



www.nicotine-anonymous.org

Denne litteratur er den udtrykte udtalelse oversætter af nikotin Anonymous World Services godkendt litteratur og er ikke i øjeblikket konference godkendt. Oversætteren medlem af nikotin Anonymous. Vi støtter og bogføre denne litteratur i god tro, at det vil tjene og gøre det muligt for nikotin misbrugere til at finde frihed fra denne stærke stof.

Ophavsret og Reprint Politik

Alle enkeltpersoner eller organisationer skal sikre tilladelse skriftligt fra Nicotine Anonymous World Services Office før citerer eller genoptrykning nogen original Nikotin Anonym materiale. Fotokopiering nikotin Anonymous litteratur fra trykt materiale eller kopiering fra Nikotin Anonymous World Services hjemmeside til enhver hjemmeside eller til offentlig distribution er krænkelse af ophavsretten . Enkeltpersoner opfordres til at læse Nikotin Anonym pjece litteratur på de officielle Nikotin Anonymous World Services' hjemmeside og / eller købe nogen og alle vores litteratur tilgængelig på vores online web - butik.

Alle oversættelser af nikotin Anonymous litteratur leveret af nikotin Anonymous World Services , der er accepteret i god tro i henhold til den udstationerede Disclaimer , bliver ejendom af nikotin Anonymous World Services. Enkeltpersoner, organisationer eller nikotin Anonyme medlemmer tilladelse til at producere flere kopier af oversatte materialer til distribution og / eller salg bør rapportere sådanne aktiviteter nikotin Anonymous World Services kontor. Finansielle bidrag til støtte for nikotin Anonymous World Services i forhold til sådanne aktiviteter kan blive bedt om, og det beløb, som fastsættes med høring af nikotin Anonymous World Services.

Frihed for Nikotin

FØR RYGESTOP:

1. Det er måske ikke så svært, som du tror.

Tro ikke det er let – mange af os har udviklet den opfattelse, at det at skulle kvitte tobakken, det er umuligt – nikotin er en magtfuld substans, som påvirker vor opfattelse af sandheden.

2. Oplys dig selv om nikotin.

Nikotin er en giftig alkaloid substans – officielt erklæret som et afhængighedsskabende kemikalie.

3. Forstå at du ikke behøver nikotin (det er ikke ernæring).

Nikotin udvikler en fysisk lyst – og den eneste mulighed for at stoppe denne lyst er at holde nikotinen ude af kroppen.

4. Forstå at afhængighed er en kemisk uimodståelig adfærd.

Nikotin er et giftigt alkaloid, hvis krav kan være en mere vedholdende end rationel tankegang – og du besvarer ofte disse kemiske krav samvittighedsløst – pludselig sidder du med en rygende cigaret (eller to) i hånden og har endda glemt, at du tændte den/dem?

5. Lav en ærlig vurdering af dit nikotoin-forbrug.

Spørg dig selv nøjagtigt hvad det gør for dig – spørg dig så hvad det ikke gør for dig. Hvis du mener, at nikotin tilbyder dig noget, så overvej om der er en sundere vej for dig til at opnå disse erkendte fordele. Husk at tobak

ud fra medicinske fakta påvirker ethvert organ i kroppen på en skadelig måde. Spørg dig selv om brug af nikotin giver dig afslapning eller om det understøtter spændingen forårsaget af den kemiske trang til nikotin.

6. Forsøg ikke at forsinke handling imod stop for anvendelse af nikotin fordi du føler, at du er presset i din hverdag.

Nikotin og de 4.000 kemikalier i forarbejdet tobak (over 40 er kræftfremkaldende) er en trussel mod dit fysiske og åndelige liv – disse substanser tærer på din helbredstilstand.

7. Luk op for en tilværelse med nye indfaldsvinkler og muligheder.

Hvis du fortsætter med at gøre ting på den gamle måde, hvordan kan du så være realistisk og forvente nye og anderledes resultater? – "hvis intet ændres, er der intet der ændrer sig."

8. Forsøg at behandle dig selv med kærlighed og respekt i stedet for at formilde dig selv med rationaliseringer.

Møder kan hjælpe med at ændre din måde at tale og behandle dig selv på – blot ved at læse dette materiale, så handler du! – beløn dig selv positivt for hver handling du foretager dig.

9. Nedskriv årsager til at du ønsker at blive nikotinfri i stedet for at tænke på grunde til at "ikke kan stoppe lige nu."

