
להפסיק

לעשן

אחת



ולתמיד!

להפסיק לעשן אחת ולתמיד!



מדריך למעונינים להיגמל מעישון

משרד הבריאות
שירותי בריאות הציבור
המחלקה לחינוך לבריאות - ירושלים



כיצד להפסיק לעשן?

בראש ובראשונה עליך לסגל לעצמך חשיבה חיובית לקראת הפסקת העישון:
אמור לעצמך: אני רוצה להפסיק לעשן. אני עומד להשתחרר מהשעבוד לסיגריות אחת ולתמיד. בקרוב אהיה חופשי מהתשוקה לעשן. (אל תאמר: "אנסה להפסיק לעשן", "אשתדל...", "אני מקווה להפסיק". יש באמירות אלה ספק המחליש את רצון ההתמודדות).
חזור ושנן לעצמך:

"אני יכול להפסיק לעשן – בקרוב אהיה מעשן לשעבר".
חשוב על מכרים שהיו מכורים לעישון והצליחו לפרוש. היה בטוח, כי גם אתה יכול לחדול לעשן.
זכור, הפרישה מעישון איננה קשורה ב"כוח רצון" באופי חזק ובדומה. היכולת לפרוש מעישון קשורה בהחלטה נחושה (החלטיות) ובלמידת ההשתוקקות שלך להשתחרר משעבוד לסיגריות. ככל שרצונך להיות חופשי גדול יותר – יקל עליך לפרוש מעישון.

חשוב להדגיש, כי כל אחד יכול להשתחרר מהרגל העישון מבלי לסבול יתר על המידה, אם יפעל עליפי השיטה המתאימה לו.

עשה זאת בשלבים

שלב א' – הפשרת ההרגל

הפרישה מעישון הינה תהליך של "לימוד מחדש". הדגש בתהליך זה הוא בהשתחררות מהרגלים קיימים וניתוק הקשרים. האסוציאטיביים שבין העישון וגירויים שונים, כגון: שתית קפה, צפייה בטלוויזיה, שיחה בטלפון, שעמום, כעס, שמחה וכו'. עד כה, בצורה תת-הכרתית, פעלת בערך בדרך זו: עם הופעת גירוי מסוים הדלקת סיגריה. ננסה להמחיש: הופיע גירוי (לדוגמא, קפה) – בצורה תת-הכרתית מתקשר גירוי זה עם "הנאה" והתגובה האוטומטית הינה הצתת סיגריה. או: הופיע גירוי (מישהו הצית סיגריה) - גם אתה מצית סיגריה בצורה "אינסטינקטיבית".

הפעולות הללו מתרחשות כהרף-עין, אינך חושב עליהן. זו שרשרת, ומאחר שחזרת על כך פעמים רבות מאוד במרוצת מספר שנים, הפעולה היא אוטומטית, כמעט אינסטינקטיבית, ומתרחשת בצורה תת-הכרתית, ואינך מודע לה כלל. כדי להתמודד עם העישון האוטומטי בצורה יעילה, לפתח מודעות ולהשתחרר מ"תת-הרגלים" ללא קושי, מומלץ לרשום כל סיגריה לפני הצתתה, על גבי כרטיס הרישום המצורף להלן. הרישום יתבצע במשך כל שלב "הפשרת ההרגל". מומלץ להתמיד ברישום במשך שבוע ימים לפחות.

ל אחד יכול להפסיק לעשן, אך מעטים מצליחים להשתחרר מכבלי העישון לצמיתות. הפסקה של העישון באופן חד ופתאומי, מהיום למחר, עשויה אמנם להצליח במקרים מסוימים, אך חלקם הגדול של המנסים שיטת גמילה זו חוזרים לעשן כעבור זמן קצר, לאחר שסבלו מתופעות לוואי פיזיולוגיות, כגון: עצבנות יתר, מתח, נדודי שינה, כאבי ראש, בולמוס של זלילה והשתוקקות חזקה לעשן.

