



www.nicotine-anonymous.org

A Névtelen Nikotin Világszolgálat anyagának következő fordítását Névtelen Nikotin tagok készítették. A Névtelen Nikotin Világszolgálat nem ellenőrizte a fordítás pontosságát. Az anyagot ennek ellenére közrebocsátjuk, bízva annak megbízhatóságában, és lehetővé teszi a nikotin függők, hogy megtalálják a szabadság e erős gyógyszer.

Tippek arra, hogyan nyerjünk szabadulást a nikotintól

1) Ez nem olyan nehéz, mint ahogy gondolnád.

Nem azt állítjuk, hogy könnyű, de sokan közülünk megbizonyosodtak arról, hogy abba lehet hagyni a dohányzást. A nikotin erőteljes szer, amely befolyásolja az igazság érzékelését.

2) Szerezz információt a nikotinról.

A nikotin egy mérgező anyag. Hivatalosan kábítószerre nyilvánították.

3) Értsd meg, hogy nincs szükség nikotinra (ez nem táplálék).

A nikotin használata fizikai vágyat kelt. A vágy megszüntetésének egyetlen módja a nikotin testen kívül tartása.

4) Ébredj rá, hogy a függőség kémiai kényszerből eredő viselkedés.

A nikotin mérgező anyag, melynek parancsai kitartóbbak a józan észnél. Te erre a kémiai parancsra felelsz, gyakran öntudatlanul. Találtál már egy (vagy két) cigarettát a kezvedben úgy, hogy nem emlékeztél rá, mikor gyújtottad meg?

5) Készíts őszinte értékelést a dohányzási szokásairól.

Kérdezd meg magadtól félreérthetetlenül, hogy mi használ neked, aztán kérdezd meg magadtól, mi nem használ neked. Ha úgy gondolsz a nikotin nyújt valamit, gondold meg, vajon nincs-e egészségesebb módja számodra, hogy az észlelt előnyökhöz juss. Ne feledd, orvosi tény hogy a dohányzás tested minden szervére ártalmasan hat. Kérdezd meg önmagadtól, vajon a nikotin használata pihentet, vagy csak enyhíti azt a feszültséget, amelyet a nikotin utáni kémiai vágy kelt.

6) Ne késlekedj a cselekvéssel a dohányzás abbahagyása érdekében, mert úgy gondolsz, hogy az életedben túl sok a feszültség.

A nikotin és a 4.000 kémiai anyag a feldolgozott dohányban (ebből csaknem 40 rákkeltő) valódi elnyomást gyakorol a fizikai és lelki életedre. Az összetevők erőteljesen rongálják az egészségi állapotodat.

7) Nyisd meg az életedet új célok és új lehetőségek felé.

Ha továbbra is ugyanazokkal a régi módszerekkel foglalkozol a dolgaiddal, hogyan várhatnál a valóságban más eredményt? „Ha semmi nem változik, semmi nem változik.”

8) Szeretettel és tisztelettel foglalkozz magaddal, ahelyett, hogy észérvekkel ki magyaráz kodnál.

A gyűlések segítenek megváltoztatni azt, hogyan beszélsz és hogyan foglalkozol magaddal. Már azzal is, hogy ezt olvasod, teszel valamit magadért. Jutalmazd magad pozitív módon minden lépésért, amit megtettél.

9) Inkább írd le azokat az okokat, amiért szabadulni akarsz a nikotintól, mint azokat, hogy miért „nem tudom ma abbahagyni”.

Ne arra koncentrálj, amit úgy érzel, hogy nem tudsz megtenni, hanem tegyél lépéseket afelé, amit megtehetsz. Haladj a célod felé, mindegy milyen kicsi lépésekkel is.

10) Magadért hagyd abba.

Lehet, hogy a családot és egy szeretett személyt sürget, hogy hagyd abba a dohányzást. Ez hasznos lehet, de a dohányost bosszússá és támadóvá teheti. Bár a családotnak és a szeretett személynek nagymértékben hasznára válik, ha abbahagyod a dohányzást, a legtöbbet te nyered a leszokással. Jobbak az esélyek a leszokásra és a visszaesés elkerülésére, ha magunkért tesszük. A gyűlésre járás segít reményeink felélesztésében és a leszokási vágy megerősítésében.