Fokuser ikke på hvad du føler, du ikke kan gøre, med gør noget du kan gøre -bevæg dig imod et mål uanset hvor lille et skridt du tager.

10. Stop alene for dig selv.

Din familie eller nærmeste er ivrige for at få dig til at stoppe med at bruge tobak – dette kan være af stor hjælp, men sommetider kan en nikotinbruger sidde tilbage som utilfreds og i en forsvarsposition.

11. Betragt stop for anvendelse af nikotin som en værdifuld gave til dig selv.

Du giver dig selv bedre livskvalitet og måske et længere liv – Du giver dig selv en sundere krop – Du giver dig selv mere selvværd – Du giver også dig selv en bedre kontakt til dine følelser – helbredelse er en fortløbende gave.

12. Gør tingene lettere for dig selv – planlæg dine aktiviteter for de første dage uden tobak inden den endelige stopdato.

På denne måde skal du ikke tage for mange beslutninger i begynderfasen.

13. Opfat rygestop som en udfordring.

Vær villig til at gøre hvad som helst for at fjerne nikotin fra dit liv – vi har oplevet, at villighed kan ændre et langvarigt forløb til styrke – dersom du ikke er villig, så bed om det – selv når du er tilbageholdende så sig højt: "jeg er villig til at gå langt for at blive fri" – og bekræft så dette løfte med din stemme – selv om det føles mærkeligt, så accepter det mærkelige – bliv så ved med at bevæge din villighed fremad – gaven ligger forude.

14. Oplev at give slip på nikotinen.

Nogle mennesker anvender visualisering som en hjælp til ændring – forestil at din cigaretpakke flyver eller driver bort – du kan stadig nå den – men forestil dig så at du giver slip igen – føl friheden og mærk lettelsen – styrk din villighed i praksis.

15. Der findes intet perfekt tidspunkt for at starte forberedelsen til rygestop.

I dag er en god dag at begynde – i dag læser du denne tekst – du ønsker måske ikke at stoppe lige nu men bliv i processen med at forberede muligheden – find dit eget tempo til forberedelsen fremfor at søge undskyldninger til at udsætte.

16. Dersom du ikke ønsker at stoppe lige nu – så prøv at skære ned på antallet.

Hvis du ryger én cigaret mindre hver dag, så er det 7 mindre på en uge – og selvom det er vanskeligt så husk, at det er hver eneste dosis nikotin, som skaber trangen til den næste.

17. Du skal ikke minimere sandheden eller benægte risikoen, selvom du ikke stopper i dag.

Hvis det føles ubehageligt så tal med en anden ikkeryger – i mørket vokser benægtelse – sandheden kan føles mærkeligt i begyndelsen, men med tiden vil du føle dig fri.

18. Fastsæt en stopdato.

Gør et forsøg og husk at det er også i orden dersom det ikke lykkes første gang – forsøg igen og igen – du taber kun, hvis du stopper med at forsøge.

DINE FØRSTE DAGE I FRIHED

19. Betragt rygestop som en investering.

Hver time uden tobak er en investering i et bedre helbred – prøv så at investere endnu en time – fortsæt din investering time for time og den vil øges efterhånden som der kommer flere timer til – og nu vil du begynde at opleve belønningen af din investering – og beskyt og bevar den som din livsforsikring.

20. Stop nikotinindtag én dag ad gangen – og tænk udelukkende på den del af dagen, som du er i lige nu.

"jeg ryger ikke før frokost" – "jeg ryger ikke før kl. 3" – eller stop én time ad gangen / oplev trangen kortvarig – det er meget lettere end at skulle tænke på stop for altid.

21. Ethvert ubehag der føles i starten bliver lettere med tiden.

Du skal aldrig mere gennem ubehaget, dersom du holder dig nikotinfri – glem ikke de ubehagelige ting – de er værdifulde at huske på – og vil afholde dig fra risikoen ved at forsøge "bare en enkelt".

22. Hvis du kunne klare det med bare én, ville du så have røget de i tusindvis af cigaretter, som du røg?

En pakke om dagen i ti år er 73.000 cigaretter – ingen af dem løste et eneste problem.

23. Tænk på at give slip på nikotinen som et "valg" i stedet for noget du gør for at give dig selv et afsavn.

Du kan sige til dig selv, at du kan ryge en pakke i morgen – men i dag har du valgt at holde dig røgfri.

