



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

Polska wersja literatury jest interpretacją tłumacza literatury zaakceptowanej przez Światowe Służby Anonimowych Nikotynistów i nie jest jeszcze przez NAWS ogólnie zatwierdzona. Tłumacz jest członkiem Anonimowych Nikotynistów. My wspieramy i publikujemy jego tłumaczenia w dobrej wierze, że pomogą osobom uzależnionym od nikotyny uwolnić się od tego potężnego narkotyku.

#### **Polityka praw autorskich i kopiowania.**

Wszystkie osoby fizyczne i organizacje chcące cytować czy kopiować jakiegokolwiek oryginalne materiały Anonimowych Nikotynistów muszą najpierw uzyskać pisemne pozwolenie od biura Światowej Służby Anonimowych Nikotynistów (zwanej dalej NAWS od Nicotine Anonymous World Services). Kopiowanie literatury Anonimowych Nikotynistów z materiałów drukowanych czy ze strony internetowej na inną stronę internetową lub dla jakiegokolwiek innej publicznej dystrybucji jest naruszeniem praw autorskich. Zainteresowanych zachęcamy do zapoznawania się z broszurami Anonimowych Nikotynistów na oficjalnej stronie NAWS i/albo zakupu dostępnej literatury w naszym sklepie internetowym.

Wszystkie tłumaczenia literatury Anonimowych Nikotynistów przekazane NAWS, które zostały zaakceptowane w dobrej wierze zgodnie z załączonym Zastrzeżeniem, stają się własnością NAWS. Organizacje, osoby fizyczne, osoby należące do Anonimowych Nikotynistów, które otrzymały pozwolenie na skopiowanie przetłumaczonych materiałów do sprzedaży i/albo innej formy dystrybucji powinny zgłosić taką działalność do NAWS. Jeśli prowadzenie takiej działalności wiąże się z przychodami, osoby je uzyskujące mogą zostać poproszone o wsparcie finansowe na rzecz NAWS. Wysokość wsparcia uzgadnia się z członkami zarządu NAWS.

## **Dodatkowe korzyści odzyskania wolności od nikotyny**

Ta broszura zawiera praktyczne rady dla nowych członków AN. Zastosowanie ich razem z naszym programem 12 Kroków do zdrowia oraz z regularnym uczestnictwem na mityngach, mogą pomóc wam zacząć nowe życie, już bez nikotyny.

### **Zanim odstawicie**

#### **1) Odstawienie nie jest tak trudne, jak mogłoby się wydawać.**

Co nie oznacza oczywiście, że odstawianie jest łatwe, po prostu dla wielu z nas na początku wydawało się ono niemożliwe. Nikotyna to silna substancja, która jest w stanie wpływać na wasz odbiór rzeczywistości.

#### **2) Starajcie się dowiedzieć jak najwięcej o nikotynie.**

Nikotyna, to trujący alkaloid, oficjalnie uznany za środek uzależniający.

#### **3) Należy uzmysłwić sobie, że nikotyna jest nam zbędna (to nie jest substancja odżywcza).**

Zażywanie nikotyny wywołuje jej fizyczny głód, który można wyeliminować tylko w jeden sposób - nieprzyjmując jej.

#### **4) Trzeba wiedzieć, że uzależnienie jest stanem wywoływanym chemicznie.**

Polecenia, jakie próbuje wydawać nikotyna mogą być bardziej stanowcze, niż rozsądne myśli. Nikotynie udaje się chemicznie wpływać na świadomość, dlatego nikotynista często nie pamięta, kiedy papieros znalazł się w jego rękach i kiedy go zapalił.

### **5) Dokonajcie szczerzej oceny waszego związku z nikotyną.**

Zastanówcie się, co takiego właściwie nikotyna dla was robi, a czego nie robi. Jeśli stwierdzicie, że nikotyna czemuś wam służy, rozważcie, czy można ją zastąpić czymś zdrowszym. Pamiętajcie, że badania medyczne jednoznacznie dowodzą negatywnego wpływu tytoniu na cały wasz organizm. Zastanówcie się, czy nikotyna faktycznie was relaksuje czy może tylko łagodzi napięcie wywołane jej głodem.

### **6) Nie zwlekajcie z odstawieniem nikotyny, na przykład, z powodu zbyt wielkich stresów w waszym życiu.**

Prawdziwą presję na wasze fizyczne i duchowe życie wywołuje właśnie nikotyna i 4.000 innych chemicznych substancji znajdujących się w tytoniu (ponad 60 z nich może powodować raka). Substancje te niszcząco wpływają na stan zdrowia.

