



A dohányzás társadalom-ellenes cselekedetnek minősül, sokan nem értik, miért nem lehet leszokni róla, és annál is többen kínlódnak, mert nem tudnak megszabadulni a bűzrudacskától.

Összegyűjtöttük egy történetbe hét áldozat dohányzással, leszokással kapcsolatos élményeit, hogyan sikerült, és miért nem.

Az egyik dohányzásleszoktató guru szerint a dohányosok a tévhittel ellentétben nagyon is erős emberek, hatalmas akaraterőre van szükség ahhoz, hogy valaki az első cigarettakor elszenvedett borzalmas füst és íz, hányinger, szédülés után elszívjon egy másodikat. Mivel a nikotin nagyon erős függőséget okozó szer, a megfelelési vágytól, a frusztrációtól vagy egyéb külső- és belső motivációktól hajtva könnyen rá lehet szokni, és nagyon nehezen le.

Nem, nem, soha

Egyszer sem fordult meg eddigi életem során, hogy leszokjam a dohányzásról. Mert úgy hozta a sors, hogy rá sem szoktam – szerencsére. Nagyon küzdöm azzal, hogy nem cigarettázom. Az egyik legkeményebb passzív dohányos vagyok.

A szüleim kemény dohányosok voltak, főleg édesapám, akire úgy emlékszem vissza, hogy miközben olvasott vagy keresztretjtvényt fejtett, egyik cigarettát másik után gyújtotta, szívta. A család dohányzás-ellenes tagjai próbálták lebeszélni a szenvedélyéről, sikertelenül. Aztán, több mint 50 év után egyik-napról a másikra letette a cigarettát.

Kicsit megpocakosodott, néha kívánja is, de nem gyújt rá. Édesanyám is dohányos, de mindig is kevesebb cigarettát szívott. Sikertelen leszokási kísérletei voltak, s bár jóval kevesebbet, ma is cigarettázik.

Gyermekkoromban hevesen tiltakoztam a rossz és káros szokásuk ellen, megfogadva, hogy énbelőlem soha nem lesz a cigaretta rabja. Első szál cigarettámat egyetemistaként szívtam el. Ez egy elpotyázott szál volt, egy esti kocsmázásnál, majd másnap reggel megvettem életem első csomag cigijét. Szerelmes voltam és csalódott, ráadásul elkezdődött a nagybetűs élet, a munka dandárja, sok-sok cigarettázóval a környezetemben. Jó megoldásnak tűnt a lassú önpusztítás.

Huszonhárom éves voltam, amikor megtörtént az első. Inkább gyomorforgató volt, mint kellemes. Észre sem vettem, hogy dohányos lett belőlem. Ma már a mindennapjaim és, be kell ismernem, az életem része a cigaretta. Dohányzás reggel, dohányzás este, dohányzás étkezés előtt és után.

Le akartam szokni. Hat évet dohányoztam. Húsz éve dohányos vagyok. Fél éve leszoktam. Négy éve nem dohányzom. Füstmentes kocsμάkat, éttermeket akarok. Pipára váltottam. Le szeretnék szokni, de hogyan?

Számtalan módszer létezik

Bár a dohányzás egészségtelen és a dohánytermékek drágák, addig nincs semmi baj vele – természetesen a dohányzó és nem a környezete számára – amíg ő „szeret” dohányozni, nem akar leszokni, amíg nem jelent „lelki terhet” is számára a cigarettázás.

Első leszokási próbálkozásom öt év után volt. Addig azt hittem, bármikor abba tudom hagyni. A függőség egyik jele az volt, hogy reggel, ha felkeltem, első dolgom volt rágyújtani. A nap csak akkor ért véget, mikor lefekvés előtt elszívtam az aznapra utolsó ciginek kiszemelt füstölgő rudacskát. Egyszer cigi nélkül maradtam estére. Gondoltam, lefekszem nélküle, reggel amúgy is korán indulok, akkor majd pótolom.

Levetkőztem, lefeküdtem. Hiába voltam fáradt, egy film után úgy döntöttem, felkelek, elmegyek cigiért. Felöltöztem, leszaladtam a buszmegállóban levő szivaros bódéhoz. Egyet ott, előtte

elszívtam miközben a város éjszakai nyugalmaát figyeltem.

