ANASTASIIA KOLENDO-SMIRNOVA

KONIEC Z PALENIEM

SPRAWDZONY PROGRAM,
KTÓRY POMOŻE CI NA ZAWSZE
UWOLNIĆ SIĘ OD NAŁOGU



NAŁÓG
STRES
PRESJA
WYMÓWKI
POWRÓTY

WOLNOŚĆ
ZDROWIE
KONTROLA
ENERGIA
LEPSZE ŻYCIE

OD NAWYKU DO WOLNOŚCI

Jak korzystać z tej książki

Ta książka nie jest przeznaczona do przeczytania od początku do końca w jeden wieczór.

Możesz oczywiście najpierw przejrzeć ją w całości, żeby zobaczyć, dokąd prowadzi cały proces. Jednak największy sens ma wtedy, kiedy **nie tylko czytasz, ale również wykonujesz ćwiczenia i obserwujesz własne reakcje**.

Nie śpiesz się.

Niektóre etapy zajmą Ci kilkanaście minut. Inne mogą wymagać kilku dni obserwacji i powtarzania nowych zachowań.

Nie istnieje jedna prawidłowa prędkość przechodzenia tej książki.

Nie musisz rzucać palenia już na pierwszej stronie

Program został ułożony etapami.

Najpierw przyjrzysz się temu, **jak palisz**.

Zobaczysz, w jakich sytuacjach najczęściej sięgasz po papierosa, które papierosy są szczególnie ważne, a które pojawiają się niemal automatycznie.

Następnie zaczniesz stopniowo zmieniać wybrane rytuały i szukać zachowań, które mogą zastąpić palenie.

Przyjrzysz się również temu, co papieros daje Ci w różnych sytuacjach.

Dopiero później przejdziesz do całkowitego zaprzestania palenia i nauki radzenia sobie z momentami, w których pojawia się silna ochota na papierosa.

Nie próbuj wyprzedzać programu tylko dlatego, że chcesz jak najszybciej dotrzeć do końca.

Celem nie jest szybkie przeczytanie książki.

Celem jest **zmiana sposobu funkcjonowania**.

Pisz

W książce znajdziesz wiele miejsc przeznaczonych na odpowiedzi.

Korzystaj z nich.

Jeżeli masz książkę w wersji elektronicznej, możesz prowadzić osobny zeszyt albo notatnik.

Nie ograniczaj się wyłącznie do odpowiedzi w myślach.

Zapisanie:

„Palę, kiedy się stresuję”

to coś innego niż dokładne zauważenie:

„Najsilniejsza ochota pojawia się po trudnej rozmowie w pracy. Wychodzę wtedy na zewnątrz nie tylko po papierosa — potrzebuję kilku minut, podczas których nikt niczego ode mnie nie chce”.

Im bardziej konkretnie poznasz własny schemat, tym łatwiej będzie Ci znaleźć dla niego alternatywę.

Obserwuj zamiast się osądzać



Podczas wykonywania ćwiczeń możesz odkryć zachowania, które Ci się nie podobają.

Możesz również zauważyć, że niektóre zadania są znacznie trudniejsze, niż się spodziewałaś lub spodziewałeś.

Nie zamieniaj tej książki w egzamin z silnej woli.

Zamiast:

„Znowu nie potrafię tego zrobić”

spróbuj zapytać:

„Co sprawiło, że właśnie w tej sytuacji było mi tak trudno?”

Interesuje nas informacja.

Kiedy pojawiła się ochota?

Co ją poprzedziło?

Co wtedy czułaś lub czułeś?

Co zrobiłaś lub zrobiłeś?

Czego zabrakło?

Co można przygotować na podobną sytuację następnym razem?

Tak właśnie będziemy pracować.

Nie szukamy jednej ukrytej przyczyny

W tej książce będziemy przyglądać się również emocjom i psychologicznej funkcji palenia.

Nie oznacza to jednak, że za każdym uzależnieniem musi kryć się jedna konkretna trauma, konflikt czy „ukryty ból".

Powody palenia mogą się nakładać.

Uzależnienie od nikotyny.

Przyzwyczajenie.

Codzienne rytuały.

Stres.

Nuda.

Towarzystwo innych palaczy.

Sposób robienia sobie przerwy.

Określone emocje.

Automatyczne skojarzenia tworzone przez lata.

U jednej osoby szczególnie ważny będzie jeden element, u innej — zupełnie inny.

Dlatego nie będziemy z góry ustalać, **co powinnaś lub powinieneś odkryć**.

Będziemy obserwować to, co rzeczywiście dzieje się u Ciebie.

Ćwiczenie nie musi wywołać „właściwego" uczucia

W niektórych rozdziałach będziesz korzystać z wyobraźni, obserwować ciało albo pracować z emocjami.

Nie próbuj osiągnąć określonego stanu tylko dlatego, że wydaje Ci się, że właśnie tak powinno wyglądać ćwiczenie.

Jeżeli nic szczególnego nie czujesz — to również jest informacja.

Jeżeli obraz nie pojawia się wyraźnie — nie szkodzi.

Jeżeli ćwiczenie, które pomaga komuś innemu, Tobie nie pomaga — nie oznacza to, że wykonujesz je źle.

Ta książka ma pomagać Ci lepiej rozumieć siebie, a nie dopasowywać własne doświadczenie do instrukcji.

Jeżeli pojawi się silny dyskomfort

Niektóre ćwiczenia dotyczą emocji i wspomnień.

Nie próbuj specjalnie zwiększać cierpienia, lęku, złości czy napięcia, żeby ćwiczenie „zadziałało mocniej".

Jeżeli podczas pracy pojawi się bardzo silne pobudzenie, panika, poczucie utraty kontroli, doświadczenie odrealnienia albo trudne wspomnienie, które Cię przytłacza — przerwij.

Rozejrzyj się po pomieszczeniu.

Poczuj podłoże pod stopami.

Skieruj uwagę na teraźniejszość.

Nie wszystko trzeba przepracowywać samodzielnie.

Jeżeli pojawiają się doświadczenia, z którymi trudno Ci sobie poradzić, odpowiednim krokiem może być skorzystanie z profesjonalnego wsparcia.

Jeżeli zapalisz

Zapalenie papierosa po podjęciu decyzji o rzuceniu nie musi oznaczać:

„Wszystko stracone".

Nie wykorzystuj jednego papierosa jako powodu do powrotu do dawnego schematu.

Zamiast tego sprawdź:

Co się wydarzyło?

Co uruchomiło chęć zapalenia?

Czy mogłam / mogłem przewidzieć tę sytuację?

Czego zabrakło w moim planie?

Co zrobię inaczej następnym razem?

Następnie wróć do procesu.

Nie potrzebujesz idealnej historii rzucania palenia.

Potrzebujesz kierunku, do którego wracasz.

Korzystaj również z innych form pomocy

Ta książka koncentruje się przede wszystkim na zachowaniach, nawykach, emocjach i codziennych sytuacjach związanych z paleniem.

Nie oznacza to, że musisz rzucać palenie wyłącznie za jej pomocą.

Uzależnienie od nikotyny ma również wymiar fizyczny.

Jeżeli potrzebujesz dodatkowego wsparcia, możesz omówić z odpowiednim specjalistą dostępne metody leczenia uzależnienia od nikotyny, w tym możliwości farmakologiczne.

Korzystanie z dodatkowej pomocy nie oznacza, że program zawiódł.

Oznacza, że wykorzystujesz dostępne narzędzia.

Jak przechodzić przez program?

Najprostsza zasada brzmi:

przeczytaj → wykonaj → obserwuj → zapisz → dopiero potem przejdź dalej.

Jeżeli rozdział wymaga kilku dni obserwacji, daj sobie te kilka dni.

Jeżeli nowe zachowanie jeszcze zupełnie nie działa, zastanów się dlaczego, zamiast mechanicznie przechodzić do następnego etapu.

Jednocześnie nie czekaj na idealny moment.

Nie musisz czuć stuprocentowej pewności.

Nie musisz przestać się bać.

Nie musisz być absolutnie przekonana lub przekonany, że tym razem wszystko się uda.

Potrzebujesz jedynie gotowości do wykonania kolejnego konkretnego kroku.

Co jest celem tej książki?



Nie chcę nauczyć Cię przez całe życie **walczyć z papierosem**.

Chcę pomóc Ci dojść do miejsca, w którym papieros stopniowo przestaje organizować Twój dzień.

Poranna kawa nie musi oznaczać papierosa.

Przerwa nie musi oznaczać papierosa.

Stres nie musi oznaczać papierosa.

Spotkanie z przyjaciółmi nie musi oznaczać papierosa.

Nagroda nie musi oznaczać papierosa.

Trudna emocja nie musi oznaczać papierosa.

Przez lata powstało wiele takich połączeń.

Teraz będziemy je kolejno rozplątywać.

Nie wszystkie naraz.

Jedno po drugim.

Aż życie bez papierosa przestanie być czymś, co próbujesz sobie wyobrazić, i stanie się po prostu Twoim życiem.

Zamiast wstępu

Paliłam przez ponad dwadzieścia lat. Dokładnie przez 22 lata.

Kiedy po raz pierwszy zapaliłam papierosa i powiedziałam o tym rodzicom, mój tata, profesor chemii, powiedział mi, że najlepiej albo nigdy nie zaczynać, albo — jeśli już się zaczęło — nie wpadać w ciągłe błędne koło rzucania i ponownego wracania do palenia.