### **7) Otwórzcie się na nowe wyzwania i nowe możliwości.**

Jeśli wciąż traktujecie problem w ten sam sposób, jak możecie oczekiwać innych efektów swych działań? \ "Jeśli nic się nie zmienia, nic się nie zmienia\".

### **8) Traktujcie siebie z miłością i szacunkiem.**

Mityngi pomogą zmienić sposób, w jaki do siebie mówicie i w jaki siebie traktujecie. Sam fakt, że teraz czytacie ten tekst oznacza podejmowanie przez was działania. Nagradzajcie się za każdą podjętą czynność.

### **9) Wypiszcie powody, dla których chcecie odstawić nikotynę. To jest lepsze, niż rozmyślanie nad powodem, dla którego jeszcze jej nie odstawiłście.**

Nie koncentrujcie się na rzeczach, których waszym zdaniem zrobić nie możecie. Lepiej wyznaczyć sobie realny cel i do niego zmierzać. Wielkość stawianych kroków nie jest aż tak istotna, ważniejszym jest, by w ogóle poruszać się w kierunku tego celu.

### **10) Odstawka dla samego siebie.**

Możliwe, że w waszym otoczeniu są ludzie (rodzina, ukochani), którym zależy na tym, abyście przestali zażywać tytoń (np. palić go). Taka sytuacja może okazać się pomocna (choć czasem może również was irytować). Jeśli odstawicie nikotynę, wasi bliscy na tym bardzo skorzystają, ale osobami, które skorzystają z tego najbardziej, będziecie wy. Największe szanse na trwałe odstawienie nikotyny pojawiają się, gdy chcemy odstawić ją dla samych siebie. Uczestnictwo w mityngach pomaga wzmocnić nadzieję i pragnienie \ "odstawki\".

### **11) Spróbujcie spojrzeć na odstawienie nikotyny, jak na cenny dar.**

Odstawiając nikotynę, darujecie sobie lepszą jakość życia i prawdopodobnie wydłużacie je. Otrzymujecie od siebie zdrowsze ciało, pewność siebie i uczuć, które nie są już sterowane nikotyną. Zdrowienie to dar, który polega na dawaniu.

### **12) Ułatwcie sobie życie. Przed rozstaniem z nikotyną zaplanujcie swoje działania na kilka pierwszych dni abstynencji.**

W ten sposób nie będziecie musieli podejmować zbyt wielu decyzji podczas wychodzenia z nałogu.

### **13) Potraktujcie proces odstawiania, jako wyzywającą przygodę.**

Postanówcie podjąć każde wyzwanie, byle móc usunąć nikotynę ze swego życia. Zauważyliśmy, że to chęci pozwoliły nam czerpać siły z podróży jaką był proces odstawiania. Im dłuższa była droga, tym bardziej wychodzimy z niej zahartowani. Jeśli nie macie w sobie dość chęci, spróbujcie modlić się o nie. Jeśli wciąż się wahacie, spróbujcie powiedzieć na głos: \ "Pragnę pokonać każdą drogę, by wyjść z uzależnienia\". Słyszac swój głos wypowiadający te słowa, wzmocnicie w sobie przekonanie co do pragnienia i potrzeby jego realizacji. Jeśli

czujecie się tym zażenowani, pragniecie czuć się zażenowani. Starajcie się rozwijać swoje pragnienie. Dar czeka na was.

#### **14) Wyobrażenia**

Niektórym ludziom w zmianie pomaga wyobrażenia. Spróbujcie wyobrazić sobie, że wasza paczka z tytoniem się od was oddala; no dobrze, możecie jednak po nią sięgnąć, ale spróbujcie ponownie sobie wyobrazić ją, jak jest coraz dalej i dalej. Takimi ćwiczeniami w wyobraźni można wzmocnić siłę woli.

#### **15) Nie istnieje moment idealny dla odstawki.**

Choćby dziś jest odpowiedni dzień, by zacząć; choćby dlatego, że dziś czytacie tę broszurę. Może jeszcze dzisiaj nie przestaniecie zażywać nikotyny, ale nastawcie się, że ten moment nastąpi. Określcie własne tempo przygotowań do odstawki. Takie podejście jest lepsze, niż szukanie wymówek dla opóźnienia odstawienia.

#### **16) Jeśli nie macie zamiaru teraz odstawić nikotyny, to przynajmniej postanówcie ograniczyć jej zażywanie.**

Jeśli zdecydujecie się palić każdego, następnego dnia o jednego papierosa mniej, to w ciągu tygodnia ograniczycie palenie o siedem papierosów dziennie. Realizacja tego postanowienia może oczywiście okazać się trudna, pamiętajcie jednak, że każda dawka nikotyny wzmacnia odczucie głodu, dlatego tak ważnym jest, by ją ograniczać.