11) Úgy tekintsd a dohányzásról való leszokást, mintha egy értékes ajándékot adnál magadnak.

Jobb minőségű, valószínűleg hosszabb életet adsz magadnak. Egészségesebb testet ajándékozol magadnak. Nagyobb lesz az önbecsülésed. Megadod magadnak érzéseid tisztább értelmét is. A felépülés folyamatosan kamatozó ajándék.

12) Tedd a dolgokat egyszerűvé magadnak. Leszokás előtt tervezd meg az első néhány nikotinmentes nap tevékenységét.

Ily módon a megvonás ideje alatt nem kell túl sok döntést hoznod.

13) Tekintsd úgy a leszokást, mint egy kihívást, kalandot.

Légy kész arra, hogy bármit megtegyél azért, hogy eltüntesd a nikotint az életedből. Úgy tapasztaltuk, hogy a készség a kitartást erővé változtatta. Ha nem vagy kész, imádkozz a hajlandóságért. Még ha tétovázó is vagy, gyakorold hangosan mondva. „Kész vagyok, hogy bármit megtegyek, hogy szabad legyek.” Erősíts meg hangoddal a kívánságod. Ha ezt kínosnak érzed, légy kész a kínos érzésre. Tartsd készségedet előre vivő mozgásban. Az ajándék előtted van

14) Képzeld el a leszokást.

Néhányan a dolgok elképzelését használják a változás elősegítéséhez. Képzeld el, hogy a dobozt eldobod vagy elhajítod. Kinyúl hatsz, hogy megfogjad, oké, de azután képzeld el, hogy ismét elengeded. Érezd az elengedést, képzeld el a megkönnyebbülést. Erősítsd a készségedet gyakorlással. Tarts próbát a kezdetre.

15) Nincs tökéletes időpont a leszokás előkészületeinek megkezdésére.

A mai nap egy jó nap a kezdésre. Ma olvasod ezt a szórólapot. Lehet, hogy ma nem hagyod abba a dohányzást, de maradj az előkészületi folyamatban a lehetőség kedvéért. Inkább találd meg a saját tempódat a felkészülésre, mint hogy kifogásokat keress a késlekedésre.

16) Ha nem szoksz le azonnal, próbáld meg csökkenteni az adagot.

Ha minden nap egy cigarettával kevesebbet szívsz, az egy hét alatt napi héttel lesz kevesebb. Bár ez nehéz, emlékezz, minden adag cigaretta a következő utáni sóvárgást okozza.

17) Ne kisebbítsd az igazságot vagy tagadd a kockázatot akkor se, ha ma nem hagyod abba a dohányzást.

Ha ez kényelmetlen, beszélj erről egy társaddal. A tagadás úgy nő, mint a penész a sötétben. Az igazság először kínos lehet, de időben szabaddá tesz.

18) Tűzz ki egy dátumot a leszokásra.

Tégy egy próbát. Emlékezz, semmi baj, ha nem sikerül előszörre. Csak próbálkozz továbbra is. Csak akkor veszíthetsz, ha felhagysz a próbálkozással.

Szabadulásod első napjai

19) Úgy nézd a leszokást, mint egy beruházást.

Ha már egy órára leszoktál, ezt az órát beruháztad arra, hogy egészségesebb ember legyél. Most ruházzál be még egy órát. Folytasd a beruházást óráról órára. Nőni fog, és ahogy az órák telnek, egyre értékesebbé válik. Egyre inkább elkezded látni és érezni ennek a beruházásnak a jutalmát. Védj és vigyázz rá, mintha az életedet mentené meg

20) Minden nap a mai napra hagyd abba a dohányzást és a csak arra a napszakra gondolj, amelyikben vagy.

„Nem dohányzom éjfél előtt”, „Nem gyújtok rá 3 óra előtt”. Néha csak egy órára tégy ígéretet, vagy csak a sóvárgás idejére. Így sokkal könnyebb, mint megpróbálni örökre leszokni.

21) Minden kezdetben tapasztalt kényelmetlenség az idővel és a megtar toztatással könnyebb lesz.

Nem kell még egyszer keresztülmenned rajta, ha nem gyújtasz rá többet. Ne feledd a kellemetlenségeket! Ezek értékesek! Ezek az emlékek megóvhatnak attól a mindennapos kockázattól, hogy megpróbálok „csak egy szálát” elszívni.