לא מעטים נכשלים בהתמודדות עם הסיגריות עקב הרגשת איבוד הנאה: חסר משהו בפה (סיפוק אוראלי). רבים חוזרים לעשן במצב של חרדה או משר נפשי.
מפסיקים אחרים נכשלו במאמצייהם לחדול לעשן, מאחר שלא מצאו תחליף: מה במקום? (עיסוק מרגיע בידים וכו'). אמנם נדמה, כי קל יותר "לחתוך" בבת אחת, להשליך את הסיגריות דרך החלון ולהכריז בקול תרועה: **הפסקתי לעשן!** אך אם באמת ובתמים הינך רוצה להשתחרר מהעישון אחת ולתמיד, מבלי "לטפס על הקירות", עשה זאת לאט, בשלבים. **ראשית, עליך להכיר את האויב: העישון מהו?**
עישון סיגריות הינו הרגל נלמד.

לכל מעשן יש מערכת **הרגלים** אופיינית משלו. במצבים מסוימים הוא תמיד יעשן.
גירויים מסוימים יגרמו כמעט תמיד לתגובה המתבטאת בהצתת סיגריה. על כן העישון קשור לרוב בפעולה, או מנוחה כלשהי: שתיית קפה, נהיגה, כתיבה, שיחה חברתית, אחר האוכל, אנתחא וכו'.

לכל מעשן יש דפוסי עישון אופייניים הכוללים מערכת אחידה ושגרתית של תנועות החוזרות על עצמן, כגון: המעשן ביד ימין יעשן תמיד ביד ימין, ואם יחזיק את הסיגריה לרגע ביד שמאל, יטען שאין לה אותו הטעם...
נוסף להרגל מפתח המעשן **תלות נפשית בעישון:** כשהוא עצוב, הוא מעשן, כשהוא מרגיש בדידות, הוא נזקק לסיגריה, הוא מעשן כדי להירגע ומעשן כדי לעורר את עצמו, כשמשעמם לו הוא מעשן. בזמן חרדה או מתח – הוא מרבה לעשן. במצבים אלה הרגשתו היא, כי הוא אינו יכול לתפקד בלי לעשן. כלומר, מדובר כאן בתלות פסיכולוגית.
נוסף לכך, מעשנים רבים פשוט **מכורים לניקוטין**.

מחקרים מדעיים הוכיחו, כי הניקוטין שבטבק גורם להתמכרות גופנית. הפסקות השימוש בו (הפסקות עישון) מאופיינות בתופעות גמילה, בדומה לגמילה מסמים אחרים. התכנית המוצעת לך מטפלת בשלושת הגורמים המרכיבים את העישון: **האוטומטיות, התלות הפסיכולוגית וההתמכרות הפיזיולוגית.**



דוגמא:

מס'י	שעה	סיבה	השתוקקות	הנאה
1	7:00	קימה	3	3
2	7:30	ארוחת-בוקר	2	3
3	8:00	קפה	2	2
4	8:20	המתנה	1	2
5	8:40	נהיגה	1	0
6	8:50	טלפון	0	0
7	9:10	כתיבה	0	0
8	9:20	שעמום	0	0
9	9:40	קפה	1	2
10	10:25	מתח-עצבנות	4	1

מס'י	שעה	סיבה	השתוקקות	הנאה
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

הסבר:

החל מהיום תשתמש בקופסת סיגריות אחת ותעשן את הסיגריות שבקופסא זו בלבד. אל "תכבד" ואל "תתכבד". הכן לעצמך קופסת סיגריות חדשה (20 סיגריות). הדבק עליה את המידבקה משני צידי הקופסה (10 סיגריות לכל מידבקה). **לפני** הצתת הסיגריה רשום בכרטיס: **שעת** הדלקת הסיגריה, **הסיבה** להצתת הסיגריה (עם הקפה, אחרי האוכל, המתנה, שעמום, עצבנות, השתוקקות, אוטומטי וכו') מידת **ההשתוקקות** לעשן, באיזו מידה אתה רוצה, משתוקק או צריך לעשן את הסיגריה הזאת! דרג את ההשתוקקות שלך מ-0 עד 4.

0. לא רוצה, חוצאתי את הסיגריה סתם, בהיסה-הדעת, בצורה אוטומטית.
1. רוצה את הסיגריה (חלש).
2. רוצה בדרגה גבוהה יותר. יש סיבה ברורה להשתוקקות זו במצב עישון רגיל: עם הקפה, אחרי האוכל, בכדי להרגע, לצורך הנאה וכו'.
3. רוצה מאוד, משתוקק, **לא רוצה** לוותר.
4. "משתגע" לעשן אותה. **לא יכול** לוותר עליה. לא יכול להתאפק. הדרגה הגבוהה ביותר של ההשתוקקות.

הנאה:

- באיזו מידה אתה נהנה (תוך כדי עישון) מהסיגריה הזאת?
0. בכלל לא נהנה.
 1. נהנה.
 2. נהנה מאוד.
 3. נהנה מאוד מאוד.
 4. הדרגה הגבוהה ביותר של ההנאה.

בסוף היום, בטרם לכתך לישון, נסה לסכם את כרטיס הרישום שלך: האם אתה מעשן לפי זמן – כל 20-30 דקות מצית סיגריה, או לפי מצבים (קפה, טלפון, כתיבה, קריאה)? אולי העישון הדומיננטי שלך הוא לפי מצבי רוח (שעמום, מתח, חרדה, בדידות)? וכו'.

אם אפשר, קבע לעצמך כמות יומית של סיגריות שתעשן במשך היום. אל תצמצם יותר מדי. עשן כמות סיגריות יומית הנראית לך כגבול היכולת שלך. בד בבד עם עישון כמות הסיגריות היומית שקבעת לעצמך, נסה לקבוע כללי עישון חדשים ולשנות את כל הקשור בהרגלי העישון שלך לפעילות זאת או קוראים **הפשרת ההרגל**.



7. צחצח את שיניך אחרי כל ארוחה (או השתמש בתרסיס "מי-פה").

8. השתדל לא לעשן ב"מצבי הנאה": עם הקפה, בזמן הפסקה, בזמן בילוי וכו'. במקום לעשן במצבים אלה, שתה מיץ, אכול פירות יבשים או טריים, הקשב למוסיקה – עשה משהו מהנה.

9. דחה כל הצתת סיגריה ב־3-5 דקות. אם בא לך לעשן עכשיו, דחה את הצתת הסיגריה או עשה משהו, כגון: שיחת טלפון, שתה מיים או מיץ. התקלה, צא החוצה וכו' ואחר-כך הצת לעצמך סיגריה.

10. נסה לשנות את צורת העישון שלך. השתדל עד כמה שאפשר לא לעשן במצבים בהם היית רגיל לעשן. קבע לעצמך מצבי עישון חדשים כמו למשל לעשן על המרפסת, בחצר, ליד החלון וכו'. לא לעשן בכורסא ה"אהובה" שלך או תוך כדי צפייה בטלוויזיה וכו'.

11. התנסו לעישון: עשן מבלי לעשות דבר נוסף – רק לעשן את הסיגריה (לא תוך כדי קריאת עיתון, כתיבה, שיחת טלפון וכו').

12. הרח "צנצנת בדלי סיגריות": אסוף בדלי סיגריות (רצוי שלך) בצנצנת קטנה הנסגרת על-ידי מכסה מתברג. ברגע שמופיעה השתוקקות לעשן, במיוחד במצב של הנאה, כשאתה רוצה להפיק הנאה מהעישון, פתח את המכסה של הצנצנת והרח שלוש פעמים את תוכנה.

13. תכנן את העישון שלך למחר: עד להפסקת העישון תכנן מדי יום את העישון שלך למחר. בערב, לפני לכתך לישון, דמיין לעצמך את המצבים בהם החלטת לא לעשן. חשוב כיצד אפשר להימנע מעישון במצב זה? מה אפשר לעשות? באיזה תחליף להשתמש? אולי תחליט לנסות את התחליף מחר? דמיין לעצמך את המצב ומה אתה עושה במקום העישון? אוכל תפוח, שותה מיץ, כוס מיים, עושה תרגילי נשימה וכו'.

14. הכן לעצמך תכנית פעילות גופנית: הצטרף לאחת התכניות המתקיימות במקום מגוריך: במרכז קהילתי, במתני"ס, במועדון בריאות וכו' או: התחל לבצע פעילות גופנית סדירה בכוחות עצמך: שחייה, הליכה וכו'.
כדאי להתייעץ עם רופא או לקבל הדרכה מוסמכת בטרם תתחיל בפעילות גופנית נמרצת.