#### **17) Nawet jeśli nie macie zamiaru dziś rozpocząć odstawiania, nie próbujcie negować smutnej prawdy o nikotynie, nie bagatelizujcie ryzyka, jakie ona ze sobą niesie.**

Jeśli ciężko wam żyć z prawdą o nikotynie, pamiętajcie, że zawsze możecie porozmawiać z kolegą ze Stowarzyszenia. Trwanie w zaprzeczeniu pogłębia je. Prawda może być z początku niewygodna, ale z czasem was wyzwoli.

#### **18) Określić datę odstawienia.**

Próbujcie! Pamiętajcie, że nie należy martwić się niepowodzeniem. Po prostu należy dalej próbować. Przegrać możecie tylko wtedy, gdy przestaniecie próbować.

### **Wasze Pierwsze Dni Wolności**

#### **19) Potraktujcie odstawianie jako inwestycję. Jeśli wstrzymacie się na godzinę, inwestujecie tę godzinę w siebie, jako zdrowszą osobę. Potem spróbujcie zainwestować kolejną godzinę.**

Czyńcie dalsze inwestycje, godzina po godzinie. Wartość tych inwestycji wzrasta z czasem, dlatego im więcej go upłynie, tym lepiej będziecie widzieć i odczuwać zyski z nich płynące. Zabezpieczcie te inwestycje tak, jak zabezpieczacie swoje oszczędności na przyszłość.

#### **20) Odstawić nikotynę na jakiś konkretny czas.**

Założcie, że nie będziecie palić (żuć) do południa, że nie będzie palić (żuć) do trzeciej. Czasem takie podejście jest łatwiejsze, niż zamiar odstawienia nikotyny na zawsze.

#### **21) Wszystkie niedogodności związane z odstawieniem nikotyny, jakich doświadczycie na początku, złagodnieją wraz z upływem czasu abstynencji.**

Jeśli wytrwacie w abstynencji, to nigdy nie będziecie musieli do niej dążyć ponownie. Pamiętajcie o niewygodach, jakie musieliście znosić; stanowią one bardzo ważne doświadczenie! Wspomnienia o nich mogą ochronić was przed skuszeniem się \"na jednego\".

**22) Gdybyście mieli zapalić \"tylko jednego\", nie spalilibyście przez lata tylu tysięcy papierosów.**

Dziesięć lat palenia jednej paczki dziennie daje 73.000 papierosów, z których żaden nie rozwiązał ani jednego problemu.

**23) Starajcie się myśleć o abstynencji raczej jako o wyborze, niż o decyzji, która ma was czegoś pozbawić.**

Założcie sobie, że wypalicie paczkę jutro, ale dziś nie palicie wcale.

**24) Pacierz zamiast dymka.**

Bliskość modlitwy osobistej wzmacnia w człowieku relacje zarówno z samym sobą, jak i z innymi. Dzięki wyjątkowej prywatności, jaką dają nam umysł i serce możemy modlić się gdziekolwiek. Nikotyna wchodzi w nas przez bibułkę czy fajkę, zdrowie wchodzi przez duszę.

**25) Podczas odstawiania może pojawić się uczucie straty, starajcie się jednak nie przejmować nim.**

Uczucie straty jest tymczasowe, ale zyskami, jakie otrzymacie, będziecie się cieszyć do końca życia. Usuwanie nikotyny z waszego życia okaże się wielką przyjemnością.

**26) Potrzeba nikotyny pojawia się, gdy jesteśmy głodni, rozgniewani, samotni i zmęczeni.**

**27) Zamiast nikotyny, wzmacniajcie swój organizm czymś odżywczym.**

Nikotyny używaliśmy, żeby tłumić odczucia; nawet głód. Zdrowienie polega na nauce dbania o siebie. Zwróćcie uwagę na sytuacje, w których stajecie się poirytowani; znając je, będziecie mogli się lepiej kontrolować i łatwiej wam przyjdzie zamiana nikotyny na posiłek czy na łyk świeżego powietrza.

**28) Przyjmujcie duże ilości płynów; pomogą one wypłukać organizm z trucizny.**

Dobrze jest pić wodę, ale również sok z pomarańczy, ponieważ zawiera on sporo witaminy C, której palaczom brakuje.

**29) Odstawiając nikotynę zwróćcie uwagę na jakość i ilość pożywienia, jakie przyjmujecie, bowiem wraz z odstawieniem zmienia się wasz metabolizm i wasze organy inaczej działają.**

Odstawiając nikotynę możecie zacząć przybierać na wadze, jednak istnieją sposoby kontroli przyboru wagi.

