

Sigara içenler, daha agresif ve stresli oluyor

İşinin stresli olduğunu belirterek sigaraya sarılanların stresi azalmıyor, hatta aynı işi yapan ekip arkadaşlarına göre daha agresif ve stresli oluyorlar.

Yaşam koçu ve NLP uzmanı Levent Ekinci, işinin stresli olduğunu belirterek sigaraya sarılanların stresinin azalmadığını, aksine, aynı işi yapan ekip arkadaşlarına göre daha agresif ve stresli olduklarını kaydetti.

Ekinci, Dünya Sağlık Örgütü tarafından dünyada ve Türkiye'de kullanılan 31 Mayıs Dünya Sigarayı Bırakma Günü münasebetiyle, milyonlarca insanın sağlığını olumsuz yönde etkileyen sigaranın etkileri ve kurtulma yolları üzerine, AA muhabirinin sorularını yanıtladı.

Sigara içen insanların büyük çoğunluğunun öne sürdüğü "sigara stresimi alıyor veya azaltıyor" savını bilimsel açıdan doğru olmadığını işaret eden Ekinci, "İşinin stresli olduğunu belirterek sigaraya sarılanların stresi azalmıyor, hatta aynı işi

yapan ekip arkadaşlarına göre daha agresif ve stresli oluyorlar" dedi.

Sigaranın insanın sinir sistemlerine zarar verdiğini ve bu nedenle tekrar sigara içildiğinde sinirlerin yatıştığı zamanına kapıldığını belirten Ekinci, böylelikle tiryakilerin sorunu sorunla çözmeye çalıştıklarını söyledi.

Ekinci, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Bu biraz da para yönetimine benzer. Bir kredi kartına borcunuz var, hesap kesimi geldiğinde diğer kredi kartınızdan para çekerek günü kurtarırsınız. Sorunu sorunla çözmek bir başka soruna davetiye çıkarmak demektir. Tiryakiler için en önemli, öfkelerini kontrol edebilmek, bizim de bunu sağlamamız gerekiyor. Özellikle Uzakdoğu'da çocuklara öfke kontrolünü öğretirler. Bu, günün daha rahat ve sakin geçmesine olanak sağlar.

Ülkemizde ise trafikte sinirlenip el freni çekip yandaki bireyi dövmeye gidenlerin bir çoğu sigara içmektedir. Nedeni de öfkelerini kontrol edememeleridir."

Sigardan kurtulmada çevrenin olumlu motivasyonu önemli

Sigarayı bırakmak için pek çok farklı yöntem deneyen ancak başarılı olmayan tiryakilerin, en yakınlarının "Ben sana dedim, herkes bırakır ama sen bırakamazsın" gibi olumsuz tavırlarıyla da baş etmek zorunda kalabildiğini anlatan Ekinci, bu tepkilerin, kişilerin motivasyonunu düşürerek, tekrar bırakma isteğini ortadan kaldırmada önemli rol oynadığını dile getirdi.

Levent Ekinci, günümüzde sigarayı bırakmak için birçok yöntemin yanında NLP tekniklerinin de önem kazandığını ifade ederek,

sigara içenlere neden bağımlı olduklarını anlattıklarını, onları sigaradan kurtulabilecekleri yönünde motive ettiklerini ve herhangi bir ilaç kullanmadan, kilo almadan, içlerindeki potansiyeli ortaya çıkararak bağımlılıktan kurtulmalarını sağladıklarını aktardı.

NLP ile 7 günde sigarayı bırakmak mümkün

İlaç kullanımı gerektirmeden 7 gün içinde sigarayı bırakma imkanı sağlayan NLP yöntemine ilişkin olarak Ekinci, şu bilgileri paylaştı:

"7 gün boyunca uyguladığımız bu teknikler değişimi sürekli kılmaktadır. Kişiler, kendilerine zararlı olduğunu bildikleri alışkanlıkları bir daha geri gelmemek şartıyla ortadan kaldırmaktadır. Modelleme konusunda NLP tekniklerini kullanarak, değişim için bilinçaltını ikna



ederek ve onun kurallarını kullanarak çok kısa süre içerisinde oldukça başarılı sonuçlar almaktayız."

Sigarayı bırakmak için ilk önce karar vermek gerektiğini vurgulayan Ekinci, "Tiryakiler endorfini doğal

yolla üretmek yerine adeta bir kiralık katil bedel ödeyerek para ile satın alıyorlar. Sigarayı bırakmaya karar vermekle doğal olarak endorfin ile tekrar tanışacak ve zaten nikotin devre dışı kalacaktır" diye konuştu.