22) Ha tudnál csak egyet szívni, nem szívtad volna el a több ezer cigarettát, amit elszívtál.

Napi egy doboz tíz év alatt 73.000 szál cigaretta. Egyik sem oldott meg önmagában semmilyen problémát.

23) Gondolj úgy, a dohányzás abbahagyására, mint „választásra”, nem pedig úgy, hogy megfosztod magad valamitől.

Azt mondhatod magadnak, hogy holnap el szívsz egy karton cigarettát, de „csak a mai nap” azt választom, hogy nem gyújtok rá.

24) Imádkozz slukkolás helyett.

A személyes imádság intimitása javítja kapcsolatunkat önmagunkkal és másokkal. Saját tudatunk és szívünk magányában bárhol imádkozhatunk. A nikotin papír, pipa, vagy tubák útján érkezik, a felépülés spirituális úton.

25) Amikor abbahagyod, a veszteség érzését tapasztalod.

Ne időzz ezeken a gondolatoknál. A veszteség érzése átmeneti, de a nyereséget, amit így kapsz egész további életedben élvezni fogod. Élvezetté fog válni, hogy a nikotint eltűntetted az életedből.

26) Ha sürgetést érzel a nikotin használatra, gondolj erre: HALT (hungry angry, lonely, tired – éhes, mérges, magányos, fáradt).

Négy alapvető kiváltó ok a dohányzásra, ha éhesek, mérgesek, magányosak és fáradtak vagyunk.

27) Testedet nikotin helyett étellel tápláld.

A nikotint használtuk érzéseink, még az éhségérzet elfojtására is. A felépülés arról szól, hogy megtanuljunk gondot viselni magunkról élet-igenlő módon. Figyelj oda, ha „zizent” leszel, valószínűleg ennivalót kell magadhoz vened. Vagy egyszerűen csak itt az idő a nyújtózkodásra és felfrissülésre.

28) Igyál sok folyadékot, hogy segíts a mérgek kimosásában a szervet vezetedből.

A víz kitűnő mosószer lehet. A narancs-juice jó, mert a dohányzás kiüríti a C vitamint a testünkből.

29) Fontos, hogy mit és mennyit eszel, amikor abbahagyod a dohányzást.

Az anyagcseréd megváltozik. Mások lesznek a szervei funkcióid. Lehet, hogy súlygyarapodást tapasztalsz. A súlygyarapodást megváltoztatására vannak dolgok, amit megtehetsz. A tüdőbajra nincs kúra!

30) Amikor először abbahagyod, ne lepődj meg, ha nyugösnek, ingerlékenynek, zsörtölődőnek vagy egyenesen haragosnak érzed magad.

A nikotinmegvonás fizikálisan kényelmetlen lesz, megfosztva és általánosságban bosszúnak érezheted magad. Jobb, ha beszélsz valakivel ezekről az érzésekről, mintha ráöntöd valakire. A harag bánthat. Véget vethetsz a bűnösség érzésének, ami arra vezethet, hogy úgy érezted jogosan gyújta sz rá ismét.

31) Várj még egy pillanatot, mielőtt cselekednél.

Az elvonás el torzíthatja a helyzetértékelést. A nikotin elfedett olyan dolgokat, amelyek nyíltan

nyugtalanítóak és a harag egy valódi érzés lehet, amely megkívánja, hogy egészséges módon irányítsd.

32) A cigarettánál jobb társak vannak.

Ahogy vége a kapcsolatunknak a nikotinnal, szomorúságot vagy magányt érezhetünk. Jó másokkal megosztani tapasztalatainkat, akik ugyanazon a dolgon mennek keresztül. Használd a gyűlés telefonlistáját, hogy kapcsolatban legyél és tisztulj a bajtársi érzésekkel.

33) Kerüld el, hogy fáradt legyél.

Amikor fáradtak vagyunk, a helyzeteket félreérthetjük, a türelmünk gyér, és az egész ellenálló képességünk gyenge. Ez veszélyes. „Mindent” nem kell ma megtenni.

34) Tartsál szüneteket.

