

Jak se stát spokojeným nekuřákem

ve 22 kapitolách

UŽ NEKOUŘÍM

Michaela Peterková

3 originální sugestivní nahrávky:

Relaxační nahrávka
Motivační nahrávka
Averzivní nahrávka



Rozhodněte se
Zvládněte emoce
Překonejte překážky

Michaela Peterková

Jak se stát spokojeným nekuřákem

ve 22 kapitolách

Upozornění pro čtenáře a uživatele tohoto díla:
Všechna práva vyhrazena. **Není povoleno šíření, kopírování ani publikování knihy ani jakékoli její části včetně audio nahrávek ve fyzické, elektronické či jiné podobě bez souhlasu autorky.**

PhDr. Michaela Peterková

Jak se stát spokojeným nekuřákem
ve 22 kapitolách

Součástí programu ***Už nekouřím***

Součástí programu *Už nekouřím* jsou i tři sugestivní nahrávky (relaxační, motivační a averzivní) ve formátu mp3.

Psychologické služby
PhDr. Michaela Peterková

[web: www.uznekourim.psychoweb.cz](http://www.uznekourim.psychoweb.cz)

Vydání 2., 2017 (revize 1. vydání z r. 2013)

© Michaela Peterková, 2013, 2017

Obsah

0.	Úvod k úvodu	5
1.	Úvod	6
2.	Psychopat u bankomatu	8
3.	Čím se liší kuřák a nekuřák	10
4.	Proč lidi začnou kouřit	12
5.	Závislost	13
6.	Výhody a nevýhody kouření	
7.	Výhody nekouření	
8.	Postoje a přesvědčení	
9.	Obranné mechanismy	
10.	Našeptávač	
11.	Jezdec a slon	
12.	Postupně nebo naráz?	
13.	Úplná abstinence	
14.	Pomůcky	
15.	Jak překonat "abstinenční chvílku"	
16.	Jak překonat naprogramování	
17.	Zlepšete si prostředí a životní styl	
18.	Nástrahy	
19.	Teskníte po cigaretách?	
20.	Co když to nezvládnou?	
21.	Příprava	
22.	Kdy to spustíme?	

Kapitoly 6 - 22 najdete v plné verzi e-booku, kterou můžete získat na uznekourim.psychoweb.cz

0. Úvod k úvodu

Podle mých zkušeností jde při odvykání od cigaret zejména o tři věci. Jsou to tyhle:

Pevné rozhodnutí

Zvládnutí emocí

Prevence a překonání překážek

Může to být snadné i nemusí. Ale je to možné = zvládnutelné.

V následujících kapitolách si ukážeme, jak svoje šance na odhození tohoto návyku podstatně zvýšit.

1. Úvod

Program *Už nekouřím* je určený těm kuřákům, kteří by rádi kouřit přestali. Asi čtvrtinu celkového počtu však kuřáků tvoří lidé, kteří se cigaret vzdát nechtějí. Život je mnohdy nelehký a lidé si jej snaží všelijak ulehčovat a zpříjemňovat - někdo na to jde pěstováním různých zájmů a společenských kontaktů, někdo vírou, vzděláváním či prací na sobě, jiný sportem, někdo užíváním léků a drog, které mění přirozenou náladu a běžné vnímání, a někdo to všelijak kombinuje. Nikotin, inhalovaný při kouření cigaret, je psychoaktivní látka, která mezi drogy také patří. Pokud si člověk zvolí tuto cestu, jak dosáhnout lepšího pocitu ze života, je to jeho zcela legitimní volba, kterou je třeba respektovat. Další text je pro ty z vás, kteří se už nikotinu chtějí zbavit.

Program *Už nekouřím* se skládá ze tří sugestivních nahrávek a této knihy, ve které se dozvíte, jak se dostat ze závislosti a navždy skoncovat s kouřením.

Nezáleží na tom, jestli kouříte rok nebo čtyřicet let, ani na tom, jestli vykouříte denně dvě cigarety nebo dvě krabičky. Jestliže máte tento text před sebou, znamená to, že jste se rozhodli nebo jste na cestě k rozhodnutí se svou závislostí zatočit, a toto rozhodnutí je základem ke všemu ostatnímu.