24. Bed i stedet for puste.

Intimiteten i en personlig bøn forbedrer forholdet til os selv og andre – og med fortroligheden med vort sind og hjerte kan vi bede hvor som helst – nikotin kommer til os i form af papir og pibe / helbredelsen kommer med åndeligheden.

25. Når du stopper kan du opleve en fornemmelse af tab.

Dvæl ikke ved disse tanker – fornemmelsen af tab er midlertidig – de gevinster du får kan nydes resten af livet – det vil blive en glæde at fjerne nikotinen fra dit liv.

26. Hvis du føler trang til nikotin så tænk på H.A.L.T.

Fire basis følelser sætter trangen i gang: H = hungry / A = angry / L = lonely / T = tired (sulten / vred / ensom / træt).

27. Giv kroppen ernæring i stedet for nikotin.

Vi har anvendt nikotin til at undertrykke vores følelser og også sult – helbredelse drejer sig om at lære at passe på os selv på en livsbekræftende måde - vær opmærksom på ikke at blive irriteret – tag dig tid til at slappe af eller få frisk luft.

28. Drik rigeligt med væske – det hjælper med at skylle giften ud af systemet.

Vand kan være en rigtig god "udvasker" – appelsinsaft er godt fordi rygning udtømmer kroppens C-vitamin beholdning.

29. Det er vigtigt at være opmærksom på hvad og hvor meget du spiser, når du kvitter nikotinen.

Dit stofskifte ændres – dine organer fungerer anderledes – du kan tage på i vægt. Der er mange ting, du kan gøre for at undgå vægtforøgelse – der er ingen kur for emfysem (luftansamling i væv).

30. Når du først er stoppet, så bliv ikke overrasket over at du kan føle dig sær, gnaven, irriteret eller direkte vred.

Stop med nikotin kan give fysiske ubehageligheder, og du kan måske føle dig deprimeret eller generelt have et dårligt humør – det er vigtigt her at tale med nogen – vrede kan skade – og du kan få en følelse af skyld, som kan lede til at synes det tilladt at anvende nikotin igen.

31. Tænk dig om en ekstra gang før du reagerer.

Rygestop kan forvrænge ens opfattelse af situationen – men nikotin kan have camoufleret problemer, som virkelig forstyrrer – og vrede kan være en betydelig følelse, som kræver at blive bearbejdet på en sund måde.

32. Der findes bedre venner end cigaretterne.

Når vi stopper vort forhold til nikotinen, kan der opstå følelser som sorg og ensomhed – og det vil være sundt at dele dine erfaringer med andre, som gennemgår den samme situation – brug dine møder i Nicotine Anonymous eller en medlems-telefonliste til at holde kontakt og opleve en følelse af fællesskab.

33. Undgå træthed.

Når vi er trætte, kan situationer let misforstås, vor tålmodighed er tynd, og vor generelle modstandskraft bliver svag – disse situationer er farlige – det hele behøver ikke at blive gjort på én dag.

34. Hold pauser.

Forsøg at udvikle ny måder til at "tage en periode" uden at bruge nikotin – vi lærer at tage vare på os selv på en mere sund måde – nyd at tage nogle hvilepauser og reflekter på, hvordan du vil varetage næste opgave uden en cigaret.

35. Sommetider har vi brug for en adspredelse til at fjerne vor fokus fra trangen.

I begyndelsen er det bedst at holde dig aktiv og samtidig give dig tid til at reflektere over, hvad du gør – det er vigtigt at opnå længere og længere tid mellem dig og den sidste dosis nikotin.

36. Omgiv dig selv med støttende og positive mennesker.

Det vil hjælpe dig til at bibeholde en positiv holdning – undgå så vidt muligt negative mennesker, steder og ting specielt i de første uger efter rygestop – forsøg ikke at teste dig selv eller bevise noget for dig ved at tage chancer – tænk at dit liv er på spil.

37. Bed om hjælp fra familie, venner og kolleger.

Hvad enten det drejer sig om tolerance i perioden med at stoppe med nikotinen eller at bede om at der ikke ryges i dit samvær i de første uger – der er muligvis ikke den samme forståelse som i din selvhjælpsgruppe eller "højere magt" – men når du ser på statistikken, så kan du sige, at det er et spørgsmål om liv eller død.

38. Planlæg aktiviteter som ikke tillader brug af tobak.

Gå i biografen, på museer eller besøg steder, hvor der er forbud mod tobaksrygning – slap af med et varmt bad eller en svømmetur – besøg ikke-ryger-venner – eller gør noget du synes godt om.

