

Jatka tupakointia lopettamiseen asti

Pelkäätkö lopettamista?

”Kuvittele, että sinulla on jo neljä korttia valmiina värisuoraan. Nostatko viimeisen kortin, jos potissa on jotain arvokasta – uusi savuton elämä.”

Paradoksaalinen intentiossa toivotaan sitä mitä pelätään eniten. Menetelmän avulla tupakoija saadaan tekemään lopettamispäätös katkaisemalla siivet pelolta, joka estää häntä lopettamasta tupakoinnin.

Jos ihminen esimerkiksi pelkää sitä, ettei kestä tupakanhimoa kahvin jälkeen, niin hänen kannattaa seuraavan kerran toivoa hartaasti: ”Toivon erityisen vahvaa tupakanhimoa tai vieroitusoireiden tuntemusta seuraavan kahvin jälkeen.” Huumorin keinoin ihminen pystyy nauramaan itselleen sekä asettumaan himonsa yläpuolelle. ”Et muuten pysty olemaan tuntematta tupakanhimoa, ai minäkö?”

Taltuta tupakanhimo pelikorteilla

Mukaansa tempaavan tarinan muotoon kirjoitetun kirjan avulla kasvatetaan henkilön motivaatiota ja halua tehdä päätös tupakoinnin lopettamisesta. Tarinan kertoja, vanha viisas Nepellion, auttaa lukijaa ajattelemaan itsensä vapaaksi tupakasta. **Jatka tupakointia lopettamiseen asti** -kirjan lukija voi samaistua muiden tupakanlopettajien tunteihin.

Tupakanhimo kesytetään **Kortilla irti tupakasta** -pelikorteilla. Pakasta löytyy ehdotuksia terveyden tielle, mielikuvatehtäviä, metaforia ja konkreettisia tekoja. Kun suoritat korttien tehtävät rististä herttaan, olet valmis elämään savuttomana ihmisenä. Epäile vain!, sanoo Nepellion.

”Tupakanhimo on mielen illuusio”

Menetelmän tavoitteena on, että tupakoija siirtyy 30 päivässä takaisin savuttomien joukkoon täynnä uutta virtaa. Viktor E. Frankl esitteli paradoksaalisen intention 1950 -luvulla. Uudessa menetelmässä ajatellaan tuskan sijasta mikä on arvokasta. Mikä on terveyden ja savuttoman tien pienin askel, jonka ihminen voi ottaa.

Tuska ja vieroitusoireet tuntuvat paradoksaalisen hyviltä, kun niitä ajattelee tervehtymisoireiksi. Mitä kovempi tuska, sitä nopeammin elimistö on puhdistumassa. Nikotiini poistuu verestä kahden vuorokauden kuluessa. Tupakanhimo on vain mielen illuusio.

