

Viiden päivän tupakasta-irti-kurssi (kirurgi Arthur Weaver)

Päivä 1 –Määrittele ongelma

*****MENESTYKSESI RIIPPUU SIITÄ MITEN USKOLLISESTI SEURAAT OHJELMAA*****

Ensimmäinen askel: Tee päätös lopettaa tupakoiminen. Kun todella päätät olla tupakoimatta ei himolla ole niin suurta valtaa.

Toinen askel: Hävitä KAIKKI savukkeet (myös ne jotka ovat autossa, käsilaukussa, kotona jne.).

Kolmas askel: Löydä luotettava, rehellinen ja ystävällinen tupakoimaton ystävä jolle voit soittaa päivittäin.

Ongelma

- a) Hermostolihashastollisia ongelmia (keskiverto tupakoitsija vetää 82000 sauhua vuodessa)
- b) Fyysinen riippuvuus (nikotiini aiheuttaa kemiallisen riippuvuuden joka on yhtä voimakas kuin huumeet ja alkoholi)
- c) Psykologisia ongelmia (tahdonlujuuden ongelmia, henlgellinen ongelma)

Ratkaisu

- a) Korvaa savukkeet vesipullolla (jos et pode sydän-/nesteenkertymis ongelmia). Leikittele kynällä, kuulalla, avaimilla tai jollain muulla!
- b) Huuhtelee kemikaalit pois – 24 tuntia vain vedellä, tuoremehuilla ja raaioilla hedelmillä. Ei yhtään leipää tai mitään valmistettua ruokaa. Käy ripeillä kävelyillä. Nikotiini kertyy rasvakudoksiin. Vaikka tavoitteena onkin huuhtoa suurin osa pois mahdollisimman pian voi himo iskeä jopa kuusi kuukautta myöhemmin. Himo on yleensä vahvimmillaan 2-4 päivän kuluttua. Hyvä uutinen on, että himo kestää yleensä vain noin 3 minuuttia (se tulee aalloittain). Muista että jos haluat puhdistaa systeemin pitää sisääntulon loppua. Ala liikkua: Hyvä treenaustuokio kääntää osittain huomiosi himosta pois ja lisää verenkiertoa. Kuusitoista asetta himon tappamiseen (mikään himo ei kestä kaikkia):
 - 1 – Ota viisi syvää hengenvetoa (hitaasti: hengitä mahalla, älä rintakehällä)
 - 2 – Juo lasillinen vettä tai tuoremehua
 - 3 –Voimistele kevyesti (lähde ripeälle kävelyille)
 - 4 – Ota kuuma ja kylmä suihku, kuivaa pehmeällä pyyhkeellä.
 - 5 – Laske takaperin sadasta nollaan
 - 6 – Harjaa hampaat minttuhammastahnalla
 - 7 – Tee venytys- ja rentoutumisharjoituksia
 - 8 – Jyrsi porkkanoita tai selleriä
 - 9 – Pureskele kuorimattomia auringonkukansiemeniä
 - 10 – Pureskele sokeritonta purukumia
 - 11 – Soita ystävälle ja pyydä apua
 - 12 – Juo lasillinen maitoa
 - 13 – Toista itsellesi ”Rakastan savuttomana olemista” (on saavutuksen syytä että tunnet olosi niin kamalaksi)
 - 14 – Aseta paksu kuminauha ranteesi ympäri ja joka kerta kun tunnet himoa vedä siitä ja päästä irti.
 - 15 – Katso kelloa ja kestä vielä minuutti lisää
 - 16 – Pureskele hammastikkuja
- c) Toista raamatunlupausta ”Kaiken minä voin hänessä, joka minua vahvistaa.” (Fil 4:13)

Muista: On aina parempi lopettaa nopeasti ja päättävästi yhdellä kertaa kuin asteittain!

TUPAKOINNIN LOPETTAMIS SOPIMUS

Päivämäärä: 03 / 06 / 2014

Valitsen olla tupakoimatta.