39. Tag noget i hænderne.

Vi er vant til at holde en cigarret og uden den mangler vi noget – tag noget andet i hånden, f.eks. en bold, en nøgle eller en anden ting – nogle har en speciel ting, som relaterer til åndelighed.

40. Kedsomhed er et signal om at blive aktiv.

Det kan være svært blot at sidde uden at ryge – tilbyd hjælp til din gruppe for at forstærke dit rygestop-ønske – vær aktiv med at udforske nye aktiviteter – pas på dig selv – forbliv aktiv – gå en tur – deltag i kurser – oplev nye ting.

41. Drik, spis eller tyg.

Du oplever at mangle noget i munden – undgå fedende føde – nogle mennesker erstatter med slik – en gulerod eller selleri er gode alternativer – tyggegummi ligeledes.

42. Koffein er en stimulan ligesom nikotin.

Når du stopper med rygning, så ændres kroppens kemi og koffein forbliver længere i organismen, og dette kan forøge nikotintrangen – således er det vigtigt for at afhjælpe nikotinabstinenser, at du reducerer dit kaffeforbrug, dersom du er storforbruger eller ophører helt, dersom du er moderat forbruger af kaffe.

43. Undgå at drikke alkohol medens du stopper.

Når alkohol er i din organisme, vil dit forsvar formindskes kraftigt.

44. Lav om på rutiner / kør en anden vej til arbejde / undgå familiære problemer.

Se TV fra en anden stol – lav om på daglige rutiner / mønstre.

45. Giv dig selv en belønning / regelmæssigt.

Det du gør er ikke let – det tager tid at ændre din cyklus for afhængighed.

46. Undgå selvmedlidenhed.

Hvis vi begynder at have ondt af os selv, så vil vor underbevidsthed fortælle os, at vi fortjener en cigarret.

47. Hvis du har et problem og så anvender nikotin – så har du to problemer.

FORBLIV FRI

48. Læs al Nicotine Anonymous litteratur regelmæssigt.

Som din helbredelse skrider frem, vil du opleve ny indsigt omkring dit nikotinforbrug og dit forhold til dig selv og andre.

49. Det eneste du skal gøre er ikke at tage "den næste"

og du vil undgå at ryge de næste tusinde – bild dig ikke ind, at du kan starte og stoppe, som du vil – du kan ikke (ellers ville du have stoppet for mange år siden) – forsøg på at kontrollere en afhængighed er som at engagere sig i en endeløs kamp.

50. Læg regelmæssigt mærke til hvordan du får det bedre.

Din ånde lugter ikke mere som et snavset askebæger – dine fingre er ikke gule af nikotin – din lugte- og smagssans er bedre – din teint har et sundere udseende – dine tænder begynder at miste deres gule farve – din rygehoste vil nok forøges midlertidigt i renselsesprocessen, men til sidst lindres – dit selvværd forøges samtidig med at du tager vare på dig selv.

51. Vær åben for lejligheder til at tage Trin.

Vore hverdagsaktiviteter giver os muligheder for at praktisere anvendelsen af de Tolv Trin i vort liv – nogle gange tager vi blot små trin – de sætter os i gang, når vi "sidder fast" – selvom vi ikke umiddelbart kan fornemme, hvor langt vi er kommet, så er ethvert skridt en tillidshandling – og arbejdet med de Tolv Trin er netop en sådan – og jo mere vi praktiserer trinene, jo mere ændrer vi os – og jo mere vi ændrer os, desto mere fornemmer vi styrken i tillidshandlingen – vi inspireres til åndelighed.

52. Gør dine valg simple.

Enkelthed er let at vedligeholde – komplicerede planer bliver enten ikke påbegyndt eller bryder sammen undervejs – afhængige mennesker har tilbøjelighed til at gøre ting komplicerede i et ønske om at undgå den enkle sandhed – når vi gør tingene simple og blot gør den ting enkelt, så vil åndeligheden begunstige os. 53. Giv din gave videre. Hvor som helst du møder en nikotin-afhængig som søger hjælp, så giv din erfaring, styrke og håb videre – når du hjælper andre, så omdanner du fortiden til "nutid".

53. Giv din gave videre.

Hvor som helst du møder en nikotin-afhængig som søger hjælp, så giv din erfaring, styrke og håb videre – når du hjælper andre, så omdanner du fortiden til "nutid".