Az igazi szenvedés akkor kezdődik, amikor le „akarsz” szokni, szenvedsz, kínozzod magad, és aztán egy-két nap, vagy egy két hét múlva valami olcsó kifogással rágyújtasz, és közben akarategyenge, hitvány embernek érzed magad, aki még arra sem képes, hogy leszokjon.

A legtöbbben az akaraterőt említik. Elhatározod, és kész. Többé nem gyújtasz rá. A cigarettásdobozon olvasható, hogy keresse meg háziorvosát, gyógyszerészét, hívja fel a zöld számot. Fél nap hívogattam a zöld számot sikertelenül, megkerestem a háziorvost, aki kiröhögött, majd ajánlott egy méregdrága gyógyszert, amelynek ráadásul tudatmódosító, depresszív hatása van. Ezek kihúzza.

Adagcsökkentés, pipa

Istenigazából soha nem tudtam otthagyni. Talán nem is akartam. Az adagot csökkenteni viszont lehet.

Volt időszak, amikor csak napi két szálat, volt, amikor ötöt engedélyeztem magamnak, de leszokni a cigarettáról soha nem próbáltam.

Tudom, hogy drog, tudom, hogy káros és egy idő után nem én, hanem ő uralkodik rajtam. Erre az ijesztő tényre akkor döbbsentem rá, amikor elfogyott a cigarettám és – tán nem is a tényről, hanem annak tudatától, hogy nincs, hisztériás rohamot kaptam. Érdekes, hogy amikor megvettem a doboz cigit, már nem akartam rágyújtani- maga a tudat, hogy van, lecsillapította a vágyamat.

A gyerekvárás és szoptatás sem győzte le a függőséget, a szülés néhány hétre. Aztán kezdődött minden előlről. Fájt a lelkemnek minden slukk, mégis szívtam. Nem másfél dobozzal, csak 1-5 szálat. A terhesség is stresszel jár, nem segített senki, csak elítélt, amikor pocakosan látott dohányozni. Megérttem, én is elítéltem magam. Gyűlöltem, utáltam és füstöltem.

Vannak olyan módszerek és lehetőségek, amivel az ember nagyon le tudja szorítani a bevitt

mennyiséget. Például, ha sodort cigarettát szív – néhány hónapja erre kattantam rá, ugyanis az adag is kevesebb, s anyagilag is sokkal jobban jön ki az ember. Magyarországon, és annál nyugatabbra nagyon sokan átszoktak erre, Romániában nem lehet kapni, hozatni kell.

A másik alternatíva a pipa. Néhány hónappal ezelőtt ajándékba kaptam egyet, azóta alapfelszerelést is vásároltam, megízleltem néhány finom pipadohányt.

Kezdő szinten állok, de jólesik. Erre is rá lehet kapni, s a napi egy, kb. húsz-harminc percig tartó délutáni vagy esti füstölés részben ki tud elégíteni. Nem veszed tüdőbe a füstöt, a tömési, gyújtási szertartás, illetve a tisztítás is nagyon élvezetes, nem beszélve a különböző nemes dohánykeverékek fenomenális ízéről és illatáról.

Ezzel is vissza lehet szorítani a mindennapi cigarettázást, tény, hogy amióta pipázom, jóval kevesebb cigaretta fogy még a sodortból is. A teljes lemondásig azonban hosszú még az út. De egyszer talán az is sikerül.

A leszokás mint kaland

A cigiről – és tippem szerint bármiről – való leszokást egy alapvető igazság elfogadásával kell kezdeni: igen, le lehet szokni! Bár a kezdeti időszakban, főleg hosszabb ideig, évekig tartó dohányzás után ez egy hihetetlen kijelentésnek hangzik, érdemes elhinni, hatalmas löketet adhat a leszokási folyamatban.

Itt rögtön érdemes megemlíteni, hogy a választott módszertől függetlenül, a leszokás mindig egy folyamat. Annak ellenére, hogy sokan, így én is, azt a módszert választják, hogy egyik napról a másikra abbahagyják a dohányzást. Számukra a folyamat ezzel kezdődik, és nem az adagok csökkentésével, nikotintapaszkó használatával, vagy könyvek olvasásával folytatódik, hanem kemény önuralommal.

Persze, az azonnali megvonás sokaknak elrettentő lehet, ezért, tapasztalat szerint, azt a módszert kell választani, amiről hisszük, hogy hatni fog – valószínűleg semmilyen más nem is fog.