Fejlessz ki új módszereket a „fellelegzésre” nikotin használata nélkül. Megtanuljuk, hogyan gondoskodhatunk magunkról egészségesebb módon. Élvezve a néhány perc pihenőt vagy szünetet, arra összpontosítva, hogyan fogjuk elvállalni a következő feladatunkat, melyet cigaretta nélkül fogunk megoldani. Tényleg.

35) Néha csak átkapcsolásra van szükségünk, hogy eltereljük gondolatainkat a sóvárgástól.

Az elején jobb, ha elfoglalt vagy, minthogy időt hagyj a gyötrődésre azon, hogy mit nem teszel. Fontos, hogy az utolsó szál cigaretta és közéd minél több idő tevődjön.

36) Vedd körbe magad támogató, pozitív emberekkel.

Ez segít neked a pozitív hozzáállás megtartásában. Kerüld a negatív embereket, helyzeteket és dolgokat amennyire csak tudod, főleg az első héten, amikor letetted a cigarettát. Ne próbáld meg tesztelni magad, vagy bizonyítani valamit kockáztatással. Úgy cselekedj, mintha az életed lenne a tét.

37) Kérj segítséget a családtól, barátoktól és a munkatársaktól.

Lehet ez egy kis türelmekérés, tekintettel arra, hogy elvonáson mész keresztül, vagy megkéred őket, hogy ne dohányozzanak egy ideig. Nem lehetnek olyan megértők, mint a csoportod, vagy a Felsőbb Erő, de megkérheted őket. Mindenféleképpen, ha a statisztikákat megnézed, elmondhatod, hogy ez élet-halál kérdése.

38) Keress olyan elfoglaltságot, ahol nem lehet dohányozni.

Menjél moziba, múzeumba, vagy bármely olyan nyilvános helyre, ahol tilos dohányozni. Engedd el magad egy forró fürdőben. Menj úszni, túrázni, látogass meg nem dohányzó barátokat, vagy tégy valami mást, amit élvezel.

39) Tarts valamit kéznél a kezeid számára.

Megszoktuk, hogy cigarettát tartunk a kezünkben; e nélkül a kezünk hiányt érez. Gyömöszölj egy kicsi

labdát, gyurmát, vagy babrálj bármilyen tárggyal. Lehet egy saját tárgyad is, mely spirituális erőt ad, ha fogod.

40) Az unalom egy jelzés arra, hogy foglald el magad.

Nehéz csak ülni és nem dohányozni. Ha a csoportodnak szolgálatot teljesítesz, ez erősíti felépülésedet. Elfoglalhatod magad olyan dolgokkal is, amit szeretsz, vagy új tevékenységeket fedezhetsz fel. Nyugodt legyél, de maradj aktív. Tegyél egy sétát, hogy lásd a szépségeket. Iratkozz be egy esti iskolába, csak a hecc kedvéért. Remek lehetőség, hogy elkényeztesd magad az újdonság és élvezet érzésével.

41) Szopogass cukorkát, rágjál valamit vagy rágózzál.

Hiányozhat, hogy valamit a szádba vegyél. Kerüld a hizlaló ételeket. Néhányan nyalókával vagy cukorkával helyettesítik a cigarettát. A sárgarépa vagy zellerszárak jók a rágásra és jót tesznek neked. A rágógumi is egy jó pótlék. Mások fahéj darabra esküsznek vagy édesgyökérre a gyógynövényboltból.

42) A koffein olyan élénkítőszer, mint a nikotin.

Ha egyszer abba hagyod a dohányzást, a tested kémiaja megváltozik és a koffein tovább marad a testedben. Jobban kívánhatod a cigarettád, hogy „elsimítsd” a koffein magaslatát. Segíts könnyebbé tenni ezeket a kezdeti nikotinmentes lépéseket, ha sok kávé iszol vedd fontolóra a kávé adagod csökkentését, vagy ha mérsékelt ivó vagy, a teljes elhagyását.

43) Kerüld az alkohol fogyasztását, amíg le szoksz.

Ha egyszer az alkohol a szervezetedbe került, a védekezésed lesújtóan lecsökken.

44) Változtass a megszokott dolgokon. Másik úton utazz a munkába, hogy elkerüld a szokásos kiváltó okokat az út mentén.

Másik székbe nézd a TV-t, hogy kizárd az asszociációt. A keretek megváltoztatása segít a reakálás megváltoztatásában.