*Valitsen seurata tätä viidenpäivänohjelmaa ja
Jumalan avulla olla savuton tästä hetkestä
lähtien.*

On ihanaa olla savuton!

Allekirjoitus: _____

Todistaa: _____



PÄIVÄ 2 – Miinoja ja vieroitusoireita

Miten taistelusi tupakkaa vastaan on sujunut tänään? Oletko pärjännyt ilman että olet polttanut yhtäkään savuketta? Oletko polttanut vähemmän kuin viime viikolla?

Käymme sotaa. Sodassa on aina miinoja joita täytyy varoa ts. odottamattomia vaaroja jotka voivat aiheuttaa vahinkoa tai jopa kuoleman.

Piiloitettuja miinoja

- a) Kofeiini – Kahvi, musta ja vihreä tee, Coca-Cola, Pepsi, Red Bull, Jolt Cola, energijuomat. Nikotiinin tapaan kofeiini on emäs, ja yhden käyttö johtaa usein toisten käyttöön. Kahvi ja savukkeet kuuluvat yhteen kuin rakkaus ja avioliitto. Jos lopetat yhden käytön lopeta samantien toisenkin käyttö, sillä muutoin tulet juomaan enemmän kofeiinipitoisia juomia ja vähitellen nikotiini palaa myös.
- b) Savukkeet – Polta, tai muulla keinoin hävitä kaikki savukkeet mitä sinulla on. Älä osta niitä äläkä lainaa niitä. Älä johdata itseäsi kiusaukselle alttiiksi. (Ef 4:27, Rom 13:14, Sananl. 4:14-15).
- c) Alkoholi – Heikentää tahdonvoimaa ja voimistaa mielihalua tupakkaan. Jos et pysty lopettamaan alkoholin käyttöä on parempi että hoidat sen ongelman ensin (AA).
- d) Sokeri – ryöstää vitamiineja aivoilta ja aiheuttaa henkistä uupumista. Tarvitset kaiken tahdonvoiman mitä voit saada!
- e) Köllöttely lempituollissasi – sekä haju että tapa huutaa savukkeiden perään. Nouse ja **LIIKU**. Varsinkin ruokailun jälkeen.
- f) Vanhat rutiinit – vaihda vanhat rutiinit jotka edesauttavat tupakoimistasi ja korvaa ne uusilla (kävely kahvitauon sijasta, pidä sokeritonta purukumia autossa, huomioi mitä tupakoimattomat tekevät).
- g) Vahvat mausteet ja lisäaineet –Pyri eroon kaikista keinotekoisista ärsykkeistä.

Vieroitusoireita

- a) Päänsärky
- b) Niskan jännitystä
- c) Suonenvetoa, varsinkin jaloissa ja niskassa
- d) Hermostuneisuutta ja ärtyvyyttä (seinille kiipeämistä)
- e) Haluttomuutta ja väsymystä (ei jaksa tehdä melkein mitään) sillä kehosta poistuu tappavia nautintoaineita.
- f) Unettomuutta
- g) Mahahaavan havaitseminen (tupakansavun lamaannuttava vaikutus peitti nämä oireet aikaisemmin)

Jos et ole ollut tietoinen näistä tavallisista oireista saatat luulla että jotain on vialla kun koet niitä. Riippumatta siitä mitä huumeita ihmiset käyttävät (nikotiinia, heroiinia, kokaiinia, kofeiinia) he eivät koskaan syytä niitä epämiellyttävistä tunteista joita he kokevat kun eivät ota huumetta. Mutta se on huumeen syy että kärsit vieroitusoireista. Joten muista aina syyttää sitä!

Muista: Juo, kävele, hengitä syvään 5 kertaa, toista lupauksia, syö yksinkertaista ruokaa mutta lisää ruokavalioosi nyt myös vihannekset.

PÄIVÄ 3 – Fyysisiä ja henkisiä vaikutuksia

Oletko pärjännyt olla polttamatta yhtäkään savuketta? Erittäin hienoa, jos näin on. Oletko kärsinyt vieroitusoireista? Päänsärystä? Hermostuneisuudesta? Hyvä, jos näin on. Se osoittaa että kehossasi tapahtuu muutoksia kun se luopuu riippuvuudesta vahingollisiin kemikaaleihin ja on puhdistumassa niistä.

Onko ruumiisi kytketty mieleesi ja mielesi kytketty ruumiiseesi?

Oletko koskaan tuntenut olosi hieman paksuksi syötyäsi suuren aterian? Jos sen lisäksi olet saanut päänsäryn ollessasi polttamatta, ymmärrät tämän yhteyden aika selvästi.

Mielesi tulee olla mahdollisimman selkeä ja samentumaton voidaksesi hallita ajatuksiasi ja ruumistasi.

Olet ehkä kuullut naisesta jonka lapsi oli juuttunut auton alle. Hän ei ajatellut asiaa ja sanonut näin: ”En ole koskaan nostanut tonninpainoista metallikappaletta aikaisemmin, joten on mahdotonta edes yrittää.”

Hän näki että tilanne oli hengenvaarallinen ja onnistui tekemään jotain joka oli mahdotonta. On totta, että hän luultavasti sai jumalallista apua, mutta niin sinäkin saat. Miten lupauksessa sanotaan: ”Voin tehdä kaikki helpot asiat hänessä, joka minua vahvistaa”? Ei, vaan ”KAIKEN minä voin hänessä, joka minua vahvistaa.”

Hermostoluet: Nikotiini reagoi hermostolujen kautta aikaansaamalla ensin piristävän ärsykkeen.. Mutta kun tätä tapahtuu tarpeeksi kauan vaurioituvat solut ja lamautuvat ennen kuin kuolevat. Savukkeet luovat ikäänkuin ylös ja alas menevän vuoristoradan hermoille. Jokainen alastulo huutaa ylösmenoa. Siksi on melkein väistämätöntä että 1-2-savuketta-päivässä-leikki luo pohjan 1-2 pakettiin päivässä. Muista että meidän tulee tehdä yhteistyötä ruumiin ja mielen yhteispelin kanssa voidaksemme pitää tahdon oikealla puolella. Meidän pitää tehdä luja päätös.

Vastahyökkäyksiä vieroitusoireisiin

- a. Osta B1-vitamiineja apteekista, vehnänalkioita tai hiivahiutaleita tms. tasapainoittaaksesi hermostoasi. Auttaa päänsärkyyn.
- b. Ota kuuma ja kylmä jalkakylpyjä (3 min + 1 min, x3) verenkierron lisäämiseksi. Antaa apua päänsärkyyn ja hermostuneisuuteen.
- c. Kuuma ja kylmä suihkuilla on sama vaikutus.
- d. Juo kissanminttu-teetä unettomuuteen.
- d. Tai ota haalea kylpy joka myös voi auttaa unettomuudessa.
- e. Juo runsaasti vettä.
- f. Hengitä syvään.
- g. Lisää kokojyväleipää ja muuta helpostisulavaa ruokaa hedelmä- ja vihannesdietteiksi.

Muista: Lupaus: ”KAIKEN minä voin hänessä, joka minua vahvistaa.”

Älä ajattele ”En saa polttaa, en saa polttaa” Ajattele: ”On ihanaa olla savuton.”

PÄIVÄ 4 – Olet sen arvoinen!

Toivottavasti jotkut hyvät tavat ja tottumukset ovat alkaneet vakiintua niiden tapojen sijasta jotka olet valinnut lopettaa. Vesipullo kulkee mukana kaikkialla ja juot siitä säännöllisesti. Hengität syvään ja kävelet säännöllisesti ulkona. Toistat raamatunlupausta joka anoo jumalallista apua: ”KAIKKI minä voin hänessä, joka minua vahvistaa.”

