

TUPAKASTA VIEROITUS

Tupakkavieroitus ei ole kivaa. Tupakoinnin aloittaminen oli. Vieroitusprosessi on pitkä, eikä aina helppo, mutta kuitenkin monella tasolla palkitseva: Et ole riippuvainen - olet vapaa, rahaa säästyy muuhun, terveys kohentuu - kuolema menee kauemmas, olet elävämpi.

1. Aloita motivoimalla itseäsi 90 päivän ajan. Aivot toimivat 90 päivän jaksoina.

- **Kirjoita** joka aamu päiväkirjaa unistasi, tunteistasi, tupakastasi, terveydestäsi.
- **Laske** paljonko olet kuluttanut rahaa tupakkaan elämäsi aikana.
- **Laske** paljonko kulutat vuodessa tupakkaan.
- **Selvitä** mikä on todennäköisesti jäljellä oleva elinaikasi jos tupakoit tai et?
- **Selvitä** millainen on keuhkosyöpä/tukehtumiskuolema?
- **Selvitä** millainen on sydäninfarktikuolema?
- **Selvitä** millainen on suuontelosityöpäkuolema?
- **Selvitä** ketkä tarvitsevat turvallisuuttasi ja ketkä jäävät sinua suremaan?
- **Sulje** silmäsi ja mieti mitä tekisit vuoden tupakkasäästöillä?
- **Mieti** mitä tekisit, jos olisit virkeämpi.
- **Osta** säästöpossu tai laatikko, jonka kylkeen laitat tarran edellisestä haaveestasi. Joka päivä laitat lantit sitten säästöpossuun.

2. Noudata tarkkaan seuraavaa ohjetta:

- **Laske** montako tupakkaa poltat päivässä ja laitat päivän annoksen eri rasiaan.
- Poltat niinkuin ennenkin, mutta lykkäät jokaista savuketta 5-30 minuuttia. Illalla lasket montako jäi ja poltat ne kaikki 2-3 savuketta suussa kerrallaan. Se ei ole kivaa, mutta teet sen joka ilta.
- Seuraavilla viikoilla pienennät annosta.
- Näin jatkat kunnes päiväannoksesi on muutama savuke, jotka poltat aina yhdellä kertaa.

3. Jos vieläkin on vieroitusoireita, osta lievintä nikotiinilaastaria ja käytä sitä 90 päivän ajan.

4. Tee jatkuvasti ja päivittäin joitakin seuraavista mielikuvaharjoituksista:

>> 51 kertaa Sulje silmäsi ja hengitä syvään rauhallisesti 5 kertaa.

Kuvittele eteesi elokuvakangas jolle heijastuu kuva keuhkoistasi, sitten elokuvakangas häviää ja edessäsi on keuhkosi. Mitä tunnet niitä kohtaan? Puhu asiasi ja tunteesi. Vaihda sitten roolia ja ole keuhkosi. Mitä vastaat? Käy vuorokeskustelu kummassakin roolissa. Mitä keuhkona toivot isännältäsi?

Sen jälkeen olet keuhkot ja liu'ut oikeaan paikkaan isännässäsi.

>> 52 kertaa Sulje silmäsi ja hengitä syvään rauhallisesti 5 kertaa.

Kuvittele eteesi elokuvakangas jolle heijastuu kuva sydämeestäsi, sitten elokuvakangas häviää ja edessäsi on sydämesi. Mitä tunnet sitä kohtaan? Puhu asiasi ja tunteesi. Vaihda sitten roolia ja ole sydämesi. Mitä vastaat? Käy vuorokeskustelu kummassakin roolissa. Mitä sydämenä toivot isännältäsi?

Sen jälkeen olet sydän ja liu'ut oikeaan paikkaan isännässäsi.

>> 53 kertaa Sulje silmäsi ja hengitä syvään rauhallisesti 5 kertaa.

Kuvittele eteesi elokuvakangas jolle heijastuu kuva verisuonistasi, sitten elokuvakangas häviää ja edessäsi on verisuonesi. Mitä tunnet niitä kohtaan? Puhu asiasi ja tunteesi. Vaihda sitten roolia ja ole verisuonesi. Mitä vastaat? Käy vuorokeskustelu kummassakin roolissa. Mitä verisuonena toivot isännältäsi?

Sen jälkeen olet verisuoni ja liu'ut oikeaan paikkaan isännässäsi.

>> 54 kertaa Sulje silmäsi ja hengitä syvään rauhallisesti 5 kertaa.

Kuvittele eteesi elokuvakangas, jolle heijastuu kuva suusi limakalvostasi, sitten elokuvakangas häviää ja edessäsi on suusi limakalvo. Mitä tunnet sitä kohtaan? Puhu asiasi ja tunteesi. Vaihda sitten roolia ja ole suusi limakalvo. Mitä vastaat?

Käy vuorokeskustelu kummassakin roolissa. Mitä suusi limakalvona toivot isännältäsi?

Sen jälkeen olet suusi limakalvo ja liu'ut oikeaan paikkaan isännässäsi.

>> 55 kertaa Sulje silmäsi ja hengitä syvään rauhallisesti 5 kertaa.

Kuvittele eteesi elokuvakangas jolle heijastuu kuva ihostasi, sitten elokuvakangas häviää ja edessäsi on ihosi. Mitä tunnet sitä kohtaan? Puhu asiasi ja tunteesi. Vaihda sitten roolia ja ole ihosi. Mitä vastaat? Käy vuorokeskustelu kummassakin roolissa. Mitä ihona toivot isännältäsi?

Sen jälkeen olet iho ja liu'ut oikeaan paikkaan isännässäsi.

>> 56 kertaa Sulje silmäsi ja hengitä syvään rauhallisesti 5 kertaa.

Kuvittele eteesi elokuvakangas jolle heijastuu kuva tupakasta, sitten elokuvakangas häviää ja edessäsi on tupakka. Mitä tunnet sitä kohtaan? Puhu asiasi ja tunteesi. Vaihda sitten roolia ja ole tupakka. Mitä vastaat? Käy vuorokeskustelu kummassakin roolissa.

Sen jälkeen tupakka kasvaa jättimäiseksi, vielä suuremmaksi, tehtaan savupiipun kokoiseksi. Se on hallinnut elämäsi ja terveyttäsi kohtuuttomasti.

Tee tuohon jättitupakkaan reikä ja astu sen sisälle. Ylhäältä alkaa tulla savua. Mitä tunnet tuota tupakkaa kohtaan? Astu ulos tupakasta. Käy uudelleen keskustelu ollen vuoroin tupakka ja vuoroin oma itsesi. Katso mitä tupakalle tapahtuu.

Tee mielikuva isosta kokosta ja heitä sinne tupakka ja kaikki muukin mikä mieleesi juolahtaa.

>> 57 kertaa Hengitä syvään ja rentoudu. Kuvittele kulkevasi metsätietä, on kesä, linnut laulaa ja nautit.

Tie haaraantuu vasemmalle alaspäin vähitellen se tulee savuiseen kylään, harmaita ränsistyneitä rakennuksia jossa kaikki polttavat, köhivät räkää tielle, ovat harmaita, sydävikasia, keuhkotautisia, syöpäisiä, kipeitä, masentuneita, surkeita tyyppejä.

Lähdet takaisin oikealle johtavaa tietä. Se nousee ylös ja saapuu raikkaaseen vuoristokylään. ihmiset ovat pystypäisiä, reippaita, aktiivisia, virkeitä, terveitä.

Palaat takaisin tienhaaraan, jossa valitset kummassako kylässä päätät asua.

5. Noudata seuraavaa ohjetta säännöllisesti:

- Istu mukavasti silmät suljettuina 20 min kaksi kertaa päivässä. Aamulla suihkun jälkeen ennen aamiaista ja heti töiden jälkeen. Tee mielikuva, ajattele eteesi nuotio tai kokko. Heitä siihen kaikki ajatuksesi, jotka mieleesi juolahtavat. Heitä kaikki hankalat asiat, kaikki ihmiset, myös läheisesi ja itsesi. Se ei vahingoita ketään. Se ei ole 'voodoota', se on vain mielikuvien polttamista ja niiden herättämistä tunteista vapautumista. Muista noin 20 minuuttia kerrallaan.
- Tällä keinolla pysyt rentona koko päivän. Autonomisen hermoston ylikierrokset eivät yllätä. Verenpaineesi laskee. Olet iltaisin valmiimpi uneen. Nukut rauhallisempaa unta ja rentoutumiseen käytetty aika säästyy yöstä. Vointisi paranee.

7. Aloita liikunta: 5 min kävelyä 3 kertaa päivässä. Lisää liikuntaa vähitellen kunnes hikiliikut tunnin 3 kertaa viikossa. Sen vaikutus mielialaan Cooper-instituutin tutkimuksen mukaan on sama kuin uusilla masennuslääkkeillä ilman sivuvaikutuksia. Se nostaa itsetuntoasi.

8. Hanki itsellesi sijaistoiminta, jolla rentoutat itsesi tupakan asemesta:

- **hypistele** amulettia tai vaikka pähkinöitä, napsuta kuulakynää, pelaa matopeliä, tekstiviestitä tutuille vitsejä, kerää vitsejä, lue pokkaria, ota valokuvia vaikka pilvistä, kirjoita yleisönosastoon jostain aiheesta.

9. 90 päivää tupakan lopettamisen jälkeen olet oppinut uuden tavan elää ja liikkua.

Vuoden kuluttua voit säästyneillä rahoillasi toteuttaa unelmasi.

10. Kun mielesi tekee tupakkaa, ajattele, että jos polttaisin, niin nyt polttaisin. Siis ei tarvitse polttaa.

11. Jos joskus kuitenkin sorrut polttamaan, poltat saman tien 3 tupakkaa saman aikaisesti suussa ja niin monta kertaa peräkkäin, että saat varmasti nikotiinimyrkytyksen. Sen jälkeen palaat jälleen ruotuusi, ei tee mieli.

Tätä ohjetta saa lähteen mainitsemalla levittää vapaasti tupakan vieroitusta haluaville.