

Bilinç ve Bilinçaltı Seviyesinde Sigarayı Bırakma Yöntemi

7 Sigara içme alışkanlığından kurtulmak güncel bir konu. Halen uygulanan pek çok değişik yöntem her gün artan taleple karşı karşıya. Şöyle bir soru soralım kendimize: Eğer sigarayı bırakmak için harekete geçseydiniz nasıl bir yöntemle bırakmak isterdiniz? Kriterlerin neler olurdu? Mesela etkili, kısa sürede sonuç veren, kalıcı, kişinin ruhsal ve fiziksel yapısını en az etkileyen bir yöntem olduğunu bilerseniz, bu alışkanlığınızdan kurtulmaya öncelik verir miydiniz? Bugün size çok iyi bir haberimiz var. Burada kısaca açıklayacağımız teknikle, yaşadığınız sürece bu alışkanlıktan kurtulmanız mümkün. Gerisi size ve karallığınızna kalmış.

Sigaraya son programının başarısının anahtarı, sigara içmeye duyulan psikolojik ihtiyacın ortadan kaldırılmasında yatmaktadır. Programın ilk 4 saati Farkındalık



Tedavisi dediğimiz bilinçlendirmeye ayrılmış. Neyi, niçin yaptığınızı bilerseniz, yapıp yapmama konusunda seçim hakkınız olur. Pek çok tiryaki bu açıdan karanlıkta kalmıştır. Bilinçaltı programlarından ve bu programların nasıl oluştuğundan ve öneminden habersizdir. Yani düşmanını tanımaz ve haliyle kullandığı stratejiler başarısızlıkla sonuçlanır. Oysa kapıyı açan anahtar, farkındalıktır. Sigarayı niçin içtiğinizi zannettiğiniz ile gerçekte neden içtiğiniz iki farklı hikayedir ve gerçek nedenleri bilmek başarıya giden ilk adımdır. İkinci yarıda Bilinçaltı eğitimi yani Hipnoterapi var. Yaşamınızın herhangi bir alanında kalıcı bir değişiklik yapmanız için bilinçaltınızı bu değişime ikna etmeniz gerekir. Eğer bilinçaltınızla siz aynı tarafta yer almazsanız yapmak istediğiniz değişim geçici bir deneyim olarak kalacaktır. Bu nedenle her türlü bağımlılık tedavisinde veya bir alışkanlığını-

zı değiştirmeniz için bilinçaltının bu değişikliğe ikna olması gerekir ki bu yöntemin adı HİPNOZ'dur. Üçüncü bölümde de sigara içme isteğini etkili bir şekilde azaltan ve hastaya da öğretip uygulamasını sağladığımız Düşünce Alanı Tedavisi var. Duygusal Özgürleştirme Tekniği olarak da bilinen bu yöntem, özellikle bağımlılık tedavisinde yaygın olarak, diğer tedavileri desteklemek amacıyla kullanılıyor. Programın başansı hem bilinç hem bilinçaltının aynı anda eğitiminden kaynaklanıyor. Birinci bölümdeki Farkındalık Tedavisi, sigaraya olan fiziksel bağımlılığımızın, sigara içmeğe ihtiyacımız olduğuna dair kendi kendimize ve çevremizin bize yaptığı programlamanın yanında önemsiz kaldığını vurguluyor. Sigara içmekle ilgili şimdiye kadar hiç sorgulamadığımız inançlarımız gözden geçiriliyor. Mesela sigara içenlerin sigara içmekten keyif aldıkları, sigara içmenin sosyal bir alışkanlık olduğu, can sıkıntısına ve strese iyi geldiği, rahatlatıcı ve konsantrasyonu artırdığı gibi... Tüm bu bilgilerin yanında çok etkili bir teknik olan NLP (Neuro Linguistic Programming) teknikleri de verilen kararı destekleme ve güçlendirme konusunda gerektiğinde kullanılıyor.

♦ Sigarayı Bırakmayı Kolaylaştıracak Basit Taktikler

Ayartılmalara aldanmayın: Birlikte olduğunuzda sigara içmek isteyeceğiniz kişilerden ya da orada bulunduğunuzda sigarasız yapmadığınız yerlerden bir süreliğine uzak durun.

Alışkanlıklarınız değiştirin: Alkollü içkiler ya da kahve yerine meyve suyu veya su için. İşe daha farklı bir yoldan gidin. Kahve molası vermektense kısa bir yürüyüş yapın.

Aktiviteler geliştirin: Stresinizi azaltmak için bir şeyler yapın. Ellerinizi meşgul edecek hobiler edinin. Nakış, örgü, ahşap boyama, takı tasarımı ya da ahşap oymacılığı gibi... Bu tür aktiviteler sizi sigaraya yönelmekten uzak tutar. Sıcak bir banyo alın, egzersiz yapın ya da bir kitap okuyun.

Alternatifler geliştirin: Ağzınızı sigaradan farklı şeylerle meşgul edin. Şekerli sakız çiğneyin, akide şekeri, taze havuç, salatalık ya da ay çekirdeği yiyecekler.

Derin derin nefes alın: Sigara içerken dumani içinize çektiğinize oldukça derin bir nefes almış olursunuz. Canınız sigara içmek istediğinde derin derin nefes alın ve ciğerlerinize taze temiz havanın dolduğunu gözünüzde canlandırın. Sigaradan uzak durduğunuzda kazancaklarınızı ve sigarayı bırakmak için sebeplerinizi düşünün.

Erteleyin: Canınız sigara çektiğinde bu isteğinizi hemen erteleyin. En azından 10 dakika beklemeniz gerektiğini söyleyin kendinize. Bu küçük numara, o

anki sigara isteğinizi belirli bir süre daha uzak tutacaktır.

Kendinizi ödüllendirin: Başarmaya çalıştığınız şey kolay bir şey değil, bu yüzden ödül hak ediyorsunuz. Her gün sigaraya ödediğiniz parayı bir kavanoza koyun ve o haftanın sonunda bu parayla kendinize bir hediye alın. Mesela bir dergi ya da kitap satın alın, dışarıda yemek yiyecekler, uzaktaki bir arkadaşınızı ziyaret edin. Paranızı daha uzun bir süre biriktirerek kendinize uzun süredir ihtiyaç duyduğunuz daha büyük bir şey de alabilirsiniz. Maliyeti yüksek olmayan şeyler de yapabilirsiniz. Kütüphaneye gidebilir, müze gezilebilir, yeni hobiler edinebilir, bir kursa kayıt olabilirsiniz mesela...