Sama jsem prohnala svými plícemi kouř z 80.000 cigaret. Mnohokrát jsem se během svých kuřáckých let pokoušela přestat a mnohokrát se mi to nepodařilo. Zato ten poslední úspěšný pokus mě v roce 2005 odrazil k nekuřáctví, které trvá doteď. Mix mojí osobní zkušenosti spolu se zkušenostmi dalších kuřáků a klientů z mé psychologické poradny dal

vzniknout tomuto programu. S jeho pomocí to zvládnete a naplníte tak jeho název: Už nekouřím.

.....

Ted' si představte, že jste ve vězení. To vězení ale není dokonale zabezpečené a je možné z něho utéct. Máte tedy možnost dostat se ven: s dobrou přípravou a znalostí únikové trasy proniknete na svobodu. Ze smrdutého černého vězení na místo čistého vzduchu a sebedůvěry. Program *Už nekouřím* vám dá mapu a připraví vás na cestu.

Pokud ještě v současné době kouříte, bude lepší, když s odložením cigaret počkáte a nejdříve si přečtete celou tuto knihu. Budete pak pro odvykání lépe vybaveni. Jestliže jste ale už kouření zanechali, opravdu teď nemusíte znovu začínat, abyste šli na další přestávání lépe. Knihu čtete klidně i jako novopečení nekuřáci; pomůže vám vydržet.

V této knize se dozvíte všechno, co budoucí nekuřák potřebuje vědět. Spolu s knihou získáváte tři unikátní nahrávky, díky kterým vyladíte své podvědomí tak, aby pracovalo pro vás. Další informace, statistiky a zajímavosti najdete na webových stránkách programu: <https://www.uznekourim.psychoweb.cz/>.

2. Psychopat u bankomatu

Představte si situaci, že si nutně potřebujete vybrat z bankomatu dva tisíce korun. Na účtu máte peněz dost, bankomat je za rohem, kartu máte u sebe a PIN si pamatujete, takže žádný problém. Jdete a peníze vyberete.

Nyní stejná situace, jen vám někdo předem řekne, že se vedle bankomatu schovává násilnický psychopat, který každého, kdo tam přijde, surově zmlátí a okrade. Svůj původní záměr nejspíš přehodnotíte a peníze vybrat nepůjdete. Jednáte pod vlivem svého vnitřního přesvědčení, které vám říká, že u bankomatu je nebezpečno.

Všichni máme systém vlastních postojů a přesvědčení, podle kterých jednáme. Něco jsme převzali od rodičů, něco od kamarádů, další z televize a internetu a k některým postojům a přesvědčením jsme došli sami. Přesvědčení jsou pozitivní složky naší psychické reality, ovšem za jedné podmínky: že slouží našemu prospěchu. Pokud jednáme na základě špatného přesvědčení, jsme vedle. Kdo si o sobě myslí, že je méněcenný hlupák, nemůže vyzařovat sebevědomí ani to nedotáhne tam, kam by třeba mohl. Pokud bude člověk s tou samou inteligencí a stejnými schopnostmi přesvědčen, že je chytrý a šikovný, bude podle toho jednat a dokáže mnohem víc. Rozdíl mezi těmito lidmi je přitom jen v přesvědčení.

Mnoho lidí si myslí, že přestat kouřit je těžké. Možná si to taky myslíte - je to vaše vnitřní přesvědčení. A pak vám přechod na nekuřácké území připadá stejně nebezpečný jako cesta k bankomatu okupovaného psychopatem.

Něco vám prozradím: Ten psychopat u bankomatu vůbec není. Ten někdo, kdo vám to řekl, si děsně vymýšlel. Možná vám chtěl půjčit své peníze na nehorázný úrok nebo to prostě jen někde zaslechl a tu informaci poslal dál. Každopádně vám řekl lež a ta lež se ve vás uhnízdila jako přesvědčení, podle kterého jste se zařídili.