45) Folyamatosan jutalmazd magad.

Semmi esetre sem könnyű, amit teszel. Nagyon nagy energia kell ahhoz, hogy megváltoztasd és megszakítsad a függőség körforgását.

46) Kerüld el az önsajnálát ösvényét.

Ha elkezdjük magunkat sajnálni, az emlékezetünk azt fogja mondani, hogy megérdemlünk egy cigarettát, hogy jobban érezzük magunkat.

47) Ha van egy problémád...

...és rágyújtasz, akkor most két problémád van.

Szaba don maradva

48) Olvasd el újra a Névtelen Dohányosok irodalmát napi beosztás szerint.

Ahogy haladsz a felépülésben, egyre több dolgot fogsz éles látással felfedezni a nikotin használatodban és önmagaddal és másokkal való kapcsolatodban.

49) Csak egy dolgot kell tenned: ne gyújts rá a „következőre”.

És elkerülsz, hogy ezeket szívjal el. Ne csinálj bohócot önmagadból, ne gondold, hogy elkezdted és abbahagyod, ahogy te akarod. Nem tudod megtenni (vagy ha igen, akkor már évekkal ezelőtt megtetted volna). Próbálkozz azzal, hogy egy függőséget okozó anyagot kontroll alatt tartsunk, végtelen harcba bocsátkozást jelent.

50) Folyamatosan kísérd figyelemmel előrehaladásodat.

A leheleted többé nem olyan, mint egy koszos hamutartó. Az ujjaid már nem foltosak a dohánytól. A szaglásod és ízlelésed jobb lett. Az arcodnak egészségesebb színe lett. A fogaid kezdik elveszíteni sárgás színüket. A dohányos köhögésed lehet, hogy átmenetileg felerősödött a tisztulási folyamat alatt, de végül is könnyebbedik. Az általános véleményed jobb önmagadról, mert valóban ügyelsz magadra.

51) Légy nyitott az alkalmakra a lépések megtételére.

Napi tevékenységünk lehetőséget nyújt a Tizenkét Lépés alkalmazására az életünkben. Néha csak kicsi lépéseket tudunk megtenni, de ezek indítanak el, hogy ne maradjunk „leragadva”. Nem tudjuk, hogy milyen messze és hová megyünk, de minden előrehaladás a hit cselekedet válik.

A Tizenkét Lépés bármelyikén dolgozni a hit cselekedete. Minél többet gyakoroljuk ezeket, annál inkább változunk. Minél inkább változunk, annál inkább felismerjük a hitből fakadó cselekvés erejét. Beleérettünk a spiritualitásba.

52) Egyszerűsítsd le a választási lehetőségeidet.

Az egyszerűt könnyű fenntartani. A komplikált terveket nem kezdjük el megvalósítani, vagy menet közben félbehagyjuk. A függőségek hajlamosítanak a dolgok komplikálttá tételére, így kívánva kikerülni bizonyos „egyszerű igazságokat”. Ha a dolgokat hagyjuk egyszerűen menni és csak a „következő helyénvaló dolgot” tesszük, a békesség áldását érezzük. Ez egy nemesítő és kedves program.

53) Add tovább az ajándékodat.

Ha bármikor összeakad egy dohány felhasználóval, aki segítséget keres, add át tapasztalatodat, ellenálló erődöt, reményedet. A másoknak való segítség a múltadat a „jelenbe” változtatja át.

54) Fenntartása, amit már megszerzett.

Ne gondold, hogy "diplomát", mert már átjutott egy pár hétig. A nikotin nagyon ravasz, és várja a sérülékeny pillanatban. Hosszú távon kívánja használni fog húzódnival. Vegye nincs esélye. Továbbra is

részt vegyen a Nikotin Anonymous találkozók. Élvezze az ösztöndíj. Ha nincsenek találkozók a területen, segítséget kap egy kezdődött. Minden amire szüksége van egy hely, hogy megfeleljen, és legalább egy másik érdeklődő.

55) **Ha azt szeretnénk, hogy dohányozzon,** ne használjon minden eszközt a program, és tartsa felbukkanását. Az alapelvek a Nikotin Anonymous alapulnak sikeres tapasztalatai sokan mások, akik most élnek a nikotin mentes.