

## FELKÉSZÜLÉS A KIHÍVÁST JELENTŐ TÁRSAS HELYZETEKRE

A cigaretta letételét követő napokban a kihívást jelentő társas helyzetek kerülése hatékonyan segíthet a leszokás tartós fenntartásában. Ugyanakkor hosszabb távon ez a stratégia nehezen fenntartható. A társas helyzeteknek, és eseményeknek - főleg ha azok alkoholfogyasztással járnak együtt - nehezebb ellenállni, és könnyen megtörhetik a határozottságát. Megfelelő felkészüléssel kezelni lehet ezeket a helyzeteket is. Fel kell készülni a lehetséges kihívásokra.

### A BESZÉLGETÉSEK KÖZÖTTI SZÜNETEK

Fontos például, hogy felkészüljön a beszélgetések közötti szünetre, akár tartalékolhat néhány érdekes témát is, hogy legyen miről beszélgetni.

### A CIGARETTÁVAL VALÓ MEGKÍNÁLÁSRA ADOTT VÁLASZ

Hasznos módszer, ha előre felkészül az automatikus válasszal arra az esetre, ha megkínálják cigarettával. Ilyen lehet például. „Köszönöm, már nem dohányzom.” Készüljön fel arra is, ha szükséges, akkor kitarson az elhatározása mellett. Ha ismételten megkínálják, akkor csak mondja azt, hogy „Nem, köszönöm nem kérek, már nem dohányzom.” Ezt ismétlje mindaddig, amíg fel nem hagynak a kínálással. Ne magyarázkodjon, csak ismétlje meg a válaszát! Ezt a kommunikációs technikát hívják elakadt lemez technikának. Ön csak ismétlje elakadt lemezként a válaszát. Ez a másikban azt a benyomást kelti, hogy Ön sziklaszilárdan kitart az elhatározása mellett. Ha elkezd magyarázkodni, akkor könnyen kommunikációs csapdahelyzetbe kerülhet, amiből nehéz kikerülni. Kerülje ezt el azzal, hogy határozottan, egyszerűen és kedvesen tudomására hozza a másik személynek, hogy Ön már nem dohányzik.

### NÉHÁNY TOVÁBBI MEGFONTOLÁS

- Minden esetben ragaszkodni kell ahhoz az elhatározáshoz, hogy nem gyújt rá! Ehhez jó, ha a társaságban egy-két embert is beavat, azaz elmondja, hogy nem gyújt rá.
- Hasznos lehet annak érzében tartása, hogy a társas összejövetel élvezete és a dohányzás között nincs lényegi összefüggés. A dohányzás társas helyzetben csak rossz szokás.
- Előre fel kell készülni, hogy mit fog tenni akkor, ha társas helyzetben lép fel a sóvárgás. Néhány lehetőség:
  - Kimegy a friss levegőre.
  - Támogató, nemdohányzó személyt keres a társaságban támasz gyanánt.
  - Érdekes a kezét valamivel lefoglalni, valamivel babrálni a cigaretta helyett, például tarthat egy poharat a kezében.
  - Elmondhatja a többieknek, hogy most szokott le, és nem akar visszaesni.
  - A barátoknak megmondhatja, ha jót akarnak Önnek, akkor nem erőltetik a cigarettát.
  - Amikor rágyújtana, akkor helyette kérjen üdítőt vagy vizet, és próbálja meg minél lassabban meginni, miközben fogja a kezében a poharat.