Jako nastolatka odebrałam te słowa po swojemu. Miałam wręcz wrażenie, że rodzice nie są szczególnie przeciwni temu, że palę.

I tak paliłam przez kolejne lata.

Przez długi czas właściwie nie zastanawiałam się nad tym, jak bardzo ten nawyk może mi szkodzić. Oczywiście wielokrotnie słyszałam o konsekwencjach palenia. Widziałam znajomych, którzy próbowali rzucić — raz, drugi, kolejny.

Sama jednak długo nie myślałam o rezygnacji z papierosów.

Palenie było dla mnie po prostu zbyt przyjemne.

Nie wyobrażałam sobie siebie bez papierosa. Paliłam co najmniej paczkę dziennie.

Każdy poranek zaczynałam od kawy i papierosa. Nawet kiedy trafiłam do szpitala, znalazłam sposób, żeby palić, mimo że było to surowo zabronione. Czułam się źle, wiedziałam, że nie powinnam tego robić, a jednak to mnie nie powstrzymywało.

Uzależnienie okazywało się silniejsze niż zdrowy rozsądek.

W pewnym momencie coś się jednak zmieniło.

Informacje o szkodliwości palenia, które wcześniej pozostawały dla mnie tylko cudzymi słowami, zaczęły nabierać osobistego znaczenia.

Zrozumiałam, że chcę przestać palić.

I zaczęłam szukać sposobu.

Próbowałam różnych metod: popularnych książek, kursów pomagających zerwać z uzależnieniem od nikotyny, hipnozy i innych sposobów. Nic nie przynosiło mi trwałego rezultatu.

Przez jakiś czas wydawało mi się, że próbowałam już wszystkiego.

Dopiero później, kiedy pracowałam już jako psycholog, zaczęłam inaczej patrzeć na własne palenie. Zamiast skupiać się wyłącznie na papierosie, zaczęłam obserwować cały system nawyków, sytuacji, emocji i reakcji, który przez lata zbudowałam wokół palenia.

Stopniowo stworzyłam dla siebie sposób pracy, który pomógł mi przestać palić.

Dziś nie palę.

Ta książka powstała po to, aby podzielić się z Tobą sposobem pracy, który wyrósł z mojego osobistego doświadczenia i wiedzy psychologicznej.

Nie chcę obiecywać Ci, że istnieje jedna metoda, która zadziała identycznie u każdego. Uzależnienie od nikotyny ma zarówno wymiar fizyczny, jak i psychologiczny, a droga do zaprzestania palenia może wyglądać inaczej u różnych osób.

Mogę natomiast zaproponować Ci serię ćwiczeń, obserwacji i konkretnych kroków, które pomogą Ci lepiej zrozumieć własne palenie i przygotować się do życia bez papierosów.

Jeśli jesteś gotowa lub gotowy przyjrzeć się temu nawykowi naprawdę uważnie — zaczynamy.

Pożegnanie z palącą wersją siebie



Przez wiele lat palenie może stać się czymś znacznie większym niż samo dostarczanie organizmowi nikotyny.

Papieros pojawia się przy porannej kawie.

Podczas przerwy w pracy.

Po jedzeniu.

W samochodzie.

W stresie.

Podczas rozmowy.

Kiedy trzeba na coś poczekać.

Kiedy chce się odpocząć.

Kiedy jest nudno.

Kiedy jest dobrze.

Kiedy jest źle.

Po pewnym czasie człowiek może mieć wrażenie, że papieros jest obecny niemal w całej strukturze jego codziennego życia.

Dlatego rezygnacja z palenia nie zawsze polega wyłącznie na podjęciu decyzji:

„Od dzisiaj nie palę”.

Czasem trzeba również nauczyć się inaczej przeżywać sytuacje, które przez lata automatycznie łączyły się z papierosem.

Można powiedzieć, że żegnasz się wtedy z pewną wersją siebie — z osobą, której dzień był zorganizowany wokół palenia.

Nie chodzi o odrzucenie ani „zniszczenie" części siebie.

Chodzi o zmianę.

To, co wcześniej robiłaś lub robiłeś z papierosem, stopniowo będziemy uczyć się robić bez niego.

Jeżeli paliłaś podczas przerwy — będziemy szukać innego sposobu na przerwę.

Jeżeli papieros pomagał Ci na chwilę wyjść z trudnej sytuacji — będziemy szukać innych sposobów tworzenia takiej przestrzeni.

Jeżeli był częścią kontaktów towarzyskich — przyjrzymy się temu, jak zachować kontakt bez konieczności palenia.

Jeżeli sięgałaś po papierosa automatycznie — będziemy uczyć się zauważać moment, w którym uruchamia się ten automat.

Nie musisz wiedzieć już teraz, jak będzie wyglądało Twoje życie bez papierosów.

Właśnie po to jest ta książka.

