

## «Μυστικά» για αυτούς που θέλουν να κόψουν το κάπνισμα

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η γνώση του κινδύνου και η δίψα για φυσική δραστηριότητα χωρίς να κόβεται η αναπνοή είναι οι δύο βασικοί λόγοι που ωθούν τους καπνιστές να κόψουν το κάπνισμα. Οι ειδικοί παραδέχονται πως ο δρόμος είναι συχνά μακρύς και η διαδικασία – μάλλον – δύσκολη, όσοι όμως καταφέρνουν να νικήσουν τη νικοτίνη μπορούν να ανασάνουν πια ελεύθερα.

Η απεξάρτηση ωστόσο, από το κάπνισμα δεν είναι για όλους το ίδιο εύκολη ή δύσκολη. Αυτός είναι και ο λόγος που στο πρώτο ραντεβού οι υπεύθυνοι γιατροί αναλύουν στους καπνιστές τις βλαβερές συνέπειες του τσιγάρου στον οργανισμό.

Στόχος δεν είναι να τους τρομοκρατήσουν, αλλά να τους βοηθήσουν να καταλάβουν τους μηχανισμούς μέσω των οποίων ο καπνός φθείρει το σώμα. Έτσι, όταν επιστρέφουν στο σπίτι έχουν τροφή για σκέψη! Και το πιο δυνατό όπλο για να βάλουν «Χ» στο τσιγάρο, όπως διαβεβαιώνουν οι επιστήμονες, είναι να αποτελέσει συνειδητή επιλογή.

Επιπλέον, κατά την πρώτη συνάντηση οι καπνιστές καλούνται να δώσουν ιστορικό και να συμπληρώσουν ένα ειδικό ερωτηματολόγιο βάσει του οποίου οι γιατροί είναι σε θέση να τους κατηγοριοποιήσουν σε ελαφριάς, βαριάς ή μέτριας βαρύτητας καπνίζοντες.

Οι παράμετροι που λαμβάνονται υπ’ όψιν είναι πολλές \_ όπως για παράδειγμα πόσα τσιγάρα καπνίζουν την ημέρα και πότε άρχισαν το κάπνισμα. Ανάλογα με το «σκορ» που πιάνουν, οι γιατροί γνωρίζουν από την αρχή τα εμπόδια που θα

ακολουθήσουν...

Στο πλαίσιο αυτό, συχνά προτείνονται και κάποιοι εκούσιοι περιορισμοί: π.χ. οι καπνιστές συμφωνούν να πάψουν να καπνίζουν στο σαλόνι με αποτέλεσμα όταν νιώθουν την ανάγκη για νικοτίνη να... αυτοεξορίζονται στο μπαλκόνι. Και μόνον η σκέψη πως θα πρέπει να καπνίσουν έξω στο κρύο ή στη ζέστη λειτουργεί κάποιες φορές αποτρεπτικά!

Πάντως, τα δύσκολα αρχίζουν δύο εβδομάδες μετά, όταν οι καπνιστές που επιθυμούν να περάσουν στην αντίπερα όχθη των μη καπνιστών καλούνται να κόψουν εκείνα τα τσιγάρα που με τα χρόνια έχουν γίνει αγαπημένη καθημερινή συνήθεια.

Τα παραδείγματα είναι πολλά: το πρωινό τσιγάρο με τον καφέ, το τσιγάρο μετά το φαγητό, το τσιγάρο που συντροφεύει το πότο. Συχνά, οι γιατροί συνιστούν τα βήματα να γίνονται ένα ένα κάθε φορά, ώστε οι... μετανιωμένοι θεριακλήδες να προσαρμόζονται στα νέα δεδομένα.

### **Χρήσιμες συμβουλές για να τα καταφέρετε**

1. Σκεφθείτε σοβαρά αν θέλετε να κόψετε το κάπνισμα και πάρτε την απόφαση.
2. Καθιερώστε χώρους όπου δεν θα καπνίσετε (λ.χ. μέσα στο σπίτι ή μέσα στο αυτοκίνητο). Κάντε ένα γερό καθάρισμα στους χώρους αυτούς για να αλλάξει η ατμόσφαιρα, η αίσθηση και η μυρωδιά τους.
3. Να καθυστερείτε να ανάψετε το πρώτο πρωινό τσιγάρο.
4. Να σβήνετε τα τσιγάρα πιο μεγάλα απ' ό,τι συνήθως, αλλά χωρίς να ανάψετε σε συντομότερο χρονικό διάστημα το επόμενο.
5. Κάθε φορά που έχετε επιθυμία για κάπνισμα, να καθυστερείτε να ανάψετε τσιγάρο για μερικά λεπτά.
6. Κάθε φορά που έχετε επιθυμία για κάπνισμα, να πίνετε ένα ποτήρι παγωμένο νερό (κάνει σύσπαση στους γευστικούς υποδοχείς της γλώσσας, διαφοροποιώντας έτσι τη γεύση στο στόμα και αναστέλλοντας την επιθυμία για τσιγάρο) ή να μασάτε κάτι με δυνατή γεύση (όπως ένα κλωναράκι μέντας ή γαρίφαλο).
7. Κάντε την προσπάθεια κατ' αρχάς μόνοι σας, αλλά αν αποτύχετε μην απογοητευθείτε, διότι το 95% αποτυγχάνουν να το κόψουν μόνοι τους. Σε αυτή

την περίπτωση υπάρχουν τα ιατρεία διακοπής που μπορούν να βοηθήσουν.

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)