Přestat kouřit a vydržet dovede každý. Možnost vzdát se cigaret a začít žít svobodněji a v souladu se zdravým rozumem je tu pro všechny a visí nízko - stačí se jen natáhnout. Většina lidí má ale za to, že odvykání je obtížný boj. Tato atmosféra se velmi hodí tabákovému průmyslu a všem, kteří s ním mají co do činění - tedy i výrobcům a prodejcům nikotinových náplastí a žvýkaček, elektronických cigaret, léků a mnohým dalším. Za všeobecného přesvědčení, že přestat s kouřením je téměř nedosažitelný cíl, spousta lidí zbytečně selhává. Přitom tělesné odvykací příznaky jsou oproti odvykání jiným drogám celkem slabé a krátkodobé. Navyklé rituály se oslabí pouhým plynutím času. Jako u každé snahy se samozřejmě i tady setkáte s překážkami, ale žádná z nich není nepřekonatelná. Jde jen o dobré vnitřní nastavení, pevné rozhodnutí a zvládnutí svých emocí. Pak dokáže přestat s kouřením každý.

Prostě a jednoduše - nevěřte tomu, kdo vám říká, že u bankomatu je psychopat. Není tam. Ovšem jediná možnost, jak se o tom přesvědčit, je jít se tam podívat. I vy se teď chystáte na cestu do nekuřácké krajiny, na svobodu. Jestli jste rozhodnutí se tam dostat, podaří se vám to.

3. Čím se liší kuřák a nekuřák

Čím se liší kuřák a nekuřák, kromě toho, že kuřák kouří a nekuřák nekouří? Kuřák je ten, kdo kouřit chce, zatímco nekuřák je ten, kdo kouřit nechce. Jde tedy jednak o rozdíl v chování (člověk kouří nebo nekouří) a pak také o rozdíl v myšlení či vnitřním vyladění (člověk kouřit chce nebo nechce).

Nekuřák je ten, kdo nekouří a ani kouřit nechce. Kuřák je ten, kdo kouří a kouřit chce. Ale taky ten, kdo splňuje třeba jen jednu podmínku - buď kouří, i když jeho velká část nechce, nebo nekouří, ale přitom kouřit chce. To je pak tzv. nekouřící kuřák - člověk, který odloží cigarety z určitých rozumných důvodů, ale kouřit ve skutečnosti chce. Pak je mu líto, že už si nemůže zapálit, stýská se mu po těch "dobrých časech" a cítí se jako dítě, kterému někdo sebral oblíbenou hračku. Cigarety vnímá jako záchranu od svých nepříjemných pocitů (ne jako páchnoucí a smrtící věci, které ho do těch pocitů dostaly). Takový člověk mentálně zůstal kuřákem, trápí se a za čas pravděpodobně zase kouřit začne.

Ve vaší snaze zbavit se cigaret je tedy extrémně důležité správné vnitřní nastavení. Určitě jste zažili u sebe nebo u někoho z okolí, že jste si řekli, že už nebudete kouřit, ale za nějakou dobu jste si opět zapálili. Kdo vedl tu vaši ruku, která už zase vložila cigaretu do úst? Byla to a vždy to je hlava, mozek, nervy. A co rozhoduje o tom, které nervy budou aktivované? Jestli jste už někdy s cigaretami končili, tak máte vlastní zkušenost s tím, že se v člověku nějakou dobu perou dvě myšlenky: jedna napovídá "vydrž to, nekuř" a druhá napovídá "zapal si". Co rozhodne o tom, která myšlenka se uskuteční a která se potlačí?

Ta první myšlenka ("Vydrž, nekuř") je rozumová, ta druhá ("zapal si") je spíš emoční. Jedna chce to, co je rozumné, druhá to, co je teď momentálně příjemné. Emoce, jak si řekneme i dál, bývají často silnější, a člověk jim dlouho svým rozumem a svou vůlí vzdorovat nedokáže. Je tedy potřeba vědět o obou těchto složkách a umět s nimi pracovat.