A lényeg, hogy érezzük át, éljük bele magunkat a leszokásba, állítsuk be az egészet egy teljesíthető kihívásnak, vagy akár kalandnak. Saját tapasztalatom, hogy hirtelen felindulásból nem lehet leszokni, valamennyire be kell tervezni az egészet, még akkor is, ha egyik napról a másikra szabadulunk meg a füsttől.

Eldöntöttem, elég lesz

Egy hónapig komolyabb nehézségek nélkül sikerült elhagynom a cigit. Azt hittem, bebizonyítottam magamnak, hogy bármikor képes vagyok abbahagyni, így a nagy megnyugvásra és „kíváncsiságból” rágyújtottam egy szála. A következő két-három hét szinte csak a cigarettázásról szólt, az egy hónap alatt kimaradt mennyiséget pótoltam. Fogalmazhatunk úgy, hogy csikkről gyújtottam a következő szálát.

Ezt az utat én is végigjártam párszor, és mindig az lett a vége, hogy a dohányzás nem is annyira egészségtelen és nem is annyira drága. Volt tapaszt, volt tea, volt rágógumi és jöttek nehéz tárgyalások, kiélezett konfliktushelyzetek, amit már nem lehetett cigaretta nélkül kibírni. És ilyenkor alig vártad, hogy kiszabadulj, letépheted a tapaszt és rágyújthass, leszarva a dobozon álló figyelmeztetést, hogy ha tapaszt után rágyújtasz, akkor könnyen nikotinmérgezést kaphatsz.

Sokadik nekifutásra: tapaszt

A következő próbálkozást, már komolyabban vettem, tudtam, hogy a szenvedélyemet már egyszer alábecsültem. Tudatosabban, nagyobb elhatározással fogtam neki újra.

Az volt az elméletem, hogy a függőségemet két részre osztom. Az egyik a fizikai függőség a nikotin és a füst iránt, a másik a pszichés, a mozdulatok, és a beidegződött szokások. Az elgondolt módszer az volt, hogy egyik ellen saját erőből küzdök, míg a másikhoz külsős segítséget kérek.

Ezért nikotin tapaszt kezdtem használni, a mozdulat ellen megküzdöttem. Lehet, ha a tapasztnak is inkább pszichés hatása volt, mert végig arra gondoltam, hogy nem kívánhatom a cigit, hisz itt a karomon a tapaszt. Az is gátolt a rágyújtásban, hogy féltem, ha tapaszt mellett mégis cigizek, akkor nikotinmérgezést kapok. Amúgy is nehezen viselem a fejfáját, az már csak hab a tortán, ha ehhez még hányás is jár.

A tapasztalatának is meg vannak lépései. Az ember – annak függvényében, mennyire volt dohányos – az erősebb tapasztalattal kezd, majd meghatározott időközönként gyengébbre vált, amíg teljesen el nem hagyja. A középső fázis végénél járhattam, amikor egy alkalommal a reggeli sietségben elfelejtettem feltenni. Csak délből vettem észre. Délutánra értem haza – mivel drága volt a tapasztalat is – úgy éreztem, kibírom már estig és spórolok.

Nem volt gond, majd pár nap múlva egymás után kétszer is előfordult, hogy megfellebbeztem a róla. Kísérletezni kezdtem, hogy meddig bírom nélküle. Így elmaradt az is.

Amennyire lehetett, kerültem az olyan környezetet ahol máskor ösztönösen rágyújtottam volna, Másfél évig nem járt cigi a számban, úgy éreztem most már kordában tudom tartani a szenvedélyem. Tudtam, ha rágyújtok, onnan folytatom, ahol abbahagytam. De milyen az ember? Szeret hazardírozni. Kivételes alkalmakkor rágyújtottam. Bár vissza nem szoktam és most is több mint egy éve nem járt cigi a számban, azért volt néhány gyenge pillanat.

Sokadik nekifutásra: könyv

Könyveket, dohányzásleszoktató weboldalakat böngésztünk. Mindenikben volt valami logika, de egyik sem vált be. Sőt, megnyugtattak, hogy önéletről szinte kizárt a leszokás sikere. Két-négyszázaléknyi jön össze. A többi marad a kudarcra. Segítséget kerestünk, nagyon. A tapasztalat, ráógumi, 30 nap alatt leszokni könyvek nem változtattak. Kétszer két hétre sikerült abbahagynom velük a dohányzást.