שלב הפשרת ההרגל יימשך כשבוע ימים עד שבועיים

סיכום עיקר הפעולות

עד ליום הפסקת העישון השתדל לבצע את הפעולות האלה:

1. החל מהיום תשתמש בקופסת סיגריות אחת ותעשן את הסיגריות שבקופסא זו בלבד. אל "תכבד" ואל "תתכבד".

2. שאל את עצמך שאלה (בטרם תצית את הסיגריה): "האם אני באמת רוצה את הסיגריה הזאת עכשיו? והאם אני יכול ורוצה לוותר עליה?"
אם החלטת לא לעשן את הסיגריה, פורר אותה תוך שינון המשפט: "אני לא זקוק לסיגריה הזאת עכשיו, בקרוב אשתחרר מהעישון לחלוטין".

3. החלף את סוג הסיגריות: מהיום עשן, סוג שונה של סיגריות מזה שנהגת לעשן עד כה, רצוי סיגריות דלות ניקוטין או מנטול.

4. חשוב על תחליפים לעישון: מה עליך לעשות במקום הנאה שבעישון. הרפיית-מתח, עיסוק, גירוי, להחזיק משהו בפה וכו'. עשה רשימה אלו תחליפים כדאי לך לאמץ במקום לעשן?

5. החלט כי מהיום אתה לא מעשן במצב מסוים: עם הקפה, אחרי האוכל, בנהיגה, ברחוב וכו'. אתה יכול גם להחליט להרחיב את זמן האי-עישון: "מהיום אני מעשן כל שעה וחצי" או "כל שעתיים" וכו'. או: הסיגריה הראשונה שאצית תהיה בשעה 10:00 מחר בשעה 11:00, מחרתיים בשעה 12:00 וכו'. עד שהעישון "ייגמר לך"...

6. צורה קיצונית יותר היא לקבוע לעצמך מצב או מקום עישון אחד ולעשן אך ורק במצב או במקום שקבעת.
אתה יכול לקבוע לעצמך מצב עישון, למשל, עמידה ליד חלון, ישיבה בכיסא מסוים, במרפסת וכו'. אולם עליך להקפיד על כלל חשוב אחד: התמסר לעישון בלבד! אל תעשן תוך כדי קריאה או תוך כדי שיחה. עשן בלי פעילות נוספת כלשהי! צורה זו של "הפשרת ההרגל" וניתוק מהגירויים היא יעילה ביותר.



בימים הראשונים למרישתך מעישון יעזרו לך הכללים האלה:

1. השתדל להסיח את דעתך מהסיגריה. העסק את עצמך כל הזמן. אל תשב ותרחם על עצמך – עשה משהו!
 2. כל "לא" החלטתי גורם לכך, שה"לא" הבא נעשה קל יותר והרצון לעשן פוחת והולך. אמור לעצמך: "אני לא זקוק לסיגריה". "אני לא רוצה לעשן".
 3. הבט במעשנים סביבך ורחם עליהם. אמור לעצמך: "הם חייבים לעשן, כי אינם יכולים לחדול – אני יכול!" (שים לב: אל תאמר "אני לא יכול לעשן" אלא: **הם אינם יכולים להשתחרר מכבלי השעבוד.**)
 4. ברגע של השתוקקות לסיגריה, "כשבא לך מאוד", אמור לעצמך: "ההשתוקקות תחלוף תוך מספר שניות". "חדלתי לעשן, אינני זקוק לסיגריה, וחוץ מזה הטעם שלה יהיה נורא. בקרוב אהיה חופשי מההשתוקקות לעשן".
 5. זכור, כל יום של הימנעות מעישון מביא לידי כך שביום הבא יהיה קל יותר.
 6. פנק את עצמך. אתה יכול להרשות לעצמך התנהגות יוצאת דופן בימים הראשונים לפרישה: אינך חייב לעבוד כרגיל. אתה יכול לצאת לטייל ברחובות, ללכת לקולנוע, להצגה יומית, קנה לך אנוזים, שוקולד או כל דבר אחר האהוב עליך. בסוף השבוע קנה לעצמך מתנה.
 7. הסתכל סביבך. הבט על המעשנים: האם הם מאושרים! האם נראה לך שהם נהנים מהעישון? הבט על פניהם, על צורת שאיפת העשן. האם זה נראה לך "יפה"? עכשיו הבט בלא-מעשנים ובסביבתם: אוויר צח, ניקיון, חופש. אמור לעצמך: אני עברתי ממחנה המעשנים (שהם מיעוט) אל מחנה הלא-מעשנים (שהם הרוב). **השתחררתי!**
 8. זכור את הכלל החשוב: **"אף לא סיגריה אחת!"** ולא "שכטה" אחת ולא להצית סיגריה בשביל מישהו אחר.
- נוסף לכללים הללו, אמור לעצמך בכל בוקר עם הקימה:

אני שמח שחדלתי לעשן. אינני זקוק יותר לסיגריה –
השתחררתי!

שלב ב' – הפסקת העישון

הגיע הזמן להפסיק לעשן. עליך לתכנן את מבצע ההיגמלות בזהירות ובתבונה. השתמש בידע שצברת ובמודעות שפיתחת ונהג בהתאם. תכנן להפסיק לעשן ביום שבו אתה רגוע יחסית. תקופה של לחצים רבים או מתח אינה הזמן הנכון למבצע זה. יחד עם זאת, אל תנצל מצבים כאלה כדי לדרות את ההחלטה. קבע מועד להפסקת העישון. התכוון לקראתו נפשית ופיזית, וביים הקבוע נסה לקום בבוקר עם הרגשת שמחה בלב. התכוון להתמודד עם סיגריה אחת בלבד: זו הראשונה, עם הקפה או אחרי ארוחה. פשוט מאוד, אל תצית את הסיגריה הראשונה במשך כל היום כולו!

ההתמודדות היא תמיד עם הסיגריה הראשונה.

הכן עצמך למאבק

1. בטרם תפסיק לעשן: הכן בביתך מלאי מספיק של ירקות, פירות טבעיים, פירות יבשים (במיוחד שזיפים), מים מינרליים, סודה ומשקאות דיאטטיים. מסטיק ללא סוכר (XXX), סוכריות דלות-קלוריות וכל דבר אחר (לאו דוקא מאכל או משקה) שיעסיק את פיך (בעיקר לצורך מציצה) ואת ידיך.
2. החלטתך להפסיק לעשן צריכה להיות נחושה ללא כל היסוס או ספק. הכרז חגיגות באוזני כל מי שמוכן לשמוע, כי **הפסקת לעשן!**
3. שתף את בת-זוגך או חבר טוב במבצע ההיגמלות שלך. שוחח איתם. בקש מהם עזרה.
4. אם אתה סובל מהתמכרות פיזית לניקוטין – השתמש בניקוטין תחליפי. גש לבית-מרקחת ורכוש את התכשיר התרופתי המתאים לך. שאל את הרוקח לאיזה מיינון הינך נזקק. (השיטה מבוססת על הספקת ניקוטין חליפי לגוף, במרוצת הטיפול מוקטן המיינון, ולאחר שהגוף התרגל לכמויות ניקוטין קטנות, מפסיקים את הספקתו לגמרי).
5. חשוב על אלטרנטיבות, על פעולות תחליפיות לעישון. מה תעשה ברגע שיופיע הגירוי המסויים ותשתוקק לעשן?



6. הימנע זמנית מפעילויות הקשורות אצלך קשר אמיץ עם העישון: אם אתה מעשן עם הקפה, בזמן צפייה בטלוויזיה, בזמן משחק קלפים וכיוצא באלה, ותר על כל אלה לזמן מה (מספר ימים).

7. הכן לך משהו להעסיק בו את ידיך.

עיקר הפעולות להקלת הגמילה:

1. שתייה מרובה בכל פעם שמתחשק לך לעשן – שתי כוס מים או סודה או מיץ או כל משקה דיאטתי האהוב עליך.
2. השתדל להרבות באכילת ירקות (מלפפונים, גזר), פירות יבשים: שזיפים (לאכול את הפרי ולמצוץ את הגלעין), תאנים ופרי הדר: תפוזים, אשכוליות וכו'.
3. צחצח את שיניך מיד בגמר כל ארוחה או השתמש בתרסיס "מיזפה" אחרי כל אכילה. אל תשב ליד השולחן בגמר האכילה. צא לטייל.
4. השתדל להרבות בהליכה או בכל פעילות גופנית אחרת המתאימה לך.
5. אם אתה מתוח או עצבני (מרגיש כמו סיר לחץ), עשה תרגיל נשימה או תרגיל הרפיה:

תרגיל נשימה:

שאף אוויר עמוק דרך האף. מלא את ריאותיך. שאב לריאותיך את הכמות המקסימלית שאתה יכול להחזיק, ספור עד 6 ונשוף את האוויר לאט דרך הפה החוצה, עד שהריאות יתרוקנו לגמרי: הוצאת האוויר נעשית על-ידי פוּוּ... ארוך (כמו שנושפים על נר).

תרגיל הרפיה:

עצום את העיניים, הרם את ירך הימנית וכווץ את האגרוף תוך ספירה עד 25: אחת... כווץ האגרוף, שתיים – כווץ יותר, שלוש – עוד, ארבע – כווץ עוד יותר, חמש – חזק יותר, שש – עוד יותר חזק... המשך לכווץ את האגרוף וספור עד 25. הרפה, חזור על הפעולה תוך כיווץ אגרוף יד שמאל.



ניצוד להתמודד עם הקשיים הפיסיים?

הפעולות	הסימפטומים
1. הסחת-הדעת – פעולה (טלפון...) 2. שתייה (כוס מים, מיץ, סודה) 3. תרגיל נשימה (3-4 פעמים)	1. השתקקות לעישון: ההשתקקות תחלוף. בדרך כלל יימשך מצב זה מספר ימים, לא יותר משבועיים.
1. תרגיל הרפיה 2. פעילות גופנית 3. מקלחת	2. מתח, עצבנות ("מרגיש כמו סיר לחץ") - נמשך כשבוע ימים.
1. מנוחה 2. תרגיל נשימה 3. הרפיה	3. סחרחורת קלה. סיבובי ראש: תוך מספר ימים יתרגל המוח לצריכת חמצן מוגברת ויגיע לאיזון נורמלי.
1. מנוחה 2. תרגיל נשימה 3. הרפיה	4. כאבי-ראש קלים
1. תרגיל נשימה 2. פעילות גופנית 3. להימנע מאלכוהול	5. חוסר ריכוז
סירופ נגד שיעול	6. שיעול: הסיליות המשותקות מתעוררות הריאות מתחילות להתנקות. השיעול ייפסק תוך מספר ימים.
שתיית מים, מיצים (פירות)	7. צרידות קלה: מיתרי הקול חוזרים לפעילות תקינה.
1. תרגיל הרפיה 2. תרגיל נשימה	8. הפרעות בשינה: אי-שקט, פחות עייפות וכי - יסתדר תוך מספר ימים.
להוסיף מאכלים בסיסיים לתפריט, במיוחד ירקות, סודה לשתיה. להפחית מאכלים חומציים, כגון: בשר, לחם, דגים וביצים.	9. צרבת: הפרת איזון כימי בגוף
שתייה מרובה: מיצים טבעיים ומים.	10. עצירות:

כל הסימפטומים הללו מצביעים בסך הכל על חזרתו של הגוף לתפקודו הנורמלי.



שלב ג' - להיות לא-מעשן

כדי להשתחרר מהעישון אחת ולתמיד עליך לעמוד על המשמר כשלושה חודשים לאחר ההפסקה. עליך להתמודד גם, ואולי בעיקר, עם הגורם הפסיכולוגי ולהיזהר מפיתויים: הפיתוי לעשן סיגריה אחת בלבד. במרוצת שלושת החודשים הראשונים הסיכון לחזור לעשון לאחר עישון סיגריות בודדות (פה ושם, סתם כך) הוא גבוה ביותר.

אל תתפתה לסיגריה התמימה הנראית כל-כך בלתי מזיקה ולא חשובה. שלושה מצבים מסוכנים במיוחד ומקשים על העמידה בפני "הסיגריה האחת":

1. שעמום
2. מתח
3. הרפיה מהנה (מצב של הנאה, במיוחד בחברה)

מה לעשות נמצנים אלה!

ראשית, להסיח את הדעת מהסיגריה. חשוב על כל דבר אלטרנטיבי, אך לא על עישון. העסק את עצמך. עשה משהו להרפיית מתח (אתה הרי יודע, כי הסיגריה לא מרגיעה, בוודאי לא אחרי תקופת זמן של אי-עישון). מצא לך ותחליף מהנה לסיגריה, משהו שבאמת יגרום לך תענוג. האם עליך לעמוד על המשמר כל ימי חיך? לא, אל דאגה. הרגל העישון הוא כמו כל הרגל, אם לא מזינים אותו, הוא הולך וגווע, גוסס ומת.

זכור: אף לא סיגריה אחת!

אם תיכנע לסיגריה אחת, הסיכון הוא, כי תיכנע לכולן ובמקדם או במאוחר תחזור לעישון הרגיל שלך: אותה כמות יומית, אותה צורה, אותה "עבודות". הדרך היעילה, הבטוחה ובסופו של דבר הקלה ביותר היא לא לעשן אף לא סיגריה אחת. לא לחשוב על עישון.

יחד עם זאת, אם קרה שהיצתת בכל זאת סיגריה (במסיבה, במחיצת חברים, על "כוס קפה"), אל תאמר לעצמך "אם כבר - אז כבר". חדל מיד. אל תוסיף. אל תרפה את השליטה העצמית שלך. קח עצמך בידים ועשה הכל כדי לא לחזור לעישון בגלל רגע של חולשה. כמה מהמאפיינים של הרגל הם "התחלקויות" ו"מעידות" בתהליך הלמידה. כך קורה גם, כשאתה לומד להיפטר מהרגל העישון.

מחר יום חדש. המשך באי-עישון, עד שמצבך זה ייהפך לאוטומטי. התאזר בסבלנות ובהתמדה.

כיצד להתמודד עם עלייה במשקל?

רבים מן המפסיקים לעשן אינם עולים במשקל. יתר-עליכן, יש שמאבדים אפילו משקל. אך ישנם אנשים העולים במשקל, בדרך כלל תוספת משקל קטנה: כ־2 ק"ג בממוצע. סילונרמים אלה יורדים בקלות 3-4 חודשים אחרי הפסקת העישון.

ברם, ישנם מעשנים המוסיפים משקל בשל אכילת יתר עקב שינוי הרגלי אכילתו. מצב זה קורה בשל מספר סיבות:

1. כשהמעשן מפסיק לעשן, חוזרים ומתעוררים לתחיה איזורי הטעימה בפה, אשר היו בלתי רגישים בזמן העישון. הדבר מחזיר את כושר ההנאה ממטעמי המטבח ומגביר את התיאבון.
2. ישנם אנשים, בעיקר אלה אשר הסיגריה שימשה להם משענת פסיכולוגית, הנתקפים "בולמוס" של אכילה כתחליף לסיגריות.
3. סיפוק אוראלי: אכילה לצורך מציצה, במיוחד דברי מתיקה.

מה עליך לעשות!

1. עליך לפתח מודעות להרגלי האכילה שלך: האם אתה אוכל "תוך כדי..." (צפייה בטלוויזיה, סריאת עיתון וכיו"ב)? האם אתה מרבה לאכול חטיפים בין הארוחות? האם אתה אוכל במקום לעשן? כשמשעמם לך, כשמתחשק משהו בפה, כדי להירגע, מתוך שעמום וכיו"ב.
2. השתדל להימנע מאכילה במצבים הללו. אם אינך יכול, הקפד לאכול ירקות, פירות יבשים, סוכריות דקות-קלוריות, מסטיק ללא סוכר (XXX) וכדומה.
3. אם אתה עצבני, מתוח - עשה תרגיל הרפיה או תרגיל נשימה. (אל תאכל!)
4. כדי להוציא את עודף האנרגיה -- עסוק בפעילות גופנית.
5. השתדל לאכול רק בשיבה.
6. אכול לאט ובהנאה. לעס את המזון וחוש את טעמו.
7. עליך להרבות בשתייה (במקום חטיפים): מים, סודה, מיצים טבעיים ומשקאות דיאטטיים.

ב ה צ ל ח ה !

מדריך למעונינים להיגמל מעישון

נכתב על-ידי:
ד"ר טוביה לרר
וצוות המחלקה לחינוך לבריאות
במשרד הבריאות
רח' בן-טבאי 2 ירושלים

לשכת הפרסום הממשלתית