

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA

Sigarayı bırakanların büyük çoğunluğunun ilk üç ay içinde tekrar başladığı gösterilmiştir. Bu nedenle ilk üç ayın atlatılması çok önemlidir.

İlk bir ay fiziksel belirtilerle uğraşmaya daha sonra psikolojik belirtilere hazırlıklı olmalıyız. İlk 3 ay birinci viraj olarak görülebilir. Bu dönem aşılmaya çalışılmalıdır.

En başta vücudunuz nikotinsiz kalmaya dayanamayacaktır, kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz. Bu normal ve geçici bir şeydir.

İnsanlar genellikle sigarayı bıraktıktan sonraki ilk birkaç hafta içinde yoksunluk belirtileri (uykusuzluk, asabiyet, kızgınlık, bıkkınlık, anksiyete, konsantre bozukluğu, kalp atışında azalma gibi) gösterirler.

Kimi insanlar sigarayı bıraktınca hafif depresyon geçirebilirler. Genellikle hafif olsa da bazı insanlar depresyonla baş etmek için tedavi görebilirler. Önemli olan bu gibi belirtileri ortaya çıktıklarında doktorunuza bildirmenizdir. Durumunuzla ilgili bir değerlendirme yapmak kafanızı rahatlatıcak ve daha kısa süre içinde daha iyi hissetmenizi sağlayacak yararlı stratejiler ve tedaviler bulmanızı sağlayacaktır.

İkinci viraj 6. Aydır. Bir sigara bağımlısı kendisine ancak 1 yıldan sonra güvenebilir.

Kendimize güvenelim, ama beynimize değil...

Unutmayın ki değişim bir süreçtir ve zaman alır. Değişimin aşamalarını teker teker çıkarmak gerekir.

SİGARA BIRAKMADA TEMEL KURALLAR

Sigaranın yaşamınızın bir parçası olduğunu bilmek

Yıllar boyunca, sigara tiryakilerin yaşamlarının bir parçası haline gelmiştir. Sigaralar tiryakilerin günü atlatmalarına yardımcı olurken bir yandan da günlerini düzenlemelerini sağlar. Buna verilebilecek örnekler şunlardır:

- Sabahki ilk sigara,
- İşe giderken içilen sigara,
- Kahve molası sigarası,
- Öğlen yemeği sigarası,
- İşten sonraki sigara
- Gece içilen son sigara.

Yıllar geçtikçe, sigara tiryakilerin yaşam düzeninin bir parçası haline gelir. Sigarayı bıraktıklarında zamanlarını düzenlemek için yeni yollar bulmaları gerekir.

Sigarayı bırakmadan önce, gün içinde kesin olarak sigara içtiğiniz 3-4 zaman belirleyin. Her gün bu zamanlarda yapacak aktiviteler planlayın. Eğer bu zamanlarda aktivite yapmazsanız, düşünceleriniz sigaraya kayar ve tekrar içmeye başlama riski ortaya çıkar. Sigarasız, temiz ve özgür kalmak için gününüzü düzenlemenin yeni yollarını bulmalısınız.

Sigarayla vedalaşmak

Bir ilişkiyi sonlandırmak zordur ve çok streslidir. Her tiryakinin tütünle arasında kendine özgü ve özel bir ilişkisi vardır. Bazı tiryakiler, tavsiyeler ve bilgilendirmeler sonucunda kolaylıkla sigarayı bırakabilirler. Bazıları sigarayı bu kadar kolay bırakamaz. Sigarayı kolay bırakamayan kişilerin, tütünle aralarındaki ilişkiyi daha yakından incelemeleri gereklidir. Bazı tiryakiler tütünle aralarında çok özel ve yakın bir ilişki geliştirmiştir. Öyle ki insanlarla bile bu kadar yakın ilişkiler kurmamış olabilirler. Bu nedenle tütünle kurdukları bu yakın ilişkiyi bitirmek kolay olmayacaktır.

Tütünle ilişkiniz ne kadar süredir devam etmekteydi? Bu ilişkiyi bitirirken neler hissettiniz? Bazı çiftler ayrıldıklarında birbirlerine her zaman arkadaş kalacaklarını söylerler. Ancak biliyorsunuz ki böyle bir şey nadiren mümkün olmaktadır. Hiç içinizden bir şekilde tütünle temas halinde kalabileceğinizi geçirdiniz mi? Belki bir gün onunla tekrar buluşabileceğinizi gizliden gizliye umut ettiniz mi? Eğer bunu içinizden geçirdiyseniz, tekrar sigaraya başlama riskinizde çok yüksek demektir. Temiz ve özgür kalabilmek için, tütünle ilişkinizi sonsuza kadar bitirmek zorundasınız.

Tütünle olan ilişkinizi bitirmek için bir veda mektubu yazmak yararlı olabilir. Eğer böyle bir mektubu önceden yazdıysanız, onu tekrar elinize alıp seslice okuyabilirsiniz. Son zamanlarda sigarayı bırakmakla ilgili öğrendiğiniz yeni şeyleri de bu mektuba ekleyebilirsiniz. Eğer tütüne veda mektubu yazmadıysanız, bugün yazmaya

başlayabilirsiniz. Mektuba “Elveda Tütün” diye başlayın. Mektupta neden onu geride bırakmak zorunda olduğunuzu anlatın.

İyileşmenin en öncelikli şey olduğunu kabul etmek

Sigarayı bıraktıktan sonra tekrar kullanmaya başlayan bazı kişiler davranışları için “kaçırdım” kelimesini kullanırlar. Bu kelimeyle, tekrar sigara içmeye başlamalarının aslında kendi hataları olmadığını, karşı koyulması imkansız bir kaza olduğunu ima etmeye çalışırlar.

Oysa, tekrar sigara içmeye başlayanlar kendi davranışlarını dikkatlice incelediklerinde, aslında bunu engelleyebilecek bazı şeyler olduğunu da fark ederler. En sık görülen şey, sigarayı bırakanların iyileşme süreçlerine gereken dikkati ve özeni göstermemiş olmalarıdır. Temiz ve özgür kalabilmek için bununla ilgili olarak her gün çaba göstermek gerekmektedir. Eğer sigarayı bırakma konusu önceliğini kaybederse , genellikle sigara içmeye tekrar başlanmaktadır.

Eğer iyileşmeye ve temiz kalmaya gereken önceliği vermezseniz, tekrar kullanmaya başlama olasılığınız yüksektir. Siz iyileşmeyi en öncelikli konu olarak mı görüyorsunuz yoksa iyileşme hayatınızdaki önceliğini yitirdi mi?

Daha önce, sigarayı bıraktığınız ama sonra tekrar içmeye başladığınız bir dönemi hatırlayın. O dönemde sigarayı bırakmaktan daha fazla öncelik verdiğiniz şey neydi? Sigarayı bırakmanın öncelikleriyle ilgili şeyler düşünün ve bunu bir yere yazarak not edin.

Değişmek

Sigara içmek en büyük zevklerinizden birisimiydi? Bunun yerine geçecek başka bir şey aradınız mı? Bulamadınız mı? Sigara yerine geçecek bir şey bulmanız asla mümkün değildir. Çünkü sigara, nikotin, duman, imaj ve keyif veren başka şeyleri bir paketin içinde birleştiren yeri doldurulamaz bir şeydir. Peki, şimdi tiryaki olmak yerine, nasıl bir insan olmaya karar verdiniz?

Sigarayı bırakan ve iyileşme aşamasında olan birçok insan, sigara içmenin hayatlarında ki en büyük zevk olduğunu ve bunun yerini alacak başka bir şey bulamadıklarını söylerler. Sigara, uyuşuk olduklarında onları uyandırmış, sıkıldıklarında onları oyalamış, gergin olduklarında onları yatıştırmıştır.

Gergin durumlarla başa çıkmak için sigarayı kullanmışlardır. Sigara aynı zamanda arkadaşlarına uyum sağlamalarına da yardımcı olmuştur. Sigarayı bu amaçla kullanmış olan iyileşme aşamasındaki tiryakiler, tekrar sigara kullanmaya başlama riski altındadırlar.

Çünkü sigaranın bir zamanlar onlar için yaptığı şeyleri yapacak bir şey bulmalarına imkan yoktur. Tamamen yeni bir yaşam tarzı benimsemedikleri sürece, yorgun, sıkın ya da gergin oldukları günlerden birinde yeniden sigara içmeye başlayacaklardır.

Kendi karakterinizle ilgili değiştirmek istediğiniz özelliklerin bir listesini yapın.

1.
2.
3.
4.
5.

Kendiniz için bırakın

Sigarayı bırakan kişilerin bir çoğunun bırakma nedeni, ailelerini üzmemek veya etraflarındaki arkadaşlarının çoğunun sigarayı bırakmış olmasıdır. Bu sigarayı bırakmak için ciddi bir nedendir. Ancak sevdiklerinizi üzmemek veya arkadaşlarınızın sigarayı bırakmış olması, sigara bağımlılığından kurtulmanıza yetecek kadar kişisel bir neden olmayabilir.

Sigara içmeyi bırakmanın yanında, gerçekten bağımlılığınızdan kurtulabilmeniz ve iyileşebilmeniz için kendinize daha kişisel nedenler bulmalısınız.

nce kendinizi düşünün

Sigara içenler uzun yıllarını nikotine ve tütüne bağımlı olarak geçirirler. Sonrada uzun yıllar boyunca sigarayı bırakmaya hazırlanırlar. Sigarayı bıraktıktan sonraki bir yıl süresince, iyileşme dönemine özgü bir çok farklı aşamadan geçerler:

- İlk birkaç hafta süresince, sadece sigara içmemeye odaklanırlar.
- Sigara içmeyen birisi olma konusuna kendilerini biraz daha rahat hissetmeye başladıktan sonra, dumansız bir yaşam sürmekle ilgili düşünmeye başlarlar.
- İyileşme süreçleriyle ilgili kendilerini güvende hissetmeye başladıklarında, sigarayı bırakmaya çalışan diğer insanlara nasıl yardım edebileceklerini düşünmeye başlarlar.
- En sonunda, gençlerin sigara içmeye başlamasını engellemek için onlara ulaşmayı isterler.

Öncelikle kendi bağımlılığınız üzerinde çalışın. Eğer hala sigarasız kalmak için mücadele halindeyseniz, başkalarına yardım etmeye çalışmanın zamanı henüz gelmemiş demektir. Buna hazır olduğunuzda, yakın vrenizde sigarayla mücadele eden dernekler yada sivil toplum kuruluşları olup olmadığını araştırın. Onlarla iletişime geçerek, sigarayı bırakmayı başardığınızı ve başkalarına yardım etmeye hazır olduğunuzu belirtin. Başkalarına yardım ederek kendinize de yardım etmiş olacaksınız.

Geçmişe zlmeyin

Sigara bırakma kararını almakta zorlanmış mıydınız? İyileşmekte olan birçok tiryaki, sigara içtikleri yılların pişmanlığını duyarlar. Zamanı geri döndürmek isterler. Bu yılları geri kazanmanın bir yolu bulunmamaktadır. Ama sigarasız ve temiz bir geleceğiniz olabilir. Sigarayı bırakarak gördüğünüz zararının çoğunu telafi edebilirsiniz.

Sigarayı bırakarak kazandığınız yıllarda neler yapacaksınız? Sigarayı bırakma çabalarınız sonucunda, şu anda bırakamayan kişilerin duygularını daha iyi anlayabiliyor musunuz?

Bir çok tiryaki için sigarayı bırakmak çok zordur. Tiryakiler başarılı bir şekilde sigarayı bırakana kadar ortalama olarak üç defa bırakma girişiminde bulunurlar. Sigara içen bazı insanlar tam olarak bağımlı değildirlere. Biraz tavsiye ve teşvik yardımıyla kolayca bırakabilirler. Bazende ciddi bir sağlık problemi yaşadıkten sonra bir anda bırakabilirler.

Kolayca bırakamayanların daha ciddi düzeyde bir bağımlılık problemleri vardır. Bu kişilerin çoğunluğu ise ölene kadar sigara bağımlısı olmaya devam edecektir. Sigara içenlerin büyük çoğunluğu işte bu kategoride yer alır. Eğer tavsiye ve teşvikle bırakabiliyor olsalardı zaten şimdiye kadar çoktan bunu yapmış olurlardı.

Kendinizi kandırmayın

Hala yeniden sigara içmeyi diliyor musunuz? Bir gün muhtemelen yeniden sigara içeceğinizi hayal ediyor musunuz? Eğer öyleyse, hala temiz ve özgür değilsiniz.

Özgür ve temiz kalmak, bedeninizin toksinlerden arınması, aynı zamanda ruhunuzun da kimyasal maddelerin bağımlılığından kurtulması anlamına gelmektedir. Sigara içmenin artık sizin için bir seçenek olmadığını kabullendiğinizde, sigara içme dürtüsü de ortadan kaybolacaktır.

İyileşme dönemindeki bazı sigara tiryakileri sigara içme isteklerinden asla kurtulamazlar. Sigara içmiyor olsalar bile hala iyileşme dönemine girememişlerdir. Sigara içmedikleri için artık vücutları daha sağlıklıdır ama zihinleri ve ruhları hala sıkıntı içindedir.

Sigarayı bırakmışlardır ama hala temiz ve özgür değillerdir. Sürekli olarak yeniden sigaraya başlama riski taşırlar. Çünkü etraflarında gördükleri pek çok şey sigara içme dürtülerini tetikler. Üstelik sigara şirketleri de eski müşterilerini yeniden kazanmak için bir yarış halindedir.