Najpierw przyjrzymy się osobie, którą jesteś dzisiaj.

Potem — osobie, którą chcesz się stać.

A następnie zaczniemy krok po kroku budować drogę pomiędzy tymi dwoma punktami.

Etap pierwszy. Szczegółowy portret

Zanim zaczniesz zmieniać swoje palenie, warto dokładnie zobaczyć, **jak ono dziś wygląda**.

Nie będziemy opierać się na ogólnym przekonaniu:

„Palę dużo".

„Palę głównie ze stresu".

„Palę tylko wtedy, kiedy mam ochotę".

Takie odpowiedzi są zbyt ogólne.

Potrzebujemy konkretów.

Twoim pierwszym zadaniem będzie przyjrzenie się dwóm typowym dniom:

zwykłemu dniowi roboczemu oraz **dniowi wolnemu od pracy**.

Spróbuj rozpisać każdy z nich możliwie dokładnie, najlepiej godzina po godzinie.

Zaznacz, kiedy zwykle palisz.

Możesz również dopisać:

- gdzie wtedy jesteś;
- co robisz;
- z kim przebywasz;
- co wydarzyło się chwilę wcześniej;
- co czujesz;
- czy naprawdę masz ochotę na papierosa, czy sięgasz po niego automatycznie.

Nie oceniaj siebie.

Na tym etapie niczego jeszcze nie musisz zmieniać.

Najpierw chcemy zobaczyć Twój rzeczywisty schemat.

PRZECIĘTNY DZIEŃ ROBOCZY

Godzina / sytuacja / papieros / co wtedy robię i czuję

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PRZECIĘTNY DZIEŃ WOLNY OD PRACY

Godzina / sytuacja / papieros / co wtedy robię i czuję

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teraz spójrz na swoje zapiski z trochę innej perspektywy.

W Twoim życiu już dziś istnieją momenty, w których **nie palisz**.

Najbardziej oczywistym przykładem jest sen. Kiedy śpisz, przez kilka godzin nie sięgasz po papierosa.

To może wydawać się banalną obserwacją, ale zwraca uwagę na coś ważnego: palenie nie zajmuje każdej minuty Twojego życia.

Istnieją sytuacje, czynności i okresy, podczas których możesz funkcjonować bez papierosa.

Znajdź je.

Być może nie palisz podczas jedzenia, chociaż sięgasz po papierosa zaraz po posiłku.

Być może nie palisz podczas kąpieli.

W kinie.

Podczas spotkania.

Na wykładzie.

W czasie treningu.

Podczas wykonywania zadania, które całkowicie pochłania Twoją uwagę.

Każda osoba będzie miała własną listę.

Przypomnij sobie czynności, które sprawiają Ci przyjemność, angażują Cię albo pochłaniają na tyle, że przez pewien czas nie myślisz o paleniu lub możesz bez niego funkcjonować.

Nie szukamy jeszcze sytuacji, w których **powinnaś lub powinieneś** przestać palić.

Szukamy tych, w których **już potrafisz nie palić**.

MOGĘ NIE PALIĆ, KIEDY…

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spójrz teraz na tę listę.

To pierwszy szkic Twojego życia bez papierosa.

Nie zaczynasz od zera.

Masz już doświadczenie funkcjonowania bez palenia — nawet jeśli dotychczas były to tylko krótkie fragmenty dnia.

Etap drugi. Ja jako osoba niepaląca



Jeżeli chcemy przejść z punktu A do punktu B, dobrze jest wiedzieć nie tylko, **od czego odchodzimy**, ale również **dokąd chcemy dojść**.

Dlatego teraz nie będziemy koncentrować się na tym, czego masz się pozbyć.

Zastanowimy się nad tym, co chcesz zbudować.

Spróbuj wyobrazić sobie siebie jako osobę niepalącą.

Nie ograniczaj się do zdania:

„Nie będę palić".

To za mało.

Jak wygląda Twój zwykły dzień?

Jak zaczynasz poranek?

Co robisz podczas przerwy?

Co robisz po posiłku?

Jak odpoczywasz?

Jak reagujesz na stres?

Co robisz, kiedy inni wychodzą zapalić?

Jak wyglądają spotkania towarzyskie?

Co robisz z rękami w sytuacjach, w których wcześniej trzymałaś lub trzymałeś papierosa?

Jak się czujesz?

Co zmieniło się na lepsze?

Co okazało się trudniejsze, niż przypuszczałaś lub przypuszczałeś?

Nie twórz idealnego bohatera, który nigdy nie ma ochoty zapalić, zawsze jest spokojny i od pierwszego dnia czuje się znakomicie.

Spróbuj stworzyć **realistyczny obraz siebie**.

Osoby, która żyje swoim zwyczajnym życiem — tylko już nie pali.

JA JAKO OSOBA NIEPALĄCA…

.....