Vaše vnitřní nastavení - jestli jste mentálně kuřákem, nebo nekuřákem - pomáhá jak rozumové, tak emoční části vašeho já. Hodně lidí tohle mentální vyladění podcení a to jsou pak právě ty pokusy přestat kouřit, které končí neúspěchem. Pokud budete mentálně kuřákem, bude mít myšlenka "zapal si" větší sílu. Jestliže shromáždíte dost "nekuřáckých" důvodů pro rozum i emoce, pak myšlenka "zapal si" nemá šanci. Sice ji zaznamenáte, ale bude příliš slabá na to, abyste ji realizovali v chování. Musíte ale pamatovat i na zmíněné emoce. Ty se neřídí dlouhodobým prospěchem (na ty je expert rozum); u nich jde o prožitky "tady a teď".

Nekuřák tedy nekouří a ani kouřit nechce - je nekuřákem v chování i myšlení. A protože chování je projevem převažujícího vnitřního postoje, je potřeba zaměřit se na dosažení dobrého vnitřního vyladění. K tomu také směřuje celý program *Už nekouřím* včetně sugestivních nahrávek, které vám, pokud jste aspoň trochu sugestibilní, mohou v tomto ohledu hodně pomoci.

4. Proč lidi začnou kouřit

Kočka, pes, želva ani batole přirozeně nekouří. Když na ně fouknete kouř, projeví nelibost a s odporem se odvrátí. Přitom ale kouřící zvířata existují. Pokud budete například opici za kouření něčím odměňovat, kouřit se naučí. Časem se stane se závislou a bude kouřit dál i bez odměny.

Pozdější závislí kuřáci obvykle začínají kouřit v době dospívání a časně dospělosti.

Jestli patříte k převážné většině lidí, tak vám vaše první cigareta vůbec nechutnala. Museli jste překonat odpor, abyste ji dokouřili a posléze si zapálili další. Co bylo tou odměnou, která vám stála za to, abyste překonávali odpor a začali kouřit? Abstinenční příznaky to nebyly, protože v té době jste ještě nebyli závislí. (Kvůli abstinčním příznakům kouříte teď.) Nebyla to ani chuť kouře, protože ta je nekuřákovi odporná. Nejpravděpodobněji šlo o snahu přiblížit se světu dospělých, nebo získání kreditu ve skupině kamarádů či kamarádek. Případně o obojí. Toto jsou dva nejčastější motivy, pro které lidé vykouří svých prvních pár desítek nebo stovek cigaret.

Kdybyste tehdy věděli, na kolik vás cigarety přijdou, jak vám zhorší zdraví, pošramotí sebevědomí, a jak kvůli nim budete obtížní pro své okolí, určitě byste kouřit nezačali. Jenže tehdy jste jednali na základě informací a přesvědčení, jež jste měli právě k dispozici. Dnes jednáte na základě současných informací a přesvědčení. A ty vám říkají: Už nekuřte.

Podstatné je, že než jste začali kouřit, žili jste plnohodnotně bez cigaret. A půjde to zase.

5. Závislost

Závislost na cigaretách, respektive na nikotinu, je drogová závislost. Jste tedy drogově závislý člověk. Možná se vám tohle slovní spojení nelíbí. (Zapamatujte si svůj emoční stav a myšlenky této chvíle a vybavte si je o pár kapitol dále, až bude řeč o obranných mechanismech). Nemá ale cenu před tím zavírat oči - nikotinismus, jak se nutkavé kouření cigaret odborně nazývá, je drogová závislost.

Nikotin je legální droga a na rozdíl od jiných drog (alkohol, pervitin, heroin a jiné) člověka sociálně a psychicky tolik nezdevastuje. Na druhé straně ale kouření kvůli svým ničivým vlivům na zdraví zabije víc lidí, než všechny ostatní drogy dohromady.

Nikotin obsažený v tabáku je návyková látka. Jako taková je schopná vyvolat v člověku potřebu zvyšování dávek a dalšího užívání. Asi 70% závislých kuřáků má pro své závislé chování určitý genetický základ - jde hlavně o enzym CYP2A6, který řídí přeměnu nikotinu na další látky - kotinin a 3-hydroxykotinin - a který určuje, jak rychle tato přeměna probíhá a za jak dlouho bude tedy potřeba další přísun drogy. Možná jste také nositeli "genu nikotinismu", ale určitě to neberte jako alibi, proč se nesnažit přestat. Mnoho lidí s tímto genem nikdy nekouřilo nebo kouřit přestalo - gen sice pomáhá rychleji vytvořit závislost, ale nebrání odvyknutí.

Cigaretový kouř obsahuje asi čtyři tisíce chemikálií, z nichž mnohé jsou karcinogenní (rakovinotvorné). Pumpujete do sebe 3999 neúčinných chemikálií jen kvůli jedné jediné, nikotinu. Trochu to připomíná internet -

také hromada zbytečností kvůli pár potřebným informacím. A chodili byste snad do práce, kdyby vám z každých vydělaných čtyř tisíc někdo 3999 korun sebral a nechal vám jen jednu korunu? Kouření je opravdu zoufale neefektivní.

Většina nikotinu při kouření bez užitku shoří; pouze malá část se dostane do plicních sklípků a odtud krevním oběhem do mozku. V mozku je ohromné množství nervových buněk - neuronů, které mezi sebou komunikují pomocí chemických látek zvaných neurotransmitery. Některé neurotransmitery ovlivňují náladu, jiné činnost vnitřních orgánů, další bdělost, pozornost, paměť nebo činnost kosterních svalů. Přeměněný nikotin v mozku zvyšuje hladinu neurotransmiterů acetylcholinu a dopaminu, které mimo jiné působí radost, zvyšují bdělost, zlepšují pracovní paměť a zvyšují tepovou frekvenci. Opakovaným kouřením si člověk vytvoří spojení cigareta == příjemné pocity. Při poklesu hladiny nikotinu příjemné pocity ustávají - začínají abstinenční příznaky zahrnující úzkost, podrážděnost, smutek a útlum. Fyzicky závislý kuřák se těchto pocitů naučil zbavovat zapálením další cigarety.

Kuřák je na cigaretách závislý dvojitým způsobem: tělesně (fyzicky) a psychosociálně. Tělesná závislost se projevuje jako potřeba pravidelného přísunu nikotinu do mozku. Pokud přívod ustane, objeví se abstinenční příznaky. Tělesná závislost na nikotinu je naštěstí poměrně snadno zvládnutelná. Abstinenční příznaky nejsou zdraví nebezpečné a odezní během prvních pár dnů. Většinou mají slabou intenzitu, ale v určitých chvílích mohou zesílit a pak dovedou vás i vaše odhodlání pořádně prověřit. Ale i když to občas bude náročnější, pořád platí, že je to věc, kterou dovede se správnou motivací zvládnout každý.

Psychosociální závislost nemá s nikotinem nic společného. Jde o vazbu kouření cigaret na určité situace. Je to rituál úpravy cigarety před zapálením, zapalování, odklepávání popela, hraní si s cigaretou, určitý způsob držení cigarety, zamětnání pro ruce, získání času a podobně. Dále je kouření vázáno na celou řadu společenských situací - posezení v hospodě u piva, kuřácké pauzy v práci, porady a mnohé další.

Příležitostný kuřák není tělesně závislý. Platí ovšem, že při odvykání je potřeba řešit oba typy závislosti. Na každý se musí trochu jinak a o tom se dočtete dále v této knížce. V obou případech je to ale zvládnutelné, a když budete vědět jak na to, půjde vše mnohem lépe, než jste si dosud mysleli. Navíc díky sugestivním nahrávkám máte šanci ideálně vyladit své podvědomí, které vám vydatně pomůže.

A to je konec ukázky. Pokud se Vám e-book líbí a myslíte, že by Vám mohl pomoci, [klikněte a získejte](#) ho celý včetně tří sugestivních mp3 nahrávek a 30ti denní podpory pro začátek.

Získat sadu UŽ NEKOUŘÍM