

A DOHÁNYZÁST KIVÁLTÓ KÖRÜLMÉNYEKKEL VALÓ MEGKÜZDÉS MÓDSZEREI

A dohányzást kiváltó helyzeteket, érzelmeket, gondolatokat csak előregondolt körültekintő tervezéssel és felkészüléssel tudja sikeresen kezelni. Ezért is kell megismernie azokat a kiváltó körülményeket, amelyek a dohányzásra való késztetést kiváltják, vagy felerősítik. Sokan mondják, hogy akaraterő kell hozzá. Mi azt gondoljuk, hogy csupán a pusztá akaratra való támaszkodás megnehezíti a leszokást. Ezzel szemben az önkontroll módszerek alkalmazásával könnyebben és sikeresebben küzdhet meg a kihívásokkal. A korábban felismert dohányzást kiváltó körülményekkel való megküzdésben kreatívan alkalmazhatja ezeket a körülményeket.

Az önkontroll stratégiák (E-V-A) három alapelemét használhatja:

A. Elkerülés: Kerülje el a kiváltó körülményeket és helyzeteket!

- a reggeli kávéivási szertartás felfüggesztése
- az alkoholfogyasztással együtt járó helyzetek időleges kerülése
- a dohányzókkal való beszélgetés kerülése a dohányzóban, egyáltalán a közös dohányzó helyiségek elkerülése és a nemdohányzó helyiségek választása

B. Változtatás: Az elkerülés nem mindig lehetséges, ilyenkor változtasson valamit a helyzeten, módosítson valamit körülményen! Csináljon valamit az adott helyzetben másképp, mint szokott!

- Pl. reggeli kávé helyett narancslé fogyasztása, kávé helyett tea fogyasztása, a kávé fogyasztása cukor és tej nélkül.

C. Alternatívával helyettesítés: A dohányzás helyett használjon alternatívát, vagy helyettesítse a dohányzást valamivel!

- Relaxáció a cigaretta helyett
- Cukormentes rágógumi
- Gyümölcs vagy zöldség (pl. répa, zellerszál)
- A kezek lefoglalása, babrálás, firkálás, kötögetés, stb.

A három lehetőség mellé még egy negyediket is hozzátehetünk: Figyelje meg, hogyan működnek a stratégiái, és váltson másikra akkor, ha valamelyik nem működik. Ehhez azonban ki kell próbálni a stratégiáit. Éppen ezért, az elkövetkező héten 2-3 ilyen kiváltó helyzet kezelését kell kipróbálni dohányzás nélkül. Válasszon 2-3 olyan helyzetet, amit kezelni fog! Fontos, hogy előre tervezze meg, hogyan oldja meg a helyzetet a dohányzás nélkül. Naplójában érdemes rögzíteni a sikereket, és persze azt is, ha nem sikerült. Ebben az időszakban ugyan még dohányzik, de az Ön által kiválasztott helyzetekben tegyen meg mindent, hogy ne gyújtson rá!

Az alábbiakban összegyűjtöttünk néhány javaslatot, de természetesen a saját ötletei nagyon fontosak a kiváltó körülményekkel való megküzdésben.:

- A cigarettaszünet helyett mozoghat, például sétálhat vagy lépcsőzhet ahelyett, hogy beülne a dohányzóhelységbe.
- Találkozhat, beszélgethet a nemdohányzó barátaival, munkatársaival.
- Legyen fizikailag aktív: biciklizhet, úszhat, sétálhat vagy lehetőségei szerint végezhet bármilyen más fizikai aktivitást a cigaretta helyett.
- Igyon egy pohár vizet!
- Ha teheti, zuhanyozzon le.
- Cigi helyett küldjön el egy emailt vagy SMS-t valakinek.
- Cigi helyett Internetezhet.
- Hívja fel telefonon a barátait.
- Gyakorolhatja a relaxációt.

Gyűjtse össze a helyzetekre vonatkozó stratégiáit! Kezdetben pár napig válasszon 2-3 olyan helyzetet, amelyben a kitalált stratégiáit alkalmazza! Figyelje meg mennyire hatékony. Ha hatékony és megállja az adott helyzetet vagy körülményt cigaretta nélkül, akkor remek, ha nem sikerül, akkor másik stratégiát kell kidolgozni. Pár nap múlva más-más helyzetre dolgozhat ki stratégiákat. Ehhez segíthet a NEMDOHÁNYZÓ MUNKATERV munkalap.

NEMDOHÁNYZÓ MUNKATERV - A KOCKÁZATOS HELYZETEKEL VALÓ MEGKÜZDÉS MUNKALAP

Nagyon kockázatos helyzetek ezen a héten

dátum:.....

Minden egyes kockázatos helyzet, körülmény esetében írja le az eseményt, a személyeket, akik Önnel lehetnek, valamint azt, hogy Ön mit tehet, gondolhat és érezhet ilyenkor.

Soroljon fel minden egyes esetben konkrét megküzdési stratégiákat, amelyeket használni fog annak érdekében, hogy elkerülje a dohányzást.

Tartsa észben!:

E Elkerülés: Kerülje el a helyzetet!

V Változtatás: Változtasson rajta!

A Alternatíva: Használjon valami mást, helyettesítse a cigarettát valamivel az adott helyzetben!

Ha egy stratégia nem működött az adott helyzetben, akkor váltson stratégiát!

| NAGY KOCKÁZATÚ HELYZET | KONKRÉT MEGKÜZDÉSI TERV/MÓDSZER |
|------------------------|---------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |