبدو وتشعر أفضل ، لكنك ستكون قد فعلت كل شيء دون تدخين. مع هذه المعرفة يجب أن تكون فخوراً للغاية. النظام الغذائي، وممارسة الرياضة- ولا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

بعد أن أفقد الوزن سأقلع عن التدخين

بعد أن أفقد بعض الوزن سأقلع عن التدخين 181 في كثير من الأحيان يستخدم المدخن زيادة الوزن كذريعة لمواصلة التدخين. قد يشعر أن التسلسل المنطقي هو فقدان الوزن ثم الإقلاع عن التدخين. لكن النتيجة النهائية لهذا النهج عادة ما تكون مخيبة للآمال. حتى لو كان المدخن يفقد الوزن ، فإن الاحتمالات هي أنه سيفعل ذلك بزيادة استهلاكه للسجائر. السجائر قادرة على قمع الشهية. ثم عندما يحاول الإقلاع عن التدخين ، فإنه ربما سيأكل أكثر من أجل كبح رغبته في التدخين. مرة أخرى ، سوف يستعيد الوزن ، وبسبب الإحباط من المحتمل أن يبتكس ويعود الى السجائر. ومن ثم إنه في نفس الموقف الذي كان فيه في البداية ، يعاني من زيادة الوزن والتدخين.

إذا كان هدف المدخن هو الإقلاع عن السجائر والابتعاد عنها وفقدان الوزن بشكل دائم ، فيجب عليه تحقيق النجاح في واحدة دون الاعتماد على الآخر كعكاز. هذا لا يعني أن المدخن يجب أن يقلع عن التدخين ويتبع نظامًا غذائيًا في نفس الوقت. في حين أنه ليس من المستحيل، إلا أن اتباع نظام غذائي صعب لكثير من المدخنين أثناء التوقف عن التدخين.

نظرًا لانخفاض مستويات السكر في الدم الذي يصاحب التوقف عن التدخين ، فإن الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة الحلوة المذاق مستمر. كذلك، بدون تدخين سيجارة كاشارة على نهاية الوجبة ، قد يستمر المدخن في الأكل بعد وقت طويل من انتهاء الحلوى. ولكن إذا أراد المدخن التحكم في وزنه أثناء الإقلاع عن التدخين ، فعليه إما التحكم في الرغبة في تناول وجبة خفيفة أو تناول بدائل منخفضة السعرات الحرارية خلال المرحلة الأولية للإقلاع عن التدخين.

ولكن قد يشعر المدخن السابق أنه من الأفضل التعامل مع مشكلة واحدة في كل مرة. قد ينعكس في الأطعمة المفضلة لديه مع توقع كامل أنه لن يفعل ذلك إلا لمدة أسبوع أو نحو ذلك. يتم استهلاك الكعك، والبسكويت، ورفائق البطاطس والعديد من الأطعمة الخفيفة المحببة الأخرى. يمكن أن تنشأ عادة أكل مدمرة على المدى الطويل. ما اعتقد أنه سيستمر بضعة أيام فقط ، يصبح أسابيع وربما حتى أشهر. زيادة الوزن ستكون النتيجة الحتمية. المدخن السابق أما سينتسكس ويعود إلى السجائر بدافع الإحباط أو يواصل في زيادة الوزن حتى يتم اتخاذ خطوات إيجابية لتحرر من النمط الجديد وهو الإفراط في تناول الطعام. من ناحية أخرى ، إذا كان المدخن السابق يعالج مشكلة الطعام عند بداية الإقلاع عن التدخين ، فيمكن تجنب جميع مشاكل الوزن على المدى الطويل. للمساعدة في كبح الرغبة في تناول الحلويات ، يجب استهلاك الكثير من عصائر الفاكهة في الأيام الثلاثة الأولى بعد الإقلاع عن التدخين. سيساعد ذلك على كبح انخفاض نسبة السكر في الدم ، وبالتالي تخفيف بعض أعراض الانسحاب الشائعة التي تصادف أثناء الإقلاع عن التدخين. أيضا ، ينبغي أن تساعد حموضة العصائر في تسريع معدل إفراز النيكوتين ، وبالتالي تقصير مدة أعراض الانسحاب البدني.

يعتبر تناول الوجبات الخفيفة كالجوز والكرفس بديلاً معقولاً أيضًا في الأيام القليلة الأولى. يجب تشجيع هذه الأطعمة لأنها منخفضة السعرات الحرارية ، وفي الغالب لا تصبح عادة. في غضون أسبوعين ، سيتعب المدخن السابق من هذه الخضروات ويتخلى عنها. سيتوقف عن التدخين دون استبداله بالطعام كعكاز دائم. الابتعاد عن التدخين هو التزام مدى الحياة. أهم خطوة يمكنك اتخاذها لضمان نجاح

هذا الهدف هي الحفاظ على موقف إيجابي من عدم التدخين. لا تكتسب سلوكًا سلبيًا بديلاً والذي سيؤدي إلى مشكلة ثانوية. هذا سيجعل الموقف الإيجابي تجاه عدم التدخين مستحيلاً ، وستكون النتيجة النهائية هي العودة إلى السجائر. إذا كنت قد اكتسبت بالفعل وزناً منذ الإقلاع عن التدخين، قم باتخاذ إجراء لتصحيح المشكلة. عندها سوف تشعر بالرضا تجاه إنجازاتك. لن تتوقف عن التدخين فحسب ، بل ستفعل ذلك أيضاً دون الاعتماد على أي عكازات أخرى مدمرة. ستكون حقاً سيطرت على حياتك. للحفاظ على السيطرة ، أنتبه للنظامك الغذائي - ولا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

حقوق النشر © جويل سبيتزر ، 2003. يمكن توزيع هذا الكتاب أو أي جزء منه بحرية سواء في شكل إلكتروني أو مطبوع طالما لم يتم فرض أي رسوم عليه ، وطالما ظل هذا الإشعار مع أي جزء مهم من الكتاب عند توزيعه.

اتجاهات مخيفة في تدخين المراهقين

التدخين قد انخفض عند البالغين على مدى السنوات الـ 30 الماضية. في عام 1964 ، كان أكثر من نصف الرجال (52 ٪) في الولايات المتحدة يدخنون. كان 34٪ من النساء مدخنات في ذلك الوقت. اليوم فقط 25 ٪ من البالغين يدخنون السجائر ، (28 ٪ من الرجال و 23 ٪ من النساء). في حين أن المعركة لمكافحة التدخين قد حققت خطوات كبيرة في العقود الثلاثة الماضية ، إلا أن الحرب على التبغ ما زالت بعيدة عن النهاية. في الوقت الحالي ، يجب إعادة توجيه الحرب على التبغ إلى جبهة جديدة. بالنسبة للأطفال ، يتم استهدافهم من قبل معلمي التبغ والآن بدأ الأطفال في التدخين بأعداد قياسية. الإحصائيات مخيفة ، وإذا لم تتخذ خطوات لعكس الاتجاهات ، فإن التكاليف الطبية والاقتصادية والاجتماعية لأطفالنا وكذلك على بلدنا ستكون صاعقة. فكر في الآتي:

حصل 82٪ من البالغين الذين دخنوا في وقت ما على أول سيجارة في عيد ميلادهم 18. أصبح أكثر من نصف المدخنين دائمين بحلول ذلك الوقت.

ارتفع معدل التدخين بين صفوف الثامن و صفوف العاشر بنسبة 50٪ منذ عام 1991.

على الصعيد الوطني ، 71٪ من طلاب المدارس الثانوية جربوا التدخين. حوالي ثلث طلاب المدارس الثانوية هم من المدخنين الحاليين (دخنوا سيجارة واحدة على الأقل في آخر 30 يوماً).