Pidätkö syömiesi hedelmien ja vihannesten mausta ehkä enemmän nyt kuin silloin kun makuaistisi oli tupakansavun turruttama? Tulet havaitsemaan monia uusia makuja kun kehosi palautuu entiselleen. Hieman ruokavaliostasi: On suositeltavaa ettet syö lihaa, muniä, juustoa ja muuta vaastaavaa. Niillä on taipumusta herättää mielihalua. Varsinkin tällä hetkellä on parasta jättää ne kokonaan väliin. Ethän tarvitse vielä enemmän mielitekoja joiden kanssa kamppailla?

Minkälainen vaikutus mehukkaalla paistilla on? Mureassa, punaisessa lihassa oleva mehu koostuu pääosin verestä. Verestä löytyy korkea puriinipitoisuus. Aivan kuten ne muut –iini-päätteiset kemikaalit (nikotiini, kofeiini) on myös puriini alkaloidi joka aiheuttaa keinotekoisien hermoärsykkeiden. Idea ei ole että sinun täytyy kokonaan jättää lihansyönti voidaksesi lopettaa tupakoinnin, vaan että olet tietoinen siitä että lihassa on aineita joita ehkä haluat välttää, varsinkin siinä vaiheessa kun yrität puhdistaa kehosi myrkyllisistä ärsykkeistä.

Tulet kohtaamaan voimattomuutta. Eivät ainoastaan kehossasi olevat kemikaalit aiheuta tietynlaista vetoa, vaan myös ystäväsi saattavat ehdottaa: ”Ota vain yhden röökki kanssamme.” Ruumiisi ja henkesi ehkä sanovat: ”Tämä ei kannata, vieroitusoireet vaikuttavat pahemmilta kuin riippuvuus.” Muista, että tältä sinusta oikeastaan tuntuu silloin kun et ole huumeen puuduttama. On huumeen syytä että sinusta tuntuu tällaiselta! Jos sitä ottaa voidakseen paremmin se on verrattavissa siihen, että leikkaa johdot poikki kun öljyhälytysvalo alkaa loistaa autossa.

Monilla tupakoitsijoilla on huono itseluottamus ja he tuntevat itsensä arvottomiksi koska he tietävät tekevänsä väärin.

Miten jonkun arvo lasketaan? Jos jotain pidetään arvokkaana niin siitä maksetaan paljon, vai mitä? Ja jos maksat jostakin paljon niin sanot että se on hyvin arvokas, eikö totta?

Katsokaamme joitakin tekstejä joista käy ilmi miten Jeesus arvostaa sinua: ”Teidät on kalliilla hinnalla ostettu” (1 kirje korinttilaisille 6:20) Minkälaisella hinnalla meidät ostettiin? ”Tiedättehän, että teitä ei ole lunastettu katoavilla aarteilla, hopealla tai kullalla... vaan Kristuksen kalliilla verellä.” (1 Pietarin kirje 1:18-19)

Rakas ystävä, Jeesus maksoi kalleimman mahdollisen hinnan sinusta, ja Isä myös. Muista että hän antoi ainokaisen poikansa. Ja hän maksoi tämän hinnan sinusta, aivan kuin olisit ainoa ihminen koko maailmassa.

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja jokaiselle hän on sanonut ”menen pois valmistaakseni paikkaa teille” (Joh 14:2). Kuvittele sitä päivää kun Jeesus palaa takaisin noutaakseen kotiin lapsensa heidän sanoinkuvaamattoman ihanaan kotiin jonka hän on valmistanut, ja sitten havaitsee ettemme ole valinneet häntä elämässämme Herraksi. Se tekisi hänet hyvin murheelliseksi, eikö? Tietysti, sillä onhan hän maksanut meistä äärettömän kalliin hinnan ja haluaa ennen kaikkea viedä ostamansa omaisuuden kotiin. Joten rakas ystävä, älä koskaan ajattele ettet ole niiden ponnistusten arvoinen joita vaaditaan voidaksesi olla kaikki se, mitä Jumala toivoo sinun olevan. Ei ole mitään merkitystä sillä missä olet ollut, vaan ainoastaan sillä mihin olet matkalla.

Muista jälleen lupaus: ”KAIKKI minä voin hänessä, joka minua vahvistaa.”