**30) Odstawiając nikotynę, nie zdziwcie się, gdy poczujecie się osłabieni, kapryśni, rozgniewani.**

Wychodzenie z nikotynizmu będzie nieprzyjemne fizycznie, możecie czuć, że czegoś wam brakuje i pojawić się może w was ogólna irytacja. W takich sytuacjach ważne jest, by móc z kimś o tych uczuciach porozmawiać; na pewno jest to lepsze niż wyżywanie się na kimś. Złość może skrzywdzić, poza tym uczucie winy z powodu złości może usprawiedliwić w nas ponowne sięgnięcie po nikotynę.

**31) Odczekajcie chwilę nim zareagujecie.**

Proces odstawiania może zakłócać prawidłowe rozeznanie sytuacji. Nikotyna może jednak zniekształcać obraz spraw, które faktycznie są smutne i na które gniew jest jak najbardziej prawidłową reakcją.

**32) Istnieją lepsi towarzysze od nikotyny.**

Kiedy zrywamy związek z nikotyną, mogą pojawić się uczucia smutku i osamotnienia. Dobrze jest wtedy móc zwierzyć się, podzielić się swym doświadczeniem z kimś, kto przechodzi podobną drogę. Korzystajcie ze swego spisu numerów telefonicznych koleżanek i kolegów ze Stowarzyszenia.

### **33) Starajcie się unikać zbytniego przemęczenia.**

Kiedy jesteśmy zmęczeni, łatwo dochodzi do nieporozumień, nasza cierpliwość maleje a nasza ogólna odporność słabnie. Ostatecznie nie wszystko musi być zrobione dziś.

### **34) Róbcie sobie przerwy.**

Pomyślcie, jak możecie spędzić przerwę bez nikotyny. Uczymy się dbać o siebie. Spędzaniu przerw wcale nie musi towarzyszyć papieros.

### **35) Czasem, jedyne czego potrzebujemy, to odwrócenie naszej uwagi od głodu nikotyny.**

Na początku lepiej zająć się czymś, co pozwoli uniknąć myślenia o paleniu.

### **36) Otoczcie się ludźmi życzliwymi i wesołymi, to pozwoli wam utrzymać pozytywne nastawienie.**

Jak tylko możecie, unikajcie negatywnych rzeczy, miejsc i ludzi, zwłaszcza w pierwszych tygodniach abstynencji.

### **37) Poproście o pomoc swoich przyjaciół, rodziny i kolegów z pracy; może to być choćby prośba o tolerancję dla was w okresie odstawiania albo o niepalenie w waszej obecności.**

Może nie będą oni aż tak wyrozumiali, jak koledzy ze Stowarzyszenia czy Siła Wyższa, jednak poprosić ich nie zaszkodzi. Ostatecznie, patrząc na statystyki, możecie argumentować, że to sprawa życia i śmierci.

### **38) Podejmujecie takie działania, podczas których nie można zażywać tytoniu.**

Wychodźcie do kin, muzeów czy innych miejsc publicznych, w których obowiązuje zakaz palenia. Zapiszcie się na basen, jeźdźcie w góry, odwiedzajcie niepalących przyjaciół itp.

### **39) Zajmijcie czymś ręce.**

Brak papierosa odczuwają również ręce, które mogą teraz dopominać się wyuczonego zajęcia. Ściskajcie małą piłkę, grajcie na instrumentach itp. A może macie jakiś osobisty przedmiot, który dodaje wam siłę, gdy go trzymacie?

### **40) Nuda to sygnał, by się czymś zająć.**

Nie jest łatwo po prostu sięść i nie palić, dlatego potrzebujemy zajęcia, by odwrócić uwagę od papierosa. Takim zajęciem może być na przykład praca na rzecz grupy. Odstawianie nikotyny, to również dobry czas, by poszerzać wachlarz swych zainteresowań, dlatego poza zajęciami, które sprawiają wam przyjemność polecamy zainteresować się czymś nowym. Zajęciem może być spacer, podziwianie otaczającego was piękna albo choćby uczęszczanie na jakiś kurs.

### **41) Ciągnąć, gryźć, żuć.**

Może wam brakować odruchu wkładania czegoś do ust i uczucia trzymania w nich czegoś. Chcąc uniknąć tuczącej żywności, niektórzy ludzie zaspokajają ten odruch i uczucie ssąc lizak czy cukierek. Dla zajęcia ust polecamy marchewkę i seler; dobrze się je gryzie, poza tym są zdrowe. Żucie gumy również dobrze wypełnia fizyczną pustkę po papierosie.

### **42) Kofeina to środek pobudzający, podobny do nikotyny. Kiedy przestajecie palić metabolizm waszego organizmu zmienia się i kofeina pozostaje w was dłużej.**

Organizm może chcieć obniżyć jej poziom, w tym celu zacznie wysyłać wam sygnały zachęcające do zażycia kofeiny. By łatwiej było wam utrzymać abstynencję ograniczcie ilość przyjmowanej kofeiny. Jeśli pijecie dużo kawy, starajcie się pić jej mniej; jeśli pijecie mało, starajcie się jej nie pić w ogóle.

**43) Podczas procesu odstawiania unikajcie spożywania alkoholu.**

Alkohol bardzo osłabia system obronny organizmu.

**44) Zmieńcie swoje nawyki.**

Jedźcie do pracy inną drogą, oglądajcie telewizję siedząc w fotelu innym niż zwykle. Zmieniając swoje nawyki uczycie organizm nowych reakcji.

**45) Często nagradzajcie się.**

Zasługuje cię na to, ponieważ wyrwanie się z cyklu uzależnienia nie jest łatwe i wymaga wielu wyrzeczeń.

**46) Unikajcie pułapki uzalania się nad sobą, wywołuje ona bowiem potrzebę zapalenia papierosa na poprawę nastroju.**

**47) Jeśli macie jakiś problem i z jego powodu zapalicie sobie, to już macie dwa problemy.**

**Wytrwanie w Wolności**

**48) Przeczytajcie całą podstawową literaturę AN**

Wraz z postępem procesu zdrowienia pojawiają się nowe poglądy na nikotynę, na wasz stosunek do was samych i do innych.

**49) Wszystko, czego musicie dokonać, to uniknąć \"kolejnego papierosa\" - wtedy unikniecie palenia następnych tysięcy.**

Nie oszukujcie się i nie wierzcie w to, że możecie zacząć i skończyć kiedy chcecie. Próba kontroli uzależniającej substancji, to wciąganie się w nieskończoną walkę.

**50) Często obserwujcie swoje zmiany. Zwróćcie uwagę, gdy wasz oddech już nie śmierdzi już, wasze palce nie są już żółte od tytoniu, poprawił się wam smak i węch, wasza cera ma zdrowiej wyglądającą barwę, wasze zęby tracą swój żółty kolor.**

W okresie oczyszczania organizmu wasz kaszel nikotynowy może się wzmóc, ale w końcu złagodnieje. W okresie tym wasze ogóle nastawienie do siebie i do życia się poprawi, stanie się tak, ponieważ na prawdę zadbać o siebie.

**51) Bądźcie otwarci na okazje sprzyjające podjęciu Kroków; nadarzają się one codziennie.**

Czasem możemy postawić tylko małe kroki, czasem nie wiemy dokąd i jak daleko zmierzamy, pamiętajmy jednak, że każdy ruch w przód wzmacnia. Podejmowanie każdego z Dwunastu Kroków jest aktem wiary. Im mocniej stawiamy Kroki, tym większych zmian dokonujemy; im więcej zmieniamy tym mocniej doświadczamy aktu wiary. Jesteśmy inspirowani duchowo.

**52) Ułatwcie sobie wybór.**

Łatwe jest prostsze w utrzymaniu. Realizacja skomplikowanych planów albo nigdy się nie zaczyna, albo kończy się niepowodzeniem. Nałogowcy mają skłonność do komplikowania rzeczy, unikania \"prostych prawd\". Dzięki konsekwentnej realizacji prostych planów, jesteśmy nagradzani przez spokój ducha.

**53) Dzielcie się swym darem. Kiedykolwiek spotkacie szukającego pomocy nikotynistę, podzielcie się swym doświadczeniem, siłą i nadzieją.**

**54) Dbajcie o to, co zyskaliście.**

Nigdy nie zakładajcie, że skończyliście leczenie, ponieważ przeszliście Dwanaście Kroków w kilka tygodni. Nikotyna jest bardzo podstępna i poczeka na odpowiedni moment, by was wciągnąć. Nie przestawajcie pojawiać się na spotkaniach AN. Jeśli w waszej okolicy nie organizuje się mityngów AN, sami je zorganizujcie. Wszystko, czego potrzebujecie, to miejsce spotkań i przynajmniej jedna zainteresowana osoba.

**55) Jeśli chcecie zapalić, spróbujcie zastąpić tę ochotę wszystkimi narzędziami programu i dalszym uczęszczaniem na spotkania.**

Zasady AN oparte są na dobrych doświadczeniach wielu nikotynistów, którzy teraz cieszą się życiem bez nikotyny.