على الرغم من أن 5٪ فقط من المدخنين يوميًا الذين شملهم الاستطلاع في المدرسة الثانوية قالوا إنهم بالتأكيد سوف يدخنون بعد خمس سنوات ، إلا أن حوالي 75٪ كانوا يدخنون بعد 7 إلى 9 سنوات.

كل يوم ، يصبح ما يقرب من 3000 شاب أمريكي من المدخنين المنتظمين. من بين هؤلاء ، يموت 1000 من الأمراض المبكرة المرتبطة بالتبغ.

من بين 1000 من العمر 20 عامًا ممن يستمرون في التدخين ، سيموت 6 منهم قبل الأوان قتلاً ، و 12 من حوادث السيارات ، و 500 من التدخين.

الأطفال يدخنون أكثر. هل يتم تعليمهم وهل يفهمون تداعيات التدخين على المدى الطويل؟ هل يفهمون المخاطر الصحية النسبية للتدخين مقارنة بالأنشطة الخطرة الأخرى؟ هل يفهمون طبيعة إدمان النيكوتين؟ هل يدركون أنهم إذا جربوا التبغ ببراءة ولم يكن لديهم أي نية للتدخين ، فإنهم قد يتعلقون به ولن يتمكنوا من الإقلاع عنه؟

من الإحصائيات المذكورة أعلاه ، من المؤكد أنه لا يبدو أنهم يعرفون هذه الحقائق. إذن ماذا يعرف الأطفال عن التدخين؟ نحن نعلم أن 30٪ من الأطفال في عمر ثلاث سنوات و 91٪ من الأطفال في سن السادسة يمكنهم تحديد جو كامل باعتباره رمزًا للتدخين ونعلم أن الأطفال بدأوا في التدخين برقم قياسي. نعلم أن الأطفال يتم استهدافهم بفعالية برسالة تدخين ، ولكنها ليست الرسالة التي يحتاجون إلى سماعها. يجب علينا أبطال تأثير الحملات الإعلانية التي تبلغ قيمتها مليارات الدولارات والتي تستهدف شبابنا. يجب أن نواجه المعلومات المضللة بالحقائق. نحتاج إلى نشر الرسالة بلا هوادة على نطاق واسع مفادها أن السجائر مميتة وأن النيكوتين يؤدي إلى الإدمان.

تذكر دائماً أن إحدى الطرق التي يمكنك بها التأثير على الأشخاص الأكثر أهمية في

حياتك فيما يتعلق بالتدخين هي ان تكون القدوة. انشر المنظور الفريد لإدمانك النيكوتين وانتصارك بالتوقف. بالنسبة للمدخنين الذين تعرفهم ، انشر كلمة مفادها أن هناك حياة بعد التدخين. للمدخنين السابقين ، شاركوا فهمكم لاحتمالات الانتكاس. الأهم من ذلك، بالنسبة للأطفال الذين تعرفهم، شارك تجربتك عن كيفية إدمانك وكيف يجب أن تكون الان دائماً متيقظاً للبقاء بعيداً. أكثر المدخنين يتمنون لو أنهم ما بدأوا أبداً. أجعل الاطفال مدركين لذلك من منظورك الشخصي. كن مدركاً لموقعك كاحتمالية كونك القدوة و- لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

ماذا نستطيع أن نعمل لوقف الارتفاع في تدخين المراهقين؟

قبل فترة طويلة من بدأي التعليم في عيادات التوقف عن التدخين ، عملت لجمعية السرطان الامريكي. منصبي هناك كان ينطوي على تطوير وتنفيذ برامج الوقاية من التدخين الموجهة الى الطلاب في صفوف الاعدادي، و صفوف الثانويّة والكلية. كنت مشغولا الى حد بعيد ، أتحدث إلى أكثر من 60,000 طفل من سنة 1972 الى الوقت الذي بدأت أعلم في العيادات في نهاية سنة 1978. في هذه الفترة الزمنية ، انخفضت معدلات التدخين بين الأطفال في سن الدراسة في الأولاد وبدأت في الاستقرار عند الفتيات. يبدو أن رسالة أخطار التدخين وأهمية عدم البدء، وما يمكن أن يتحول إلى تبعية طوال الحياة كانت تصل إلى العديد من الأطفال في ذلك الوقت.

لسوء الحظ، كما تظهر تغطية وسائل الاعلام الحالية، نحن نعيش مرة أخرى في وقت حيث شعبية وجاذبية استعمال التبغ في ارتفاع بين أطفال. بالرغم من أن لدينا تفهم أحسن اليوم للطبيعة الإدمانية للنيكوتين، إلا أنّ أما الرسالة لا تصل الى شبابنا أو لا تُفهم. يؤدي خطر عدم فهم إدمان النيكوتين إلى ما يعتبره العديد من الأطفال وبعض البالغين أن تجربة هذه المادة طبيعية وغير ضارة وهي تجربة للجرأة والبلوغ . لا ينبغي اعتبار تجربة النيكوتين غير ضارة أو كطقوس للانتقال من حالة لأخرى.

النيكوتين هو واحد من أكثر المواد التي تسبب الإدمان للإنسان! أكثر من 80 ٪ من الأطفال الذين يجربون النيكوتين سيستمرون في الاستخدام المنتظم والعديد يعانون من أعراض الاحتمال والانسحاب في غضون أشهر من السجارة الأولى. أهمية هذا لا يمكن المبالغة فيها. هذه هي مؤشرات الإدمان. النيكوتين لديه القدرة على إدمان أكثر من 80 ٪ من مستخدميه. في المقابل، الكحول لديه معدل إدمان حوالي 10 ٪. الاحتمالات تكون ضد الأطفال إذا تبينوا التدخين ، وإذا استمرت الاتجاهات الحديثة ، فإن احتمالات الأطفال ، وربما حتى احتمالات اتخاذ طفلك للتدخين في تزايد.

على الرغم من أنك قد لا تكون قادرًا على تغيير الإحصاءات الوطنية ، أعتقد أن أيًا منكم سواء كان لديه أطفال أو أحفاد ، أو أصدقاء أو عائلة أخرى لديها أطفال يجب أن تفعل ما في وسعك لتحسين احتمالاتهم لعدم تحولهم إلى إحصائية أخرى عن التدخين.

كنت هناك ذات مرة. أنت تفهم كيف يمكن أن تتحول التجربة المبكرة إلى إدمان. الإدمان الذي قد تسبب لك شخصيا المعاناة من التلف الجسدي الناجم عن التدخين. الإدمان الذي قد يكون سبب فترة زمنية صعبة ومؤلمة عندما حاولت التحرر منه. الإدمان الذي ربما تكون قد شاهدته في الأصدقاء وأفراد العائلة الذي أخذهم بعيدًا عنك قبل الأوان بسبب إعاقتهم المبكرة وموتهم. لقد كنت على كلا الجانبين وتعلم مدى صعوبة إخراج السجائر من حياتك ومدى صعوبة أبقاءهم بعيدًا.

نحتاج للمساعدة في توضيح طبيعة الإدمان للنيكوتين ، ومراجعة المخاطر الكلية لاستخدام التبغ ، وتقديم بعض الاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط الأقران لاستخدام التبغ التي يواجهها أطفالنا. إذا كنت منخرطاً في المدارس أو مجموعات الاهل والمعلمين ، فيرجي إثارة مسألة تثقيف أطفالنا فيما يتعلق بحقيقة التدخين والإدمان.

أمل من خلال العمل سويًا أن نساعد في التأثير إيجابًا على مستقبل أطفالنا. ولا تنس أن مستقبلك ما زال يتشكل على أساس يومي. للحفاظ على مستقبلك أكثر صحة وسعادة من خلال اتباع أسلوب حياة خالٍ من التدخين ، تذكر - لا تأخذ أبدًا نفخة أخرى!

"الحمد لله أنه فقط تدخين السجائر!"

"إنه فقط تدخين السجائر ، على الأقل أنه لا يستخدم المخدرات". يشعر الكثير من الآباء المعاصرين بإحساس قوي بالاتفاق مع المشاعر المعبر عنها أعلاه. لكن الآباء الذين يشعرون بالأمن والأمان في هذا الاعتقاد يتجاهلون بعض العيوب الواضحة والبعض الآخر ، ليست عيوباً واضحة جداً في فهمهم للتدخين وإدمان المخدرات بشكل عام. في عام 1989 ، ركز تقرير الجراح العام حول العواقب الصحية للتدخين على مجال واحد فقط ، وهو التدخين كإدمان. أكد هذا التقرير التاريخي على حقيقتين حول التدخين فيما يتعلق بخصائص إدمان النيكوتين. أولاً وقبل كل شيء ، النيكوتين هو المادة الكيميائية المسببة للإدمان التي تعزز سلوك التدخين ، وهو سلوك مسؤول عن الوفيات أكثر من جميع إدمانات المخدرات الأخرى ، بما في ذلك إدمان الكحول ، مجتمعة. كان هذا بمثابة إعادة تأكيد لمفهوم عرفه الكثيرون سابقاً. لذا فإن الشعور بأن التدخين على الأقل ليس سيئاً مثل تعاطي المخدرات منطقياً هو شعور ملتوي. يستخدم الطفل فعلاً دواءً شديداً للإدمان ، رغم أنه من الدقة القول إنه على الأقل عقار لن ينتهي به المطاف في مشاكل كبيرة مع القانون.

النتيجة الثانية ، على الرغم من ذلك ، ستحطم الشعور بالارتياح الذي يشعر به أي من الوالدين بفكرة أن الطفل على الأقل لا يستخدم مادة غير قانونية خاضعة للرقابة. خرجت النتائج من مناطق مختلفة من التقرير بما يلي:

الأشخاص الذين يتعاطون العقاقير التي تؤدي للاعتماد عليها غالباً ما يكونون مدخنين للسجائر وتدخين السجائر يسرع الخطى ويمكن أن ينبئ بتعاطي المخدرات بشكل غير مشروع. أفادت الدراسة الوطنية للأسر بشأن تعاطي المخدرات (1985) زيادة بنسبة 32 ضعفاً في حالات تعاطي الكوكايين بين 12 و 17 سنة ممن يدخنون السجائر يومياً مقارنة بأولئك الذين لم يدخنوا قط. حتى الأكثر ملفتاً، كان هناك زيادة قدرها 113 أضعاف في استخدام الماريجوانا.

وجد كاندل فعلياً أن جميع الأشخاص الذين تعاطوا المخدرات غير المشروعة مثل الماريجوانا والكوكايين قد استخدموا من قبل مخدرات مشروعة مثل السجائر والكحول. "على الرغم من أن بعض استخدام الكحول قد يتقدم على استخدام التبغ ، إلا أن الاستخدام المسبق للتبغ وليس الكحول هو الذي يظهر ... باعتباره مؤشراً أقوى على تعاطي المخدرات غير المشروع."

وصف الدكتور جينزل من جامعة أركنساس "الدور المحوري للتبغ كجزء لا يتجزأ من عملية الإدمان" وقال: "عند النظر إلى التبغ كإبادة لاستخدام المواد الأخرى التي تسبب الإدمان ، يجب ألا ننسى أن التدخين تسبب في وفاة عدد أكبر من الناس مما تسبب في وقوع ضحية لكل المخدرات والكحول الأخرى مجتمعة. أن افتقار الجمهور العام المستمر لفهم الحجم الهائل لعدد ضحايا الذين يهاجمهم التبغ هو لأمر مؤسف ، لكن الافتقار إلى الفهم والإجراءات المناسبة من جانب أولئك الذين يدعون أنهم يتولون مسؤولية مشكلة المخدرات في البلاد أمر لا يطاق

ولا يمكن تبريره

أهمية هذه العبارات لا مفر منها. قد يؤدي إعطاء طابع الموافقة على التدخين كبديل مقبول عن تعاطي المخدرات إلى التجريب وربما إلى إدمان المواد الذي أكثر ما يخشاه

الاهل. ينبغي بذل جهود قوية من قبل الاهل والمجتمع التعليمي بشكل عام لمنع الاستخدام المبكر للسجائر في محاولة للحد من الآثار الصحية طويلة المدى للتدخين وكذلك تقليل مخاطر الاستخدام غير القانوني والمهدد للحياة للمواد الأخرى الخاضعة للرقابة. إذا كان لديك أطفال أو أحفاد في المدارس ، أو إذا كنت أنت أحد أعضاء هيئة التدريس ، فيرجى التفكير في تشجيع تنفيذ برامج الوقاية من التدخين هذه في منطقتك التعليمية.

إذا كان لديك أطفال يعرفون أنك مدخن أو سبق أن كنت مدخنًا ، يجب ألا تميز أبدًا بين التدخين وغيره من المخدرات التي تؤدي إلى الإدمان أثناء محاولة تبرير شرعية تدخين السجائر على المواد الأخرى. سيتعرف الأطفال على النفاق ويتغذون عليه ، بأن هذا الأمر مناسب لك ولكن ليس لهم. بدلا من ذلك ، قل الحقيقة عن عدم وجود فهم والجهل الذي جعلك تجرب التدخين في الأصل وقادك إلى سيطرة الإدمان عليك- إدمان ترغب بشدة في أن تتخلص منه وتبقى متحررا منه لبقية حياتك. النيكوتين هو إدمان سيسيطر عليك مجدداً وسيكلفك على الأرجح حياتك إذا أعطيته الفرصة.

حاول أن تنمي لدى أطفالك شعورًا بفهم مدى سهولة فقدان السيطرة على مادة تسبب الإدمان ، سواء كانت سجائر أو كحول أو هيروين أو كوكايين. ومن أجل مصلحتك، ومن أجل أطفالك، حدد دورًا مثاليًا إيجابيًا من خلال التذکر - ألا تأخذ أبدًا نفخة أخرى!

لماذا لا أتحدث في المزيد من المواقع حول كيفية مساعدة الناس للإقلاع عن التدخين

خلال أسبوع "الأمريكي الكبير للابتعاد عن التدخين" ، تلقيت طلبين من الشركات المحلية لإلقاء محاضرات مجانية حول التدخين لموظفيها. ذهبت إلى الأولى ، وهي شركة تأمين كبرى يعمل بها حوالي 3000 موظف في الموقع. كانت الشركة تتوقع أن يستفيد 20 موظفًا على الأقل من هذا البرنامج المفيد الذي يتم تقديمه في وقت الغداء. كنت مسلحًا بالصور التي تظهر التأثيرات الضارة للتدخين ومصحوبًا بزجاجة التدخين الشهيرة. كنت على استعداد لتقديم عرض ديناميكي للحقائق والأرقام التي تغلب على أي مدخن حتى الذي مع أقل قدر من الاهتمام ومع أي قدرة معرفية لإدراك أنه يجب أن يتوقف عن التدخين أو يخاطر بفقدان الحياة ، والأطراف ، واحترام الذات والوضع الاجتماعي . توقعات الشكوك التي اعتدت مواجهتها عندما بدأت لأول مرة محاضرة لمجموعة من المدخنين. عندما تُمنح ساعة ، لعرض الحقائق ، فإن مخاطر التدخين عادة ما تكون هائلة ولا جدال فيها.

لذا، كنت ها هنا مسرعاً لمحاولة اختراق آليات إنكار المدخنين الحالية وغيرها من آليات الدفاع التي تحمي إيمانهم. جلست بصبر في انتظار هجمة المدخنين ، أتيت بشيء من الترقب والخوف فيما يتعلق بكيفية تعاملنا معهم وموضوع التوقف عن التدخين. أول شخص أتى إلى الغرفة هو الشخص الذي لدي اتصال معه بالشركة. كانت مدخنة سابقة لنحو عام. كانت ستبقى فقط لترحب بالجمهور وتقديمي.

بعد ذلك جاءت خريجة سابقة في العيادة ، لتخبرني بأنها تركت التدخين قبل حوالي خمس سنوات وكانت ممتنة للغاية على قدرتها على التوقف عن التدخين طوال هذا الوقت. ذكرت ، كما يفعل العديد في كثير من الأحيان ، أن الإقلاع عن التدخين كان أحد أفضل الخطوات التي اتخذتها في حياتها. قدمتني إلى صديق ترك التدخين قبل ثلاثة أشهر تقريبًا أثناء دخوله المستشفى بسبب مرض كبير يتعلق بالتدخين. اعتقدت خريجة العيادة أن صديقتها ستستفيد من سماع عرضي التقديمي لتعزيز ذخيرتها والتصميم على التوقف عن التدخين.

مضى الوقت الذي كان من المفترض أن يبدأ فيه العرض التقديمي. جاء شخص آخر ، امرأة شابة ، دخلت إلى الغرفة. سألتها عما إذا جاءت للإقلاع عن التدخين. اتضح أنها كانت غير مدخنة. كانت قد فقدت مؤخرًا والديها بسبب السرطان وستبدأ التطوع لصالح جمعية السرطان الأمريكية للوقاية من السرطان. كانت قادمة لتلاحظ كيفية التعامل مع المدخنين حول موضوع الإقلاع عن التدخين. لا أحد آخر جاء إلى البرنامج. كان من الواضح أن المواد التي أحضرتها كانت غير ضرورية.

لم أكن أحتاج إلى الصور لإقناع جمهوري بمخاطر التدخين. كانوا يعلمون بالفعل أن التدخين قاتل وتوقفوا عنه أو لم يبدأوا أبدًا. كانت قنينة التدخين أيضًا غير ضرورية ، علاوة على ذلك ، لم يكن لدي أي شخص لأحصل على سيجارة منه حتى لو أردت القيام بالعرض. قضيت الساعة أتحدث عن إيمان النيكوتين وأهمية الوقاية من الانتكاس.

وبعد يومين ذهبت إلى الشركة الثانية. كانت المشغل أصغر بكثير مع حوالي 100 موظف فقط في الموقع. كنت قلقًا قليلاً من أنه مع وجود عدد قليل من الموظفين ، كان من الممكن تمامًا ألا يظهر أحد في العرض التقديمي. مرة أخرى رتب الصور وكنت جاهزاً لأقدم عرضي. هذه المرة ، لدهشتي السارة ، جاء 15 موظفًا إلى الغرفة. عندما بدأت بالاستفسار عن تاريخ التدخين ، تبين أن 12 منهم لم يدخنوا أبدًا ، 2 منهم تركوا التدخين

لمدة 20 عامًا تقريبًا ، وكان هناك واحد مدخنًا حاليًا تم جرّه للعرض ولم يكن لديه اهتمام في الإقلاع عن التدخين.

عادة ، أوجه عرضي التقديمي للمدخن الواحد إذا أرادت الإقلاع عن التدخين. لقد أوضحت أنها كانت هناك لأنها مجبرة. كما قد تتذكر من مشاركتك في عيادتنا ، نحن موجودون لمساعدة الأشخاص الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين لا لإجبار الناس على التوقف. جاء الأشخاص الـ 14 الآخرون لسماع مخاطر التدخين السلبي. لذا ، مرة أخرى ، تجاهلت الصور والتقنية الخاصة بي وشرعت في الحديث عن موضوع مختلف عما أعددتته. قضيت بعض الوقت في الوقاية من الانتكاس بالنسبة للمدخنين السابقين هناك والباقي من الوقت على مخاطر التدخين غير المباشر وكيفية التعامل مع المدخنين.

على الرغم من أنني لا أريد استخلاص أي استنتاجات عالمية من شركتيني محليتين فقط ، أعتقد أن الاتجاه أصبح واضحًا في هذا المجال. أولئك الذين وجدوا أنه من الممكن الإقلاع بمفردهم قد فعلوا. لدينا الكثير من غير المدخنين والمدخنين السابقين الآن أكثر من المدخنين. أصبح غير المدخنين والمدخنين السابقين مهتمين أكثر من أي وقت مضى بكيفية تحسين صحتهم وتقليل تعرضهم لمخاطر دخان التبغ.

لسوء الحظ ، فإن المجموعة التي ينبغي أن تكون الأكثر اهتمامًا والاستفادة من برامج الإقلاع عن التدخين لا تفعل ذلك. إنهم مدمنون بشدة أو يائسون لدرجة أنهم يخشون التوقف من تلقاء أنفسهم أو حتى الاستفادة من البرامج المجانية المريحة المقدمة للمساعدة. لقد أصبحوا أكثر تجنبًا وأقل تسامحًا من قبل الأغلبية الجديدة الواعية صحياً. انهم ليسوا في وضع يحسد عليه.

إذا كنت مدخنًا حاليًا ، فاعترف بأنك قد وقعت في قبضة الإدمان. المنطق السليم يقول لك إن التدخين باهظ الثمن وغير مقبول اجتماعيًا ومميت. لسوء الحظ ، المنطق السليم يتخذ دوراً متواضعاً لسلوك السعي للمخدرات المرتبطة بالإدمان. حان الوقت لتجاوز آلية السعي عن المخدرات الفتاكة. كخريج عيادة ، نرحب بك للقدوم والبدء من جديد مجانًا. هذه المرة أجعلها تتجح. قد تعتمد حياتك عليها. لا تقلع لتكون صانبا بالنسبة للأغلبية ، أقلع لتكون صانبا لنفسك.

إذا كنت مدخنًا سابقًا ، فلا تأخذ عدم التدخين كأمرًا مؤكدًا. لم يكن الإقلاع عن التدخين سوى البداية. البقاء بعيدا الآن هو بنفس القدر من الأهمية. لقد عملت بجد للوصول إلى هذا الحد. الإبقاء على استمرارية هذا النهج الآن بسيطاً نسبياً ، كل ما يستلزمه الأمر هو التذكر - ألا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

الأطفال لا يفقهون!

كتبت خطابًا إلى جون -مؤسس "الماذا الإقلاع" - في فبراير 2000 ، بعد وقت قصير من اجتماعنا. كنا أنا وجون نناقش تقديم برامج للشباب عندما قال لي إنه بدأ التدخين لاستمالة فتاة وكان ممكن أن يتخلى عن إصبع قدمه الكبير للحصول على فرصة للخروج في موعد معها. كانت هي تدخن، اعتقد جون أن التدخين سيساعد بطريقة ما في هذا الجهد. كان جزء كبير من المقالة التالية جزءًا من ردي على جون. الأسباب التي يعطيها الناس لبدء التدخين ليست هي سبب استمرارهم.

الأطفال لا يفقهون! في المظهر الخارجي ، تشرح الجملة السابقة سبب تدخين الأطفال بمعدل ينذر بالخطر. هنا لدينا منتج مميت ، لذلك في الحقيقة فقد تم اعتباره أكثر أسباب الوفاة المبكرة التي يمكن الوقاية منها في جميع الدول المتقدمة تقريبًا. كثير من الذين لا يموتون من السجائر مع ذلك سيتضررون أو سيكونون عاجزين بسببهم. ليست السجائر قاتلة فحسب ، بل إنها عالية الثمن أيضًا. من المحتمل أن يقضي الأطفال الذين يتخذون التدخين اليوم حياتهم بالكامل يعتمدون على منتج سيكلفهم في نهاية الأمر إلى عشرات الآلاف من الدولارات. لكن اليوم ، لا يزال الأطفال يتخذون التدخين بأعداد قياسية. ما هو التفسير المنطقي الوحيد لهذه المأساة؟

مرة أخرى، لا بد أن الأطفال لا يفقهون. لكن لا تكن سريعًا جدًا في تفسير قصدي لهذه العبارة. نعم ، هناك بعض الأطفال الذين بغض النظر عن ما تعلمهم لن يستمعوا إلى أي قدر من التفكير. لكن هذه ليست غالبية الأطفال الذين يتخذون التدخين. عندما أقول إن الأطفال لا يفقهون ، لا أقصد أن الأطفال يفتقرون إلى الحس السليم لاتخاذ قرار عقلائي بشأن التدخين. ما لا يفقهون هو المعلومات الحقيقية بطريقة تساعد على فهم حجم الخطر وقوة الإدمان. وبدون هذا الفهم ، لا يتم تزويدهم بالذخيرة للتغلب على ضغط الأقران ، فضلاً عن تكتيكات الترويج للتبغ من قبل مصنعي السجائر.

عندما أحاول تقديم برامج للعديد من المدارس المحلية ، وأنتبه أنها مجانية ، غالبًا ما يتم رفضي بسبب عدم قدرتهم على اقتطاع بعض الوقت من جدول التعليم المزدحم المطلوب في المدارس اليوم. إلى جانب ذلك ، غالبًا ما يشعر مسؤولو المدرسة بأن الأطفال يحصلون بالفعل على حقائق حول التدخين في حصص الصحة والعروض التقديمية لمجموعة التوعية المتألفة من الاهالي والشرطة والمدرسة(دير). كل هذا حسن وجيد ، باستثناء الرسالة التي يتم تسليمها في هذه البرامج غالبًا ما يتم تقديمها بسرعة وفي الحقيقة تعطى الأولويات ولا يتطرقون الى عمق مشكلة إدمان النيكوتين. أعرف أنني عندما أدرس في مدرسة لأول مرة ، فإن الأطفال يشعرون بالدهشة من القصص التي أتحدث عنها حول مخاطر التدخين وقوة الإدمان. الأهم من ذلك، أنه لا يكاد يفشل أبدًا حيث يأتي معلم الصحة إلي ويخبرني أنه لم يفهم حجم المشكلة أبدًا.

لقد تحدثت مؤخرًا في مؤتمر حضره ممثلون عن العديد من المنظمات الصحية لمعرفة كيفية الحصول على تمويل من أموال تسوية التبغ. جاء ضباط (دير) الحاضرين إلي وهم مصدومين حول مدى خطورة التدخين فعليًا. كان من الواضح أن الأشخاص الذين تم الاعتماد عليهم للقيام بالتعليم هم أنفسهم لم يفهموا المخاطر. السلطات في المدارس التي كان من المفترض أن تكون مسؤولة عن التأكد من أن الطلاب يدرسون المخاطر بالفعل ، لم تعمل على إتاحة المعلومات للطلاب لأنهم كانوا تحت انطباع خاطئ بأن تغطية هذه المعلومات كانت كافية من قبل ضباط. (دير) الغير مطلعين.

يمكن للأطفال الحصول عليها إذا أعطيت لهم. ليس فقط التقييد المالي السبب لعدم نشر هذه المعلومات. إن الافتقار إلى العزم والالتزام من جانب الجمهور هو الذي يسمح بحدوث ذلك. يجب على الآباء المطالبة بهذه المعلومات للأطفال. يجب أن تكون مجموعات الأهل والمعلمين تصرخ لزيادة العنصر التعليمي للوقاية من التدخين. لكن لسوء الحظ ، معظمهم لا يفقهون أيضاً. كم عدد المرات التي يتفاعل فيها أحد الوالدين لتدخين أطفالهم بالقول: "حسناً على الأقل أنهم لا يستخدمون المخدرات" هناك الكثير من المشكلات التي يواجهها الأطفال اليوم ، مثل المخدرات والكحول والعنف ، بحيث يبدو التدخين طفيفاً بالمقارنة.

ما يفشل الآباء والأمهات والمسؤولون الآخرون في فهمه هو أن التدخين سيقتل أطفالاً أكثر من كل المشكلات الأخرى مجتمعة. لقد تعلم طفلهم إدماً من المحتمل أن يقتله. ماذا أقصد بعلى الأرجح؟ حسناً لكل ألف من الذين في عمر 20 عاماً ممن يدخنون اليوم ولا يقلعون ، فإن ستة منهم سيموتون قبل الأوان بسبب القتل (العنف) ، ويموت 12 منهم قبل الأوان بسبب الحوادث ، ويموت 500 منهم بسبب التدخين! "لكن ، على الأقل لا يستخدمون المخدرات". نفهم أنه عندما يقول الآباء ذلك أو يعتقدون هذا فأنهم لا يفقهون أيضاً. من المحتمل أن الآباء أيضاً لم يتعلموا أبداً المدى الكامل لمخاطر النيكوتين أو خصائصه المسببة للإدمان أثناء صغرهم.

جون ، لقد قدمت التعليق الذي هو أنه كان من الممكن أن تتخلى عن إصبع قدمك لكيمبرلي في السابق عندما كنت طفلاً. فكر في الأمر رغم ذلك ، هل تظن حقاً أنك كنت ستتخلى عن إصبعك؟ إذا كنت هناك بالمنشار وودعت بأن أضمن لك موعداً مع كيمبرلي إذا سمحت لي أن أقطع إصبعك ، هل كنت ستقبل عرضي؟ ربما لا ، وهذا التشبيه ليس بعيد الاحتمال كما قد يبدو في الظاهر. هناك أشخاص ينتهي بهم الأمر بفقدان أصابع القدمين وأصابع اليدين والقدمين واليدين والساقين والذراعين من أمراض الأوعية الدموية السطحية الناجمة عن التدخين. غالباً ما يمنحهم الأطباء خيار الإقلاع عن التدخين أو فقدان أطرافهم ، لكن في الحقيقة ليس لديهم حقاً خيار. إنهم مدمنون فقدوا السيطرة. يحتاج الأطفال إلى فهم مدى هذه السيطرة قبل البدء في التدخين. ليس فقط أنها رائحة كريهة ، ولا أنها تجعل أسنانك صفراء ، وليس أنها "سيئة" فقط بالنسبة لك. يعتقد الأطفال أن الكثير من الأشياء سيئة لهم. لكن التبغ في مرتبة في حد ذاته. عندما يحصل المزيد من الأطفال على هذه المعلومات بكامل قوتها غير المخففة ، سيكون لدى المزيد النخيرة اللازمة ليقول لا.

ضغط الأقران هو ظاهرة حقيقية. مجرد إخبار الأطفال بعدم الاستسلام لا يكفي. أعطهم سبب لعدم الاستسلام لها. أعطهم الرسالة الحقيقية الكاملة عن الطبيعة القاتلة والإدمان للنيكوتين. أعطهم سبباً ليقولوا "لا" ويزداد احتمال قولهم "لا". دعنا نتأكد من أن الأطفال يفهمون ذلك واعتقد أننا سنرى تحولاً في الاتجاهات الحالية.

حقوق النشر © جويل سبيتزر ، 2003. يمكن توزيع هذا الكتاب أو أي جزء منه بحرية سواء في شكل إلكتروني أو مطبوع طالما لم يتم فرض أي رسوم عليه ، وطالما ظل هذا الإشعار مع أي جزء مهم من الكتاب عند توزيعه.

عندما كان التدخين "خيار إدمان"

كانت رخيصة ، أقل بكثير من 50 سنتاً للعبوة. كانت متاحة بسهولة. كان بإمكانك التدخين في أي مكان وفي أي وقت تريده. كان الأمر محترماً. أصدقاؤك كانوا يدخنون، كذلك أقاربك ، وزملائك في العمل ، ورئيسك ، حتى طبيبك كان يدخن. لم يكن هناك وصمة عار اجتماعية مرتبطة بالأمر، على العكس من ذلك ، كان ينظر إليك على أنك راقي ، ذكي، قوي، مثقف، أو حتى تتمتع بصحة جيدة ونشط كلما كنت تمتص بعمق الدخان من السجارة نفس بعد آخر. أنت لم تشعر مطلقاً بالتهديد - على حد علمك ، كانت آمنة. لم تشعر أبداً بأعراض الانسحاب ، فلما شعرت بالتسمم بالنيكوتين. عندما كنت تتمكن من التدخين في أي وقت تريده ، كنت قادراً على موازنة النيكوتين في المستويات المثالية ولا تواجه أوقات متطرفة أبداً. دون مواجهة التطرف ، لم تدرك أبداً العواقب المرتبطة باستخدام مادة تسبب الإدمان. كنت تدخن لأنك أحببت ذلك. لفترة من الوقت كنت تعلم أنك يمكن أن تستمر أو تتركه.

لكن في عام 1964 بدأت الأمور تتغير. كان حينها أول تقرير للجراح العام قد صدر لأول مرة ، تم إعلام الجمهور بالأخطار المعروفة للتدخين. تم تأكيد حلقة الوصل بشكل ثابت لسرطان الرئة بالتدخين وأصبحت مخاطر الإصابة بأمراض القلب واضحة. أولئك الذين قرأوا التقرير بالفعل وفهموا آثار الدراسات المبكرة هم أول من بدأوا في التوقف عن التدخين. من بين المجموعات الأولى من الأشخاص الذين خفضوا التدخين بين صفوفهم ، كانوا الأطباء وأطباء الأسنان. مع مرور الوقت، وصدور مئات ثم الآلاف من الدراسات والتقارير، أصبحت العلاقة بين التدخين والموت المبكر راسخة. كانت أعداد أكبر من المهنيين غير الطبيين ينضمون إلى صفوف المدخنين السابقين. فجأة ، لم يعد يُنظر إلى التدخين باعتباره سلوكاً ذكياً. لم يتم تجنب المدخنين ، لكن لم يعودوا معجبين بسلوكيات التدخين لديهم.

الكثير من الأمريكيين كانوا يحاولون الإقلاع عن التدخين لكنهم لم يتمكنوا من ذلك. لأول مرة ، بدأوا يدركون أنهم لم يعودوا يدخنون باختيارهم كانوا الآن مدمنين. كانوا يعلمون أنهم يجب أن يقلعوا لأسباب طبية، ولكن دون فهم كيفية علاج الإدمان لم يكونوا يعرفون كيف يتوقفون. على الرغم من أنهم ربما لم يكونوا سعداء بهذا الإدراك ، إلا أنهم مع ذلك شعروا بالراحة في التدخين (ما لم يظهر لديهم آثار معيقة). بالنهاية ، كان لا يزال بإمكانهم التدخين على فترات منتظمة ضرورية لتجنب عواقب أعراض انسحاب النيكوتين. أصبحوا الآن مدمني مخدرات.

لكن إدمان النيكوتين لا يزال يتمتع بمزايا كبيرة على أي إدمان آخر. بالتأكيد ، لقد تسبب في وفاة عدد أكبر من الأشخاص أكثر من جميع الإدمانات الأخرى مجتمعة ، بما في ذلك الكحول والهيروين. لكنه كان لا يزال قانونياً ، ويمكن الوصول إليها ، ومقبول اجتماعياً نسبياً. هذه صفات مهمة لمخدر يسبب الإدمان. لأنه ، على الرغم من أن الآثار الطويلة الأجل مميّنة ، إلا أن التأثيرات الفورية القصيرة المدى مريحة نسبياً ، إن لم تكن متعة نسبياً. ما هو الدواء الآخر الذي يمكنك تعاطيه أكثر من 40 مرة يومياً للحصول

على القليل من العلاج الدوائي مع كل وخزة يحصل عليها المدخن من كل نفخة؟ وكان لا يزال المدخنين لا يواجهون أعراض الانسحاب المزمنة التي يواجهها المدمنون الآخرون من عدم القدرة على إيصال كميات أكبر من المادة المطلوبة لزيادة التحمل المرتبطة بالإدمان.

كانت أكبر ضربة تؤثر على المدخن هي الخطر المرتبط بالتدخين السلبي. أصبح غير المدخنين ، الذين يشكلون غالبية السكان ، غير متسامحين. وأصبحت أماكن العمل ومنازل الأصدقاء والعائلات وأماكن الاجتماعات العامة وحتى منزل المدخن خالية من التدخين. لم يعد بإمكان المدخن تقديم التعديلات المتزايدة اللازمة لتفادي أعراض انسحاب النيكوتين. الآن كان المدخن إما يدخن أكثر من اللازم أو يدخن أقل من اللازم طوال اليوم. كان يدخن أكثر حتى يتمكن من الحصول على أكبر قدر يتحمله من النيكوتين لكي يؤمن نفسه لعدة ساعات قبل أن يتمكن من أخذ الجرعة التالية. قام بتدخين أقل لساعات عديدة عندما كان مقيدًا بقواعد ولوائح حظر التدخين. كان الانسحاب المزمّن أو التسمم المزمّن هو المقياس الذي يعيشه المدخنون.

لذلك، اليوم، لا يتعين على المدخن القلق بشأن آثار العجز البيئية للتدخين أو الآثار المميّنة على المدى الطويل. يجب أن يشعر بالقلق بشأن العناء اليومي الذي يواجهه للحفاظ على إدمان غير مقبول اجتماعيًا ، وبالتالي لا يُسمح به لساعات عديدة يوميًا. المدخنون اليوم يعانون من الإفراط في التدخين والقلة في التدخين. يتعرضون للازدراء من قبل الكثيرين. يجب أن يشفق عليهم من قبل الجميع ولا يحسداهم احد. الذكريات من ذروة التدخين هي خيال في واقع اليوم. حقيقة التدخين هي حياة تعذيب وموت بطيء. لا تتورط في حياة الإدمان - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"كيف نجونا في ذلك الوقت؟"

قبل بضعة أسابيع ذهبت إلى لعبة البيسبول مع صديق وأبنائه أحدهم في التاسعة من العمر والآخر في الخامسة. كانت اللعبة جيدة ، وكان الطقس رائعًا ، وكان فريق البيسبول سوكس منتصرًا. كان ينبغي أن تكون تجربة ممتعة للغاية. أحد العوامل ، رغم ذلك ، جعل هذا المساء أقل من الكمال. رجل واحد ، خلفنا صقًا واحدًا فقط على بعد بضع مقاعد ، وشابة واحدة ، أمامنا بصفين ، كانوا يدخلون. كنا هنا في ملعب خارجي مع شخصين فقط يدخلان في قسمنا بأكمله. في القسم ربما أكثر من 100 شخص. يبدو أنه كان ينبغي أن يكون الحد الأدنى من التعرض للدخان. على الرغم من ذلك ، في كل مرة أشعلوا سيجارة ، كان الدخان يأتي إلينا تمامًا. في تلك الدقائق القليلة التي كان فيها أحدهما يدخل دخان سيجارة ، احترق حلقي مع كل نفس أخذته. ظننت أنه من الممكن أن أكون أنا فقط ، ولكن بعد ذلك التفت إلي الابن البالغ من العمر تسع سنوات واشتكى من أن الدخان كان يحرقه أيضًا. في بعض الأحيان ، عندما أشعلوا سيجارة كلاهما في وقت واحد ، أصبح الدخان سيئًا للغاية لدرجة أنني نهضت مع الابن البالغ تسع سنوات ومشينا في منطقة المقصورة حتى يتسنى لنا تجنب حدوث تهيج في الحلق. تساءلت كم من الأشخاص الـ 100 الآخرين الذين لا يدخلون من حولنا كانوا يواجهون تجربة مماثلة بسبب هذان المدخنان.

ربما يكون بعض الأشخاص قد تركوا اللعبة برمارة و شعور بالاستياء بأن شخصين يمكن أن يكونا أنانيين وغير مبالين ، وأزعجا الكثير في متعتهم. أنا لم أكن أعتقد ذلك. أعتقد حقًا أنه ليس لديهم أي فكرة أن دخانهم يزعج البالغين والأطفال من حولهم. حتى لو قيل لهم ، لا أعتقد أنهم قد يتصورون أن الدخان جعلنا نشعر بالسوء كما كان الحال. كانوا سيعتقدون أنه مجرد متعصب آخر يحاول انتهاك حقهم في ممارسة عادة خاصة تقدم بضع ثوان من المتعة الشخصية. ليس غرضي في هذه الرسالة بالتحديد مناقشة حقيقة أن المدخن لا يشعر بالسعادة حقًا ، في الواقع أنه يخفف من آلام الانقطاع عن النيكوتين. ليس في نيتي أيضًا أن أكرر وجهة نظري حول كيف يمكن لشخصين أن يفسدا المساء للعديد من الأشخاص الآخرين.

على العكس من ذلك ، زاد هذان المدخنان من وعيي إلى أي مدى وصلنا كمجتمع. إذا كان هذا قبل 30 عامًا ، لكان أكثر من نصف الرجال وأكثر من ثلث النساء يدخلون في أي حديقة للكرة في البلاد. إذا تمكن شخصان من إنتاج ما يكفي من الدخان ليجعلني والناس من حولي يشعرون بالسوء الشديد ، فيجب أن يكون الوضع في ذلك الوقت 10 أو 20 مرة أسوأ. "كيف نجونا في ذلك الوقت؟" أتذكر عندما كنت طفلاً مضطربًا إلى مغادرة أحداث معينة لأن التعرض للدخان كان شديد التركيز ومزعجًا. لا يمكنك العثور على مكان للتجول فيه لتجنب الدخان ليضع دقائق لأن الدخان كان في كل مكان. لم يكن بإمكانك حتى أن تقول شيئًا عن ذلك - في ذلك الوقت كان يعتبر فظًا جدًا إثارة الموضوع. فقط من خلال تذكر كم كان فظيلاً في ذلك الوقت ، يمكنك البدء في تقدير مدى التقدم الذي قطعناه.

باستثناء شخصين ، فقد كنا محاطين فعليًا من قبل غير المدخنين والمدخنين السابقين. لم يُمنع هؤلاء الأشخاص من التدخين بموجب القواعد أو اللوائح. كل واحد منهم كان لديه خيار. كان بإمكانهم أن يدخلوا مثل الرجل أو المرأة ، أو أنهم يستطيعون عدم التدخين مثل أي شخص آخر. اختار 90% منهم عدم التدخين. أولئك الذين لم يدخلوا قط أخذوه كأمرًا مفروغا منه. حتى أن معظم المدخنين السابقين لم يجلسوا ويفكروا في مدى حظهم في الجلوس في لعبة دون الحاجة إلى سيجارة. هم أيضًا اعتبروه أمرًا مفروغًا منه حيث أنهم

ما عادوا يدخنوا. وربما كان المدخنان الاثنان غافلان عن حقيقة أنهما الوحيدان اللذان يدخان في محيطهما المباشر.

أعتقد أننا يمكن أن نرى اليوم الذي لن يدخن فيه أحد في ملعب خارجي. ميدان ريكلي قد أوقف التدخين في الحديقة باستثناء دورات المياه. أصبح من الواضح أيضًا أن التدخين في الأماكن العامة المغلقة سيختفي قريبًا. الأغلب لن يدخنوا باختيارهم. القليل سينتظمون في التدخين. نحن سنجلس ونشاهد لعبة ، ونذهب إلى الاجتماعات ، ونأكل في المطاعم ، ونقف في ردهات المسرح ولا نفكر في كيف أن لا أحد يدخن. سنعتبره أمراً مسلماً به أن الناس لا يعرضون أشخاصًا آخرين لدخان سجائرهم. لن ينزعج الأطفال من قبل البالغين من حولهم الذين يضطرون لإشباع رغبة جسدية. لن يعرفوا أبدًا كيف كان الاعتداء بالتدخين السلبي. نحن ، من ناحية أخرى ، يجب ألا نعتبر أمراً مسلماً به بأنه لم يعد يعتدى علينا بدخان الآخرين. يجب أن نفكر مرة أخرى في الأيام التي كان يدخن فيها كثير من الناس في هذه الأماكن ، أو حتى العودة إلى الفترة الزمنية التي نحن فيها الآن عندما كان عدد قليل فقط من الناس يدخنون في الأماكن العامة. سنشعر بتقدير كبير لأنه لم يعد علينا أن نتعرض للمخاطر والمضايقات التي يسببها دخان الأشخاص الآخرين.

يجب عليك أيضًا التفكير في الأيام التي كنت فيها المدخن وتؤثر على الأشخاص من حولك. على الرغم من أنك لم تدرك ذلك أبدًا في ذلك الوقت ، فقد كنت تؤدي نفسك وكذلك الصغار والكبار من حولك. لا يمكنك فعل أي شيء اليوم لتغيير ذلك الماضي - ولكن يجب أن يكون تركيزك الآن على عدم تعريض نفسك والأشخاص الموجودين حولك لمثل هذا الازعاج والمخاطر المحتملة. حتى لا تضطر أبدًا مرة أخرى إلى مواجهة مثل هذه المخاطر الشخصية أو الشعور بالذنب مرة أخرى ، تذكر دائمًا ، أن تبقى خاليًا من التدخين - لا تأخذ أبدًا نفخة أخرى!

حق التدخين بين العامة

في الوقت الحالي ، يتم التركيز على مشكلة جديدة كتهديد من تعاطي التبغ - الآثار الصحية المحتملة لغير المدخنين. يشعر المدخنون بأن لديهم الحق في التدخين في أي وقت وأي مكان يختارونه. يشعرون أنهم يؤذون أنفسهم فقط. لكن الأدلة المتزايدة على أن الدخان الثانوي في الهواء يشكل تهديداً صحياً للأشخاص المحيطين بالمدخن قد أثار جدلاً جديداً. من المعروف أن الأطفال الذين يكبرون مع والدين مدخنين يعانون من أمراض تنفسية مزمنة ، مثل نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي ، مقارنة بالأطفال الذين يكبرون في أسر غير مدخنة. كثير من الناس لديهم حساسية من دخان السجائر. تتنوع ردود الفعل من تهيج العين الخفيف والعطس إلى ردود فعل أكثر تهديداً ، خاصة بالنسبة للأفراد المهيئين مثل المصابين بالربو والأشخاص المصابين بالتهاب الشعب الهوائية والمسنين. المرضى الذين يعانون من الذبحة الصدرية الذين يتعرضون لأول أكسيد الكربون من دخان السجائر يبدو احتمالاً أقل قبل تكبد الألم في الصدر. تشير بعض الدراسات الآن إلى أن التدخين السلبي قد يكون السبب الرئيسي الثاني للإصابة بسرطان الرئة لدى غير المدخنين. نتيجة لذلك ، فإن العديد من الأفراد والمجتمع ككل ينقلون على المدخنين.

إلى حد كبير ، يملئ المجتمع الطريقة التي يجب أن يتصرف بها أعضاؤه . في الواقع ، بدأ تدخين السجائر بسبب المخاطر الصحية المحتملة التي واجهها المجتمع من الاستخدام المبكر لمضغ التبغ. كان مضغ التبغ ممارسة شائعة للرجال في أواخر القرن التاسع عشر. البصق ، بسبب الإفراط في إفراز اللعاب أثناء مضغ التبغ ، كان يعتبر سلوكاً مقبولاً. كانت المباحق شائعة في المنازل والعمل وأماكن التجمعات العامة. عندما تم إدراك أن البصق كان مسؤولاً عن انتشار الجراثيم التي تسببت في مرض السل ، تم إعادة تقييم قبول المجتمع للبصق في الأماكن العامة.

سرعان ما نظر إلى البصق كسلوك غير اجتماعي ، وتم إيقاف مضغ التبغ طوعاً من قبل المستخدمين السابقين. وفي الوقت نفسه تقريباً ، تم تقديم أول آلات الإنتاج الغزير للسجائر ، ورحب العديد من مستخدمي التبغ بهذه الطريقة الجديدة لتوصيل النيكوتين، التي لم تتطلب البصق والتي بدت خالية من المخاطر.

على الرغم من أن مرض السل والأمراض المعدية لم تعد تشكل تهديدات صحية كبيرة كما اعتادت أن تكون عليه ، فإن الأمراض التنكسية مثل أمراض القلب والسرطانات أصبحت الآن مصدر قلق كبير. مع إمكانية التدخين التي تساهم في زيادة هذه الأمراض لدى غير المدخنين ، أصبح المجتمع غير متسامح مع تدخين السجائر.

من المحتمل أن يصل إلى النقطة التي يكون فيها ازدياد التدخين مشابهاً لشعور المجتمع تجاه البصق العام. إذا كان زائر في منزلك يبصق باستمرار في منفضة سجائرك ، فمن المحتمل أن تطرده. بدأ المدخنون يواجهون نفس ردة الفعل من العائلة والأصدقاء وأصحاب العمل وأي شخص آخر يحتكون به. إنهم غير مرحب بهم طالما لديهم سيجارة مشعلة أو سيجار أو غليون في حوزتهم.

إذا كنت لا ترغب في أن تنبذ اجتماعياً بسبب الاستمرار بشكل قذر ومهين في إدمان مخدر ، فلا تدخن النيكوتين. ستكون حراً في الذهاب إلى أي مكان وفي أي وقت دون القلق بشأن ما إذا كان لديك سجائر وسيُسمح لك بالتدخين. تصبح الحياة أكثر بساطة بمجرد التحرر من هذا الإدمان المقرز. ابقَ خاليًا من السجائر - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

"أنا مدخن!"

كان ذلك قبل 25 عامًا وسيلة لإظهار نفسك كفاتن ومتطور وبالغ وحتى ذكي. كان هذا يعني فقط أن لديك عادة بسيطة لإشعال السجائر ، وهي عادة تشاركت فيها مع أكثر من نصف الرجال وأكثر من ثلث النساء في الدول الأكثر تطوراً. لكن الزمن تغير. إن كونك مدخنًا اليوم يجعلك تشعر بشعبية المصاب بالجذام في العصور القديمة. في 25 عامًا ، تحول التدخين من كونه مقبولًا تمامًا ، وحتى مرغوبًا فيه ، إلى سلوك غير مقبول اجتماعيًا ومُحبط.

لكن التدخين أكثر من مجرد عادة ، إنه إدمان. أن تكون مدخنًا مرادف لكونك مدمن مخدرات. هذا يخلق مجموعة جديدة كاملة من المشاكل. المدخن لا يدخن باختياره ، يجب عليه أن يدخن. يجب أن يدخن المدخن في فترات زمنية محددة. إذا لم يفعل ذلك ، فسواجبه أعراض الانسحاب. هذا لم يشكل أي تهديد منذ 25 عامًا. كان بإمكان المدخن أن يدخن في المنزل، العمل، المطاعم، المستشفيات، مكاتب الأطباء ، في الواقع في أي مكان وفي أي وقت يرغب فيه. كان المخدر المثالي للمدمن. المرة الوحيدة التي واجه فيها المدخن أعراض الانسحاب كانت عن طريق الإهمال مثل نفاذ السجائر في منتصف الليل ، لكن هذا لم يحدث كثيرًا.

ولكن، تم فرض المزيد من القيود ببطء على مر السنين في أين يستطيع المدخن الحصول على جرعته. في البداية تم فرضه من قبل أفراد الأسرة أو الأصدقاء "المتطرفين". كان يعتبر تقييد حق المدخنين في التدخين تصرف خالي من الذوق لدى معظم المدخنين وغير المدخنين على حد سواء. غالبًا ما تعرض هؤلاء النشطاء الأوائل للانتقاد والنقد من قبل هؤلاء المتعاطفين مع محنة المدخنين.

ولكن بعد ذلك أصبحت آثار التدخين السلبي مشكلة. مع احتمالية تداعيات صحية واضحة على غير المدخنين ، أصبح لدى قوات مكافحة التدخين ذخيرة قوية لدعم ادعاءاتهم بأن لديهم الحق في بيئة خالية من التدخين. حظر المزيد من الناس التدخين في منازلهم. ثم بدأت البلديات الصغيرة والولايات بأكملها في تنظيم مناطق إلزامية لغير المدخنين في الأماكن العامة. لكن التهديد الأقوى لم يكن التقييد على التدخين في الأماكن العامة. كان بإمكان المدخن تجنب مثل هذه الأماكن أو الحد من الأوقات هناك.

أصبح التهديد الأحدث والأكبر حقيقي وواقع شائع. يتم فرض قواعد ممنوع التدخين في مكان واحد يجب أن يكون فيه المدخن لفترات طويلة من الوقت وهو المكتب الذي يعمل فيه. يوفر بعض أرباب العمل مناطق بعيدة للتدخين حيث يمكن للمدخنين التدخين عند الاستراحة. لكن شركات أخرى تحظر التدخين تمامًا في المبنى. وهذا يخلق مشكلة فترات أعراض الانسحاب لمدة 8 ساعات على أساس يومي. قد يرغب المدخن في تغيير مكان وظيفته لتجنب مثل هذه القوانين ، ولكن لا يوجد ضمان بأن الشركة التالية لن تطبق سياسة مماثلة في النهاية.

اليوم ، أصبح أعراض الانسحاب المزمن طريقة حياة للمدخن. التدخين مشكلة في المنزل، وفي التجمعات الاجتماعية، والأن، بسبب تطبيق سياسات التدخين الجديدة،

اصبحت المشكلة حتى في العمل. متى سينتهي كل هذا ؟ الحقيقة البسيطة بالنسبة للمدخن هي أن الأمر لن ينتهي. بدأ التدخين يتداخل مع جميع جوانب حياة المدخن ، ويجب على كل مدخن أن يسأل نفسه الآن نفس السؤال ، "هل يستحق الاستمرار بالتدخين؟" إذا كنت لا تعتقد ذلك أذن - لا تأخذ أبداً نفخة أخرى!

حقوق النشر © جويل سبيتزر ، 2003. يمكن توزيع هذا الكتاب أو أي جزء منه بحرية سواء في شكل إلكتروني أو مطبوع طالما لم يتم فرض أي رسوم عليه ، وطالما ظل هذا الإشعار مع أي جزء مهم من الكتاب عند توزيعه.