

Dr Danijel F. Sajdman

OSTAVITE PUŠENJE ZA 30 DANA

KAKO DA BEZ MUKE
TRAJNO PRESTANETE DA PUŠITE

Predgovor dr Mehmeta Oza

Prevela
Katarina Stanisavljević Jotov

■ Laguna ■

Naslov originala

Daniel F. Seidman

SMOKE-FREE IN 30 DAYS

The Pain-Free, Permanent Way to Quit

Copyright © 2010 by Daniel F. Seidman

All rights reserved

Translation copyright © 2022 za srpsko izdanje, LAGUNA

Ova knjiga sadrži mišljenja i ideje autora. Njena svrha je da pruži koristan i informativan materijal o temama koje se u njoj obrađuju. Treba imati na umu da se autor i izdavač ne bave pružanjem medicinskih, zdravstvenih ili bilo kojih drugih ličnih stručnih usluga u ovoj knjizi. Čitalac treba da se konsultuje s kompetentnim stručnjakom iz oblasti zdravstva pre nego što usvoji bilo koji od predloga datih u ovoj knjizi ili izvuče neke zaključke iz nje.

Autor i izdavač se izričito odriču svake odgovornosti za bilo koju obavezu, gubitak ili rizik, lični ili druge vrste, koji neposredno ili posredno nastanu kao posledica korišćenja i primene bilo kog dela sadržaja ove knjige.

*Ova knjiga je posvećena
uspomeni na dr Džefa Rouzkena,
velikog prijatelja, mentora i inovatora
u lečenju zavisnosti*

SADRŽAJ

Predgovor dr Mehmeta Oza	11
Beleška autora	15
Uvod: Zašto će ovog puta biti drugačije?	19
Prvi deo: Vaša zavisnost od pušenja i kako da je prevladate	
Prvo poglavlje: Zašto još uvek pušite – iako želite da prestanete?	29
Drugo poglavlje: Kojoj vrsti pušača pripadate?	42
Drugi deo: Priprema za prestanak pušenja	
Treće poglavlje: Donošenje odluke o načinu prestanka pušenja.	65
Četvrto poglavlje: Da li vam je potreban lekar da biste prestali da pušite?	83
Peto poglavlje: Kako će izgledati poslednja nedelja koju ćete provesti kao pušač?	98

Treći deo: Prestanak pušenja

Šesto poglavlje: Kako će izgledati vaš život bez cigareta? 107

Sedmo poglavlje: Planiranje prevencije relapsa 124

Četvrti deo: Vaš tridesetodnevni plan za prestanak pušenja

Osmo poglavlje: Ostavite pušenje za 30 dana: dan po dan. 133

Izjave zahvalnosti 235

O autoru. 239

„Jedno piće je previše za mene, a hiljadu nije dovoljno.“

Brendan Bijan

PREDGOVOR

Dr MEHMET OZ

Kad sam zamolio dr Sajdmana da mi se pridruži u emisiji *Šou Opre Vinfri* početkom 2008. godine, tema te epizode bila je pušenje: zašto ljudi puše i kako mogu trajno da prestanu? Den je bio idealan gost zato što me je kao rukovodilac službe za odvikavanje od pušenja u Medicinskom centru Univerziteta Kolumbija impresionirao svojim iskustvom, znanjem i mudrošću. On je stručnjak kod koga već dugo upućujemo pacijente koji se bore sa zavisnošću od pušenja. Video sam, iz prve ruke, efekte njegovog programa – kako pomaže čak i najokorelijim pušačima, ljudima koji su pokušavali da prestanu da puše i nikako nisu uspevali da se zauvek oslobode ove navike.

U emisiji *Šou Opre Vinfri*, tog dana, svi u publici (više od 300 ljudi) bili su pušači! Pored toga, bili smo u prilici, pre same emisije, da bliže sarađujemo s malom grupom pušača, od kojih su svi ispričali svoje priče i opisali svoje probleme u vezi sa zavisnošću od pušenja. Jedna osoba posebno je ispričala tužnu priču: govorila je o stidu koji oseća zbog svoje zavisnosti i o krivici koja je konstantno drži u grču jer joj

čak ni ljubav prema ćerki nije dovoljna da prestane da puši. Bila je užasnuta video-dnevnikom koji je snimila, u kome se vidi kako puši dok se vozi po gradu s detetom pored sebe u kolima. Najdirljivije svedočenje dala je njena ćerka, koja je rekla da njena mama treba da sluša lekare koji joj govore da prestane da puši, a onda je sve to sažela kazavši da je to što njena majka puši *bezveze*.

Otkad je ta emisija emitovana, u državi Mejn donesen je zakon kojim se zabranjuje odraslim osobama da puše u automobilu kad su prisutna deca mlađa od 16 godina. Takve inicijative iz oblasti javnog zdravlja su divne i one mogu da promene društvenu sredinu šaljući snažne poruke o zdravlju i ponašanju. Ipak, iako takvi zakoni rađaju potrebu i zahtev da odgovarajuće službe pomognu ljudima da prestanu da puše, oni ne dovode automatski do toga da određeni pušač, koji je često i sam zbunjen sopstvenim ponašanjem, započne nepušački život. Promena zakona može pokrenuti stvari, ali su pušačima često potrebne konkretne smernice za to kako najbolje da nastave kad su motivisani da ostave cigarete. To je ono što ćete naći ovde.

Nova knjiga dr Sajdmana vodi pušače kroz tridesetodnevni program, dajući konkretan raspored za svaki dan, kako bi lakše prošli kroz čitav proces prestanka pušenja – pre, tokom i posle njega. Tekst obiluje pričama i primerima slučajeva s njegove klinike i iz privatne prakse, koji ilustruju svaku datu preporuku. Cilj ove knjige je da prestanak pušenja (zadatak zbunjuje, preplavljuje osećanjima, a ponekad i frustrira) učini što lakšim i jednostavnijim. Da bi to uradio, Sajdman pomaže čitaocu da shvati da fizička zavisnost nije najveća prepreka koju treba da prevaziđe. Za mnoge ljude zarobljene u zavisnosti od pušenja, veća prepreka je gubitak emocionalnog samopouzdanja koji doživljavaju. Mnogi iskreno veruju da

su im cigarete potrebne da bi se snalazili kroz život. Pušači koji prestanu da puše moraju da nauče da se suočavaju s velikim i malim životnim stresovima bez pušenja. Knjiga vodi čitaoca kroz jasan program, dat korak po korak, pomažući im da ponovo izgrade svoje emocionalno samopouzdanje. Ono im je potrebno da bi nadmudrili zavisnost i ostavili za sobom mentalnu kompulziju da puše i emocionalnu zavisnost od pušenja, koja je plod hemijske zavisnosti.

Postoje moćne emocionalne prepreke zbog kojih pušači ne mogu da se oslobode svoje zavisnosti. Osoba koja se odvikava od pušenja će osećati izvesnu nelagodnost, mada je ta nelagodnost česta. Nije nam baš prijatno u toj situaciji, ali to osećanje deo je promene našeg ponašanja i oslobađanja od zavisnosti. Prolaženje kroz neprijatnosti prestanka pušenja može da nam pomogne da naučimo da se bolje izborimo i s drugim neizbežnim neprijatnostima u životu. Takođe smo saznali i da porodično okruženje snažno utiče na mlade ljude da počnu da puše i kako drugi pušači u porodici mogu da budu snažni okidači relapsa.* Ova knjiga nudi program u više koraka, sa smernicama za pušače koji su uvereni da ih emocionalni ili porodični stresovi sprečavaju da ostave cigarete! Ako ste pušač i želite da članovi vaše porodice bolje razumeju problem s kojim se suočavate, ova knjiga može da pomogne. Pošto ju je napisao neko s dubokim poznavanjem ove oblasti i iskustvom u njoj, ova knjiga će zvučati uverljivo pušaču koji zaista traži spas od pušenja.

Dr Sajdman unosi svoje bogato dvadesetogodišnje iskustvo u pristup koji koristi za pružanje pomoći pušačima. Mudrost stečena kroz godine vođenja uspešne klinike sada vam je dostupna u ovoj knjizi, kroz program koji je već

* Relaps je ponovno otpočinjanje pušenja nakon prestanka pušenja. (Prim. prev.)

pomogao hiljadama da se oslobode pušenja! Možda biste to mogli i sami, ali zašto ne učiniti taj proces što bezbolnijim? Zašto ne postati nepušač za što kraće vreme? Kao vodič, Den Sajdman je već prošao tim putem. On može da vam pomogne da izbegnete zamke i ćorsokake koji demoralizuju tako mnogo pušača i navode ih da nastave da puše još mnogo godina i da ugrožavaju svoje zdravlje. To je, u stvari, suština knjige koja je pred vama: učiniti ovo putovanje što lakšim za pušače i za članove porodice i prijatelje kojima je stalo do pušača i koji im žele mnogo uspeha u prestanku pušenja. Čitajte i pronađite obilje informacija i pomoć u njoj.

BELEŠKA AUTORA

Sva moja najranija sećanja na roditelje imaju veze s pušenjem: moj otac kako sedi na zadnjem tremu s lulom, cigaretom ili cigaretom ili moja majka s cigaretom na porodičnoj zabavi. Oboje su, na kraju, prestali da puše, ali tek kada su se ozbiljno razboleli i kada je bilo prekasno spasiti im živote. Moj otac je prerano umro – sa 47 godina – od bolesti srca, a moja majka je umrla od razornih posledica karcinoma pluća u 59. godini.

To što sam video koliko je pušenje naštetilo mojoj porodici nesumnjivo je odredilo pravac moje profesionalne karijere. Postao sam klinički psiholog i psihoterapeut, a onda sam svoj profesionalni život u poslednje dve decenije posvetio pružanju pomoći pušačima da prestanu da puše. Moja prošlost i moj rad s pušačima svakako su uticali na to da ne vidim nikakav glamur u pušenju. Maštarijama poput sedenja u bašti nekog kafića u Parizu sa *goloazom* u ruci, koje opčinjavaju tako mnogo mojih pacijenata, u mojoj glavi su uvek suprotstavljene slike pušača koji se bore za vazduh u jedinici intenzivne nege.

Ako čitate ovu knjigu, sigurno imate sopstvene sumnje u pogledu privlačnosti cigareta. Možda ste već pokušavali da prestanete da pušite ili vam je dosta toga da živite sa zavisnošću.

Zavisnost je privatna agonija. Pojedinci i njihove porodice pate zbog zavisnosti u tišini i sa stidom, nadajući se spontanom izlečenju ili vraćanju kontrole. Pacijenti često opisuju zavisnost kao svog ličnog demona, kao natprirodnu silu koja ih odvlači od njihove bolje strane. Ali unutrašnja borba može da se završi samo, kako je to Bil V.,* osnivač AA rekao, nekim vidom ludila – napuštanjem stvarnosti – ili oporavkom, preokretom negde duboko u srži vašeg bića. Oporavak nije trijumf snage volje već pobjeda vaše ljubavi prema sebi i one ljubavi koju dobijate od ljudi koji vas okružuju.

Zavisnost od droge, bilo da se radi o kokainu, alkoholu, heroinu ili pušenju, nalik je vezi za jednu noć u kojoj vam ta osoba obećava više nego što ispunjava, a onda vas ostavi samog, s osećajem da niste voljeni. Može vas čak dovesti do odeljenja za bolesnike. Prljava tajna koju pušenje i druge zavisnosti kriju leži u tome što umesto dobrog osećaja i drugarstva kojima se odlikuje početak pušačkog staža mnogih ljudi, kasnije imate desenzitizovan** mozak i gubitak početnog zadovoljstva. U svojim kasnijim fazama, zavisno pušenje više nije vođeno uživanjem nego navikom, nejasnim strahovima od promene i prestanka pušenja, željom da se povrati kontrola nad zavisnošću, kao i nelagodnošću koju izazivaju simptomi apstinencijalne krize. Ili može biti vođeno samo nedostatkom znanja o tome kako se izvući iz zavisnosti. Kad pušači dođu do te tačke, često osećaju da su

* Vilijam Grifit Vilson (1895–1971), suosnivač udruženja *Anonimni alkoholičari* s dr Bobom Smitom. (Prim. prev.)

** Desenzitizacija je proces postepenog smanjivanja biološke reakcije nakon duže ili učestale stimulacije. (Prim. prev.)

zarobljeni, plaše se da neće moći da ostave cigarete, puše sami ili u potaji i žale što su uopšte počinjali.

Mnogi ljudi sami prestanu da puše, uz malo pomoći ili bez nje; drugi prestanu uz mnogo pomoći; a neki kažu da im je prestanak pušenja najteža stvar koju su uradili u životu. Ali to što prestanak nije lak ne znači i da je nemoguć. Korišćenje programa iznetog u ovoj knjizi pomoglo je mnogima da otkriju kako je prestanak zaista izvodljiv i nije tako težak kao što su se plašili da će biti. Najiskrenije se nadam da će vam ova knjiga pomoći da pronađete najlakši put do dobrog zdravlja i emocionalnog blagostanja kao nepušač.

Napomena: Iako se zalažem za upotrebu nikotinske supstitucione terapije (NST) i verujem da određeni lekovi koji se izdaju na recept mogu biti korisni za neke pušače u procesu odvikavanja, ne primam nikakva finansijska sredstva od duvanske ili farmaceutske industrije.

Uvod

Zašto će ovog puta biti drugačije?

Možda ste, kao i milioni pušača, jednom ili više puta pokušali da prestanete da pušite i niste uspeli. Ili, možda, kao milioni drugih, želite da prestanete, ali se plašite da će to biti suviše teško, da nećete moći da se izborite sa stresom u svom životu bez cigareta. Kao kliničar i istraživač koji se bavi odvikavanjem od pušenja, već dvadeset godina vodim uspešne programe u Medicinskom centru Univerziteta Kolumbija. Većinom moji pacijenti završe program kao nepušači, a to i ostanu. Iznenađeni su time kako im je to lako pošlo za rukom ili što su uopšte uspeli u tome! Pomagao sam pušačima koji su imali zdravstvene probleme, poremećaje raspoloženja, problem sa zloupotrebom različitih supstanci i probleme sa svakodnevnim životnim stresovima.

Želim da podelim s vama strategije koje su bile uspešne za te pušače. Kao kliničkom psihologu, cilj mi je da svim svojim pacijentima pomognem da promene svoj način razmišljanja o tome kako pristupaju konfliktima i problemima. Slična vrsta promene u viđenju stvari može pomoći pušačima da izgube želju za cigaretom.

Moj tridesetodnevni program je zasnovan na mojoj kliničkoj praksi i na mojim istraživanjima koja su obuhvatila sve vrste pušača. On uzima u obzir činjenicu da nisu svi pušači isti. Za razliku od drugih programa, on nudi jednostavne, jasne metode koje možete prilagoditi sopstvenim potrebama i svojoj ličnosti kako biste prevazišli određene emocionalne prepreke s kojima se suočavate.

Po čemu se ovaj program razlikuje od programa Alena Kara izloženog u knjizi *Lak način da prestanete da pušite?*

Alen Kar, bivši pušač, objavio je jednu uticajnu knjigu 1985. godine. Njegova knjiga prvenstveno stavlja akcenat na pogrešna uverenja koja se javljaju u vezi sa zavisnošću i održavaju je. Ali nisu samo pogrešna uverenja prepreka za prestanak pušenja velikom broju pušača. Prepreke su i obrasci automatskog ponašanja (navike) pušača, kao i njihova emocionalna vezanost za pušenje. Uprkos tome, Kar kaže: „Ne izbegavajte druge pušače“ i „Ne menjajte svoj način života ni na koji način samo zato što ste prestali da pušite.“

Često nije dovoljno prestati s uobičajenim ponašanjem, naročito kad to ponašanje obuhvata emocionalnu vezanost (koliko god negativnu) a da se ne pronađu novo ponašanje ili vezanost, koji će donositi još veće zadovoljstvo. Drugim rečima, važno je razviti nove obrasce ponašanja koji će zameniti stare, destruktivne. To smanjuje verovatnoću da ćete se vratiti pušenju. Kad se stari put (staro ponašanje) blokira, s malo truda se možete navići da idete novim putem (novo ponašanje) sve dok vam to ne pređe u naviku. Međutim, ono što ne smete činiti jeste da i dalje radite istu stvar ili idete istim putem, ako želite drugačiji i bolji rezultat!

Kao što je Norman Dojdz objasnio u knjizi *Prilagodljivi mozak*, postoji sve više dokaza iz oblasti neuroplastičnosti mozga da ako se blokira jedna uspostavljena putanja ili „nervni put“, poznatiji kao navika, i zameni se novim ponašanjem, tada se ne menja samo ponašanje. Mozak takođe može da se reorganizuje i prespoji za „samo nekoliko dana“. Ali Dojdz objašnjava da „brzo učenje“ (dnevno, nedeljno) ne postaje nužno trajno, dok duže održavanje novih oblika ponašanja (šest meseci u nekim eksperimentima) „učvršćuje naučeno“ izgrađivanjem „novih veza“ u mozgu. Ovakvo shvatanje dobro se uklapa s iskustvima mnogih pušača: neki prijavljuju brzo prilagođavanje prestanku pušenja. Ipak, može biti potrebno uvežbavanje novih oblika ponašanja i načina mišljenja tokom vremena kako bi se učvrstila dobit i kako bi zaista mogli da se osećaju prijatno u svojim novim životima bez cigareta.

Jedna od najkontroverznijih izjava koju Kar iznosi u ovoj knjizi tiče se verovanja da zato što je nikotin deo problema, nikotinska supstituciona terapija (NST) ne može da bude deo rešenja. Kar kaže: „Sve što NST (nikotinska supstituciona terapija) čini jeste da produžava život malog čudovišta (fizičko odvikavanje/fizička zavisnost), a to zatim produžava život velikog čudovišta (ispiranje mozga o potrebi da se puši)“.

Program *Ostavite pušenje za 30 dana* zauzima drugačije stanovište u vezi sa NST-om. Naš program je potpuno kompatibilan sa NST-om i mi takođe dajemo potrebne smernice za njegovo delotvorno korišćenje. Po mom mišljenju, pogrešna upotreba NST-a i strah od njega su dva najveća razloga što tako mnogo ljudi nije imalo više uspeha s njim.

Ukratko, program *Ostavite pušenje za 30 dana* ne tiče se samo promene načina na koji posmatrate problem pušenja

mada je *izgrađivanje pozitivnog stava* zaista ključni deo prestanka pušenja zauvek. Ova knjiga se takođe fokusira na *trud* koji možete da uložite, *postupke* koje možete da preduzmete i *konkretne strategije* koje možete da sledite, uključujući delotvorno korišćenje NST-a kako biste prestanak pušenja učinili što lakšim i uspešnijim.

Kad se pušači oslobode svoje zavisnosti od pušenja, oni moraju da razviju emocionalnu sigurnost da se bore sa svim što im život donese i jasno razumevanje da im pušenje uopšte ne pomaže da prevaziđu probleme. Iako će možda mali broj pušača morati da ostane na NST-u neko vreme nakon prestanka pušenja, to je uvek mnogo bolje za njihovo fizičko i emocionalno zdravlje nego da i dalje puše.

Neki ljudi smatraju NST neodgovarajućim, ali nisu svi pušači isti i mnogi mogu imati koristi od ove strategije. Kao što će ova knjiga pokazati, ono što je ključno da biste potpuno i trajno izgubili želju za cigaretama jeste da znate šta vi kao pojedinac treba da radite, kao i kako ćete se boriti sa svojim ličnim okidačima za pušenje. Ovo posebno važi za pušače koji nisu samo fizički i društveno zavisni od cigareta nego i emocionalno.

Tokom programa *Ostavite pušenje za 30 dana* naučićete ono što treba da znate da biste se komotno osećali bez cigareta. Program će vam pomoći da: (1) izgradite posvećenost potpunom prestanku pušenja, (2) naviknete i duh i telo na potpuno odsustvo cigareta i (3) napravite plan za „dan prestanka“. Takođe ćete naučiti kako da predvidite emocionalne, situacione ili fizičke probleme – poznate i kao „okidači za pušenje“ – bez obzira na to koja ste vrsta pušača i kako da ih rešavate. Ovaj pristup se ne zasniva na snazi volje, motivaciji ili pukoj sreći; umesto toga, on

podrazumeva znanje, trud i posvećenost. Zavisnost od pušenja ima više načina da vas drži u šaci. Zadatak mi je da vam pokažem kako da ostanete korak ispred ovog čudovišta i da ga nadmudrite.

Put do nepušačkog statusa obuhvata dve faze – pre prestanka i posle prestanka pušenja. Ako ste poput većine pušača, želećete da date sebi malo vremena pre nego što ostavite cigarete. Imajući to na umu, ne predlažem da odredite datum prestanka odmah na početku čitanja ove knjige. Zapravo, predlažem da nastavite da pušite dok čitate prvi i drugi deo knjige: „Vaša zavisnost od pušenja i kako da je prevladate“ i „Priprema za prestanak pušenja“. Dok pročitate ova dva dela, strah koji možda osećate sada dok čitate ove redove će vas napustiti i bićete spremni, čak uzbuđeni, da preduzmete naredne korake do postizanja svog cilja! Moja klinika pomogla je hiljadama svih vrsta pušača, čak i najtežim slučajevima, da ostave pušenje zauvek. Metode koje koristimo zaista funkcionišu. Ako pročitate ovu knjigu i sledite korake koje navodim, ove metode će funkcionisati i kod vas.

Zar nije bezbedno pušiti samo nekoliko na dan?

Možda imate osećaj da je veoma teško potpuno prestati s pušenjem i želeli biste da samo smanjite broj cigareta. A da li je to stvarno zdraviji način života? Nažalost, nekoliko skorašnjih istraživanja je pokazalo da čak i samo nekoliko cigareta na dan nosi značajan rizik po zdravlje. Prema dr Tomasu Glinu, direktoru za onkološka naučna istraživanja i trendove u Američkom društvu za borbu protiv raka,

„uprkos onome što bismo mi želeli, ne postoji nešto što bismo nazvali bezbednim nivoom pušenja.“

U jednom svom istraživanju, K. Bjartveit i A. Tverdal* pratili su 43.000 ljudi u Norveškoj više od 25 godina. Rezultati nisu ohrabrujući za one koji žele da nastave da puše samo nekoliko cigareta dnevno. Istraživanje je pokazalo sledeće: „Kod oba pola, pušenje jedne do četiri cigarete na dan bilo je značajno povezano s većim rizikom od umiranja od ishemijske bolesti srca i svih uzroka.“ Autori posebno upozoravaju zdravstvene edukatore da više ističu činjenicu da „laki“ pušači takođe ugrožavaju svoje zdravlje.

IMAJTE NA UMU PRE NEGO ŠTO PRESTANETE DA PUŠITE

Mnogi pušači ne uspeju da ostave cigarete zato što ih strah od prestanka pušenja sprečava da uopšte i počnu s tim. Kao i ljudi koji uče da voze bicikl, oni su više usredsređeni na pokušaj da ne padnu nego na podizanje sa zemlje i nastavljanje vožnje. Kod većine ljudi, kad jednom pređu fazu padanja, samopouzdanje poraste čak i kad ima nekoliko neravnina na putu.

Veliki deo neuspeha koji pušači doživljavaju je rezultat preteranog, iracionalnog, fobičnog straha. Kad, ipak, dođu do dana prestanka pušenja, nikad nije tako strašno kao što su se plašili da će biti, samo ako se pripreme i idu do kraja, držeći se principa navedenih u ovoj knjizi. Mi ćemo vam pomoći da izgradite pravilan stav kroz program u više koraka, koji je dokazano uspešan.

* Vidi K. Bjartveit i A. Tverdal, *Tobacco Control*, 14 (2005): 315–320.

IMAJTE NA UMU NAKON ŠTO PRESTANETE DA PUŠITE

Za neke pušače, ove neravnine na putu (ili „okidači relapsa“) su njihove najviše prepreke. Kad proučavamo pušače koji ponovo propuše nakon nekog vremena tokom koga nisu pušili, vidimo da dva od tri takva relapsa uključuju emocionalnu nelagodu i negativne emocionalne doživljaje. Kao što ću objasniti u ovoj knjizi, ne ignorišemo emocionalnu prilagodljivost osobe *nakon* što ona prestane da puši, kao što to mnogi programi čine; za one kojima je potrebna pomoć posle prestanka pušenja, ova knjiga nudi smernice, korak po korak, za nastavak života bez pušenja.

Ako ste nikotinski zavisnik koji pokušava da smanji pušenje u nadi da će početi da puši samo u društvu ili povremeno, lako pušenje vam neće pomoći. Jedna popušena cigareta je za nikotinskog zavisnika kao da ste bacili odrezak pred zver. Ta zver postaje jača svaki put kad je nahranite. Jedini izlaz jeste da je izgladnite – da potpuno prestanete da pušite.

Zavisnici koji smanje broj cigareta će možda unositi manje nikotina. Međutim, „lako pušenje“ može, zapravo, da poveća vrednost psihološke nagrade koju daje svaka popušena cigareta. Laki pušači možda misle da će ako puše manji broj cigareta biti manje zavisni. Zapravo, svaki put kad puše, čak i ako je to retko, zver će očekivati još jednu cigaretu, bez obzira na to koliko će morati da čeka.

Ništa vam ne vredi ni najbolji plan na svetu ako ga nikad ne sprovedete. Nemojte misliti da, kako biste počeli, treba da imate sve unapred smišljeno. Mnoga velika postignuća u životu (a to uključuje i prestanak pušenja!) ne ostvaruju se bez perioda sumnje, pa čak i krize. Probudite avanturistički duh

u sebi. Setite se svojih razloga za prestanak pušenja, kako se osećate sputano kao pušač, i dozvolite sebi da napredujete s vremenom. Pokušajte da ne zahtevate savršenstvo ili da uspeh dođe preko noći. Dan po dan, i tako 30 dana. To će vas dovesti do onoga što želite – do života bez cigareta.

Napomena: Kroz čitavu knjigu razmatram slučajeve koji se zasnivaju na ljudima koji su mi se obratili za pomoć u vezi s odvikavanjem od pušenja. Imena i identiteti su promenjeni radi zaštite njihove privatnosti, a neke osobe predstavljaju spoj nekoliko pacijenata.

Prvi deo

VAŠA ZAVISNOST OD PUŠENJA
I KAKO DA JE PREVLADATE

PRVO POGLAVLJE

Zašto još uvek pušite – iako želite da prestanete?

Vaša pušačka navika kao da ima sopstveni život. To je zato što postoji beskonačna petlja koja obuhvata tri elementa – duvan, vaš mozak i vašu društvenu sredinu. Duvan menja hemiju mozga i preotima sistem zadovoljstva samog tela, endorfine, stvarajući zavisnost od neke spoljne aktivnosti – u ovom slučaju, pušenja – za promenu raspoloženja. Pušenje takođe postaje rutinsko, automatizovano, ili ono što psiholozi zovu „prenaučeno“ ponašanje. Primer za ovakvo ponašanje je hodanje: većim delom, vi uopšte ne razmišljate o njemu; jednostavno hodate. Pušači se često ponašaju kao da su na automatskom pilotu dok izvlače cigaretu i pale je.

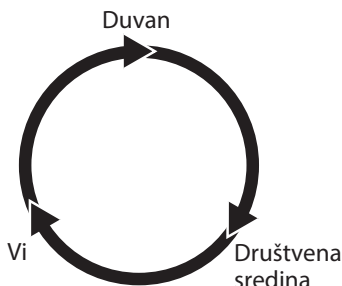
Međutim, dok duvan i vaš mozak razvijaju ovaj nezdravi i međuzavisni odnos, njima pomaže treći, podjednako moćan partner: vaša društvena sredina. Ako ste okruženi pušačima, to može da bude zarazno. Zato preporučujem da tokom odvikavanja od pušenja izbegavate prisustvo pušača. Isto tako, duvanski dim je okidač za mnoge pušače, čak i kad oni nisu svesni toga. Čulo mirisa može da prizove primitivan odgovor u mozgu, pa je zato važno ne potceniti efekte koje

miris duvanskog dima u vazduhu može da izazove u smislu želje za cigaretom.

Sva ova tri faktora zajedno čine moćnu kombinaciju. Možemo to zamisliti i kao reku koja se napaja vodom iz raznih potoka: kad se oni sliju u jednu reku, njena jaka struja vas može zbrisati. Jedini način da se zaštitite jeste da se izvučete na suvo. Čak i ako mislite da možete samo jedan nožni prst da umočite opet u vodu (popušite „samo jednu“ cigaretu), iznenadili biste se koliko brzo bi vas opet mogla odneti opasna struja.

Ljudi uglavnom misle da je zavisnost čisto „fizička“. Oni prepoznaju da tu postoji element navike. Ali ono što je još teže prevladati jeste *emocionalni* aspekt zavisnosti, naročito sistem uverenja u vezi s osećanjima i zavisnost od pušenja koja ide uz to.

Pošto mnogi pušači veruju da su im cigarete potrebne kako bi lakše izašli na kraj s raznovrsnim problemima koje život donosi i oni često razviju emocionalnu zavisnost. Plaše se da neće biti dobro bez pušenja. Na to se često žale oni koji su pokušavali da prestanu, ali ipak i dalje puše. Neki pušači se čak ne osećaju prijatno u sopstvenoj koži kad prestanu da puše. Taj nemir može da izazove njihove stare reakcije u vidu straha i verovanje da su im potrebne cigarete da bi se snašli u životu. Ako se ovo odnosi i na vas, biće vam potrebna



dotatna pomoć kako biste se dobro emotivno adaptirali na prestanak pušenja. Mogli bi da vam koriste i lekovi za odvikavanje od pušenja (vidi Treće i Četvrto poglavlje).

Da li vam ova naopaka logika zvuči poznato? Verujete da nećete biti kako treba bez cigarete, a ipak znate da je cigareta velika opasnost za vaše zdravlje. Ako i vi ovako razmišljate o cigaretama, može se reći da ih smatrate i najboljim prijateljem i najgorim neprijateljem u isto vreme.

Vaš mozak na cigaretama

U objašnjavanju toga zašto ljudi puše, očigledan odgovor jeste da pušenje prija. Standardno objašnjenje obično ide otprilike ovako: pušenje cigarete preplavljuje centre za zadovoljstvo u mozgu dopaminom i drugim neurohemikalijama koje se dovode u vezu sa supstancama koje izazivaju veliku zavisnost, kao što su heroin ili kokain. Kako je to dr Dejvid Ejbrams, istraživač u oblasti zavisnosti na Nacionalnom institutu za zdravlje, opisao u *Njujork tajmsu*: „Pušenje pretima sisteme za nagrađivanje u mozgu koji vas pokreću da potražite hranu, vodu i seks... pokrećući vas da potražite nikotin s istom hitnošću. Vaš mozak misli da to ima veze s opstankom vrste.“

Ali šta se dešava tokom vremena ovom preotetom sistemu? Ono što ne čujete često jeste da su receptori za duvan u mozgu neretko „desenzitizovani“. Receptor za duvan, mesto za koje se nikotin vezuje u mozgu (i mesto koje daje pušaču osećaj zadovoljstva pri pušenju), na kraju prestaje da funkcioniše kao u normalnom mozgu. Gubi senzitivnost. Kod pušenja, ono što prija na kraće staze često postane manje prijatno na duže staze. U procenjivanju pušača koji žele da