Eljött a nap, amikor a 36 év és a fokozott stresszhelyzet annyira leamortizálta a szervezetem, hogy már nem tudtam megújulni, és úgy éreztem magam, mint az egyszer volt Duracell nyuszi, akibe Konnoc elem került. Annyi energiád sincs, amivel délig kihúzd, nem hogy estig. A napi 5-6 kávé és a másfél csomag cigaretta is kábé annyit használ, mint egy 5 éves okos telefon akkujának a wifin történő youtube-ozás.

Ilyenkor nagyon le akar az ember szokni. És a kezdődik előlről az egész mókuserék. Szerencsére, egy ilyen nagyon le akarok szokni spirál elején a párom rátalált Allen Carr: Leszokni a dohányzásról? Így könnyű című könyvére. A könyv első lapjain kiderül, hogy ha le akarsz szokni a dohányzásról, akkor nem fogsz leszokni a dohányzásról. A jó hír viszont, hogy nem kell „akarnod” leszokni, mint ahogy rászokni sem „akartál”.

A könyv egy nap alatt kényelmesen kiolvasható, egy nyugodt hely és másfél csomag cigaretta szükséges hozzá (láncdohányosnak több).

Mikor kiolvastad, akkor elbúcsúzol az utolsó szál cigarettától, és ha az utolsó slukknál érzed, hogy átjárja az agyad a szabadulás öröme, akkor tudhatod, hogy nem csak leszoktál, hanem nemdohányossá váltál.

Augusztusban olvastam el, és azóta nemcsak nem gyújtottam rá, de olyan, mintha életemben nem dohányoztam volna. És az sem zavar, ha mellettem dohányoznak, illetve egy idő után – mikor kitisztul a szervezet – el kezd zavarni a füst, mint azokat, akik sosem gyújtottak rá.

Passzívás

Említettem, erős passzív dohányos vagyok. Reményeim szerint közeledik az az időpont már országunkban is, amikor a vendéglátóipari egységekből kitiltják a dohányzást. Addig viszont meg kell küzdeni a füsttel, a tömény búzzal, ami a ruhádból árad egy kocsmázás után. Az asztalunknál egymás után szívják a szálakat, ahogy ők szippantják, én is letüdőzöm a kifújt füstöt. Minél többen vannak, annál többet. A tulajok sem tesznek meg mindent, hogy elszívó rendszereik erősek legyenek.

Másnap a másnappal kell szembenéznem, melynek erősségét nem feltétlenül az elfogyasztott alkoholmennyiség, hanem a beszívott dohányfüst adja. Fejfájás, rossz közérzet, émelygés, hogy csak a nagyon jellemző tulajdonságokat soroljam fel.

A mindennapi életben kerülöm azon helyeket, ahol tömény füstöt kaphatok, igazából nem zavar, hogy más cigizik.

Leszokás után

Nem csak a dohány elhagyása a nagy kihívás, a következmények is. Mivel a cigivel kezdődött a napom, és azzal fejeződött, leszokás után pótcselekvések kezdtek jelentkezni. Ilyen volt az evésnél a ráadás. Mivel nem volt az étkezés végét jelző cigi, mindig többet ettem jó néhány falattal. Ezt a mérleg is hamar visszaigazolta, erre is megoldást kellett keresni. Elkezdtem szaladni, diétázni, a napjaimat a rendszeresség kezdte uralni.

Figyeltem mikor, mit és mennyit eszek. Igyekeztem rendszeresen leszaladni a betervezett távokat. Szépen mentek lefele a kilók, nőttek a szaladás távjai, és megváltozott az életem. És ebben a nagy változásban valahogy nem volt időm arra gondolni, hogy de elszívnék egy cigit.

Nem tudom, hogy hat a könyv, hogy mi a trükkje, és nem is akarom megfejtetni. Viszont bárkinek szívesen ajánlom. Így az egyik kliensünknek is, aki előbb kiröhögött, hogy könyvből szoktam le, de a biztonság kedvéért kért egy fénymásolatot. Rá egy hétre láttam a fénymásolt példányt egy másik kliensünknél, aki picit kételkedve mesélte, hogy egy olyan embertől kapta, aki harminc éve dohányzik, és egy nap alatt leszokott.

Rögtön írtam az első kliensnek egy sms-t, hogy hogy érzi magát. Ezt válaszolta: Nagyon jól... Olyan, mintha nem is cigiztem volna soha... Köszönöm :)