

Fem dagars sluta-röka-kurs

DAG 1 – Definiera problemen

*****DIN FRAMGÅNG BEROR PÅ HUR PASS TROGET DU FÖLJER PLANEN*****

Första steget: Fatta beslutet om att sluta röka. När du väl bestämmer dig för att sluta så kommer suget inte att vara så stort problem.

Andra steget: Gör dig av med ALLA cigaretter (även de i bilen, handväskan, hemma etc.).

Tredje steget: Anlita en pålitlig, ärlig, vänlig icke-rökande vän som du kan ringa till dagligen.

Problem

- a) Neuromuskulära problem (den genomsnittlige rökaren tar 82 000 bloss/år)
- b) Fysiskt beroende (nikotin orsakar ett kemiskt beroende som är lika starkt som narkotika och alkohol)
- c) Psykologiska problem (problem med viljestyrkan, ett andligt problem)

Lösning

- a) Ersätt cigaretter med vattenflaska (så länge du inