

## ΠΩΣ ΕΚΟΨΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΜΕΣΩ ΤΟΥ HEALTH COACHING

*Σκέψεις ενός καπνιστή*

*Καπνίζω μετά τις έξι το απόγευμα, δεν είμαι φανατικός καπνιστής. Θα το κόψω στην εγκυμοσύνη. Το κόβω όποτε θέλω. Τι πειράζουν πέντε τσιγάρα τη μέρα; Θα το κόψω όταν μεγαλώσω. Ας καπνίσουμε τώρα που δεν έχουμε προβλήματα υγείας! Μα δε μπορώ να το κόψω, το τσιγάρο με ηρεμεί. Θα παχύνω. Θα τρώω περισσότερο. Προτιμώ να πεθάνω από καρκίνο του πνεύμονα παρά να παχύνω! (Αν ισχύει όντως αυτός ο ισχυρισμός μάλλον είναι σοβαρά τα πράγματα!) Μόνο με το τσιγάρο ευχαριστιέμαι τον καφέ μου! Δηλαδή όταν θα βγαίνω τι θα κάνω; Ένα τσιγαράκι μετά το φαγητό; Πως θα κάνω διάλειμμα από τη δουλειά;*

Ο καπνιστής έχει πολλές αυταπάτες. Ο καπνιστής πιστεύει ότι ένα τσιγάρο τη μέρα δεν βλάπτει. Ο καπνιστής πιστεύει ότι πέντε τσιγάρα τη μέρα είναι το όριο. Από εκεί και πάνω είναι πρόβλημα. Ο καπνιστής βλέπει το τσιγάρο ως απαραίτητο στη ζωή του, όπως το φαγητό, το νερό, τους φίλους. Ο καπνιστής πιστεύει ότι είναι αδύνατον να κόψει το κάπνισμα. Ο καπνιστής πιστεύει ότι το κόβει όποτε θέλει. Ο καπνιστής πιστεύει ότι είναι κουρή να καπνίζεις. Ο καπνιστής πιστεύει ότι το τσιγάρο τον χαλαρώνει. Ο καπνιστής πιστεύει πως ξέρει πόσο βλαβερό είναι το κάπνισμα. Η λίστα είναι τεράστια.

Ο καθένας καπνίζει για τους δικούς του λόγους. Κι εγώ κάπνιζα για τους δικούς μου. Δώδεκα χρόνια. Τα περισσότερα ούτε που μου περνούσε η σκέψη να το κόψω ή ότι βλάπτω την υγεία μου με κάποιο τρόπο. Θυμάμαι όλους τους λόγους για τους οποίους κάπνιζα και πόσο το απολάμβανα. Ναι, το απολάμβανα. Φανταζόσταν ότι διαβάζοντας ένα τέτοιο άρθρο θα βρίσκατε κάποιον απέναντί σας που σιχαίνεται το κάπνισμα; Σας ήλω λοιπόν, ότι ναι! Θυμάμαι πόσο απολαυστικό είναι το τσιγάρο αλλά σήμερα ένα χρόνο μετά... δεν μου περνάει καν από το μυαλό αυτή η απόλαυση. Δεν μου λείπει. Δε ήλω "Αχ βαριέμαι, να είχα ένα τσιγάρο". Το έχω ξεχάσει. Θυμάμαι τις στιγμές που κάπνιζα πόσο μου άρεσε αλλά αυτή είναι μια σκέψη που δεν έρχεται μόνη της πια. Ίσως βρεθώ σε μια παρέα να το συζητάει και να το θυμηθώ. Ή τώρα που γράφω αυτές τις γραμμές.

Αυτό που θέλω να σας πω είναι πως το έκοψα, δεν το σκέφτομαι, δεν μου λείπει, δεν ζηλεύω τους καπνιστές. Τελείωσα. Τέλος. Σαν να μην έγινε ποτέ. Σαν έναν παιδικό έρωτα. Θυμάσαι καμιά φορά πόσο ωραία ένιωθες αλλά

σήμερα δεν νιώθεις πια τίποτα. Μεγάλωσες. Ωρίμασες. Άλλαξες. Γίνεται. Γίνεται να αλλάξεις. Γίνεται να το κόψεις. Για να το κάνεις, όμως, οριστικά πρέπει να είσαι έτοιμος να αλλάξεις από μέσα προς τα έξω. Μπορεί να ήδη να έχεις δοκιμάσει να το κόψεις και να το πέτυχες και ύστερα να το άρχισες ξανά. Το έχω κάνει κι εγώ στο παρελθόν. Το είχα κόψει από πείσμα. Να αποδείξω στον εαυτό μου ότι μπορώ. Μπορούσα. Δεν είχα βρει όμως ένα βαθύτερο κίνητρο για αυτή μου την πράξη. Το άρχισα ξανά.

Η διακοπή ήταν κάτι που είχα στο μυαλό μου αόριστα καιρό πριν αποφασίσω να την κάνω. Δεν ήθελα όμως με τίποτα να προσπαθήσω. Κάθε αλλαγή που κάνει κανείς, κάθε απόφαση που παίρνει περιλαμβάνει δεκάδες άλλες αποφάσεις μέσα στην καθημερινότητα που μου φάνταζαν βουνό. Δεν ήθελα να ξεβολευτώ.

Όταν ξεκίνησα την εκπαίδευση μου στο Health Coaching μας ζητήθηκε, αν θέλαμε, να δουλέψουμε ένα στόχο υγείας με βάση τις αρχές του Lifestyle Medicine κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Εγώ αποφάσισα να δουλέψω τη διακοπή καπνίσματος. Ήταν πραγματικά μία πρόκληση για μένα, όλα αυτά που μάθαινα για να εφαρμόζω στους άλλους, να τα δοκιμάζω πρώτα στον εαυτό μου. Θα έβλεπα από μέσα πώς λειτουργεί το νέο μου εκπαιδευτικό ξεκίνημα. Θα καταλάβαινα πώς ακριβώς λειτουργεί και πόσο αποτελεσματικό είναι πρώτα από μένα την ίδια.

Δεν είχα πραγματικά καμμία προσδοκία. Ξεκίνησα εντελώς δοκιμαστικά και χωρίς ουσιαστικά να βρίσκομαι σε κάποια διαδικασία διακοπής καπνίσματος. Ούτε είχα ελαττώσει τα ημερήσια τσιγάρα, ούτε είχα δοκιμάσει υποκατάστατα νικοτίνης, ούτε είχα κάνει κάποια ουσιαστική σκέψη ή δράση προς αυτή την κατεύθυνση. Ξεκίνησα ενώ ταυτόχρονα κάπνιζα κανονικά!

Η εκπαίδευση στο Health Coaching ήταν θεωρητική αλλά κυρίως βιωματική. Ότι μαθαίναμε, την ίδια μέρα το εφαρμόζαμε ο ένας στον άλλον. Ξεκίνησα πολύ γρήγορα να μιλάω για τη σχέση μου με το τσιγάρο και να την ανακαλύπτω. Φεύγοντας από τα πρώτα μαθήματα και έχοντας μιλήσει τόσο πολύ για τη σχέση μου με το τσιγάρο είχα ανακαλύψει γιατί καπνίζω, τι με ωθεί προς τα εκεί, ποια ήταν και ποια είναι η σχέση μου με αυτό. Αυτή η γνώση είναι πολύ σημαντική. Η κατανόηση αυτής της σχέσης το έκανε να φαίνεται πιο μικρό στα μάτια μου. Ξαφνικά το ίδιο το τσιγάρο δεν ήταν τόσο σημαντικό. Σημαντικοί ήταν οι λόγοι που με οδηγούσαν σε αυτό.

Από μία συνεδρία Coaching δεν βγαίνεις μόνο έχοντας κατανοήσει τους λόγους που σε οδηγούν σε μία πράξη. Βγαίνεις έχοντας επιλέξει μια δράση που θα κάνεις ως την επόμενη φορά με κατεύθυνση την επίτευξη του στόχου σου. Η δράση είναι πολύ σημαντική. Κάνοντας αυτή τη μία δράση που έχεις επιλέξει παραμένεις προσηλωμένος στο στόχο σου για όλη την εβδομάδα ως που να συναντήσεις τον Coach σου. Αυτή η μία δράση έχει ήδη πυροδοτήσει συναισθήματα και αλλαγές.

Η δικιά μου πρώτη δράση ήταν να διαβάζω άρθρα και να βλέπω βίντεο σχετικά με τη διακοπή καπνίσματος. Έβλεπα κάθε μέρα εκπομπές και διάβαζα άρθρα για το πόσο βλαβερό είναι το κάπνισμα, πως λειτουργεί στο οργανισμό, τι συμβαίνει όταν το κόβεις. Στην αρχή δεν μου έκαναν καμμία εντύπωση, συνέχιζα να καπνίζω κανονικά. Πολλά από αυτά τα ήξερα. Τα περισσότερα όμως, ακόμη και να τα είχα ακούσει, δεν τα είχα συνειδητοποιήσει.

Αυτό το στάδιο ήταν πολύ σημαντικό. Εκπαίδευσα τον εαυτό μου και τον πληροφορήσα για το τι ακριβώς κάνω όταν καπνίζω. Κάθε τσιγάρο που άναβα ήξερα ακριβώς τι μου προκαλεί και γιατί το κάνω. Έγινε συνειδητή. Αυτή η συνείδηση της πράξης μου με έκανε να αρχίσω να χάνω ένα κομμάτι της απόλαυσης. Η σκέψη για το τι προκαλούσα στο σώμα μου κάθε φορά που καπνίζα με είχε κάνει να αναρωτιέμαι κάθε φορά για αυτή την επιλογή και σιγά σιγά να μην την απολαμβάνω καθόλου.

Ήμουν αρκετά κοντά στην διακοπή. Υπήρχαν, όμως, ακόμη παράγοντες που έπρεπε να δουλευτούν. Στα επόμενα μαθήματα συζήτησα ξανά τους λόγους για τους οποίους καπνίζω αλλά και τους λόγους που είχα αρχίσει να μην θέλω να καπνίζω. Πριν πάρεις την απόφαση να διακόψεις είναι πολύ σημαντικό να έχεις ξεκαθαρίσει και τους δύο λόγους. Αυτό είναι το κατάρτι από το οποίο θα κρατηθείς τις φορές που θα θελήσεις ξανά να καπνίσεις.

Για μένα ένας πολύ σημαντικός λόγος που καπνίζα ήταν γιατί φοβόμουν ότι θα παχύνω αν το κόψω. Στη διαδικασία του Coaching κατάλαβα ότι ούτως η άλλως πάχαινα, είτε καπνίζα είτε όχι. Οι διατροφικές μου συνήθειες ήταν ένα άλλο κομμάτι που θα έπρεπε να δουλέψω ανεξάρτητα ή παράλληλα με τη διακοπή. Κατάλαβα ότι την κακή συνήθεια του καπνίσματος δεν υπάρχει λόγος να την αντικαταστήσω με μία νέα κακή συνήθεια, όπως το να τρώω περισσότερο junk food ή γλυκά ή να πίνω αλκοόλ. Μπορώ να την αντικαταστήσω με μια υγιεινή συνήθεια, όπως το να τρώω περισσότερα φρούτα και λαχανικά και να περπατάω περισσότερο. Όλα αυτά είναι διαφορετικά για τον καθένα. Το κάθε άτομο έχει τους δικούς του λόγους και τους δικούς του φόβους που τον οδηγούν σε μία επιλογή.

Ένα πολύ σημαντικό σημείο στη διαδικασία είναι όταν συνδέεις το στόχο σου με τις αξίες σου. Οι αξίες μας είναι πολύ σημαντικές, πάνω τους χτίζουμε τις ζωές μας. Όταν λες πόσο σημαντική για σένα είναι η υγεία ή η ομορφιά ενώ παράλληλα καπνίζεις συνειδητοποιείς ότι κάτι πάει λάθος. Όταν συνειδητά συνδέσεις τον στόχο με τις αξίες σου για τη ζωή, τότε γίνεται στιβαρός και τίποτα δεν μπορεί να σε κλονίσει.

Κάπου εκεί, ένα μήνα περίπου μετά, αποφάσισα ότι δεν θα ξανακαπνίσω ποτέ. Μέσα μου είπα το "ποτέ". Στους υπόλοιπους ανακοίνωσα ότι αποφάσισα να δοκιμάσω να κόψω το κάπνισμα "και βλέπουμε". Δεν ήθελα να δεσμευτώ σε κάτι που δεν θα μπορούσα να τηρήσω. Υπάρχουν θεωρίες ότι είναι σημαντικό να ορίσεις μία

ημερομηνία διακοπής και να το ανακοινώσεις στο φιλικό και οικογενειακό περιβάλλον ώστε να δεσμευτείς ακόμη περισσότερο στην απόφαση σου. Για κάποιους λειτουργεί έτσι. Για άλλους όχι.

Στις επόμενες συναντήσεις, συζήτησα τους λόγους που μπορεί να με έκαναν να ξανακαπνίσω και όλα τα συμπτώματα που είχα κατά τη διάρκεια της διακοπής. Καθένας που κόβει το κάπνισμα καλό είναι να γνωρίζει από πριν τι μπορεί να του συμβεί κατά τη διάρκεια της προσπάθειας του. Το κάπνισμα είναι εθισμός. Είναι κάτι που συμβαίνει στο σώμα σου για χρόνια και έτσι πρέπει να αντιμετωπίζεται. Συμπτώματα όπως ευερεθιστότητα, θλίψη, αϋπνία, δυσκοιλιότητα, αύξηση της όρεξης μπορεί να προκύψουν κατά τη διακοπή. Τα γνώριζα όλα αυτά και είχα τη γνώση ως φαρμακοποιός να τα αντιμετωπίσω.

Δοκίμασα Ανθοϊάματα Bach και ειδικά το γνωστό Rescue Remedy τις στιγμές της έντασης. Υπάρχουν και άλλοι εξατομικευμένοι συνδυασμοί ιαμάτων για να υποστηρίξουν συναισθηματικά αυτή την αλλαγή. Δοκίμασα φυτοθεραπευτικά σκευάσματα για αποτοξίνωση, προβιοτικά και αύξησα την κατανάλωση τροφίμων με πρεβιοτικές ίνες. Ήξερα ότι τα έντονα συμπτώματα στέρησης μειώνονται ήδη από την τρίτη μέρα διακοπής. Είναι πολύ λιγότερα μετά από μία εβδομάδα και σχεδόν ανύπαρκτα μετά από ένα μήνα. Τα ήξερα, με παρατηρούσα και ήταν ακριβώς έτσι.

Μετά από δύο μήνες δεν αναγνώριζα τον εαυτό μου. Όλες οι λειτουργίες μου είχαν επανέλθει στο φυσιολογικό. Ούτε ευερεθιστότητα, ούτε αυξημένη όρεξη, καμμία επιθυμία για τσιγάρο και καμμία ζήλεια στη θέα των άλλων να καπνίζουν.

Μετά από έξι μήνες δεν μπορούσα να πιστέψω πως κάποτε καπνίζα. Είναι τρομερό και όμως μπορεί να συμβεί. Έτσι είναι με το τσιγάρο. Μπορείς να το κόψεις και να μην το αναζητάς. Είναι αλήθεια.

Το Coaching υποστήριξε ολοκληρωτικά αυτή την αλλαγή στην ζωή μου. Την αλλαγή πριν καν την σκεφτώ. Έκανε την διακοπή καπνίσματος ένα ταξίδι αυτογνωσίας και γνώσης. Ήταν εκεί σε όλα τα στάδια της αλλαγής και ξέρω ότι θα είναι εκεί αν υποτροπιάσω ποτέ.

Το Health Coaching είναι ο πιο ολοκληρωμένος τρόπος να απαλλαγείς από το τσιγάρο. Καλύτεργεί το έδαφος για να συμβεί και είναι εκεί να σε φροντίσει και να σε υποστηρίξει όταν συμβαίνει.

*Τζωρτζίνα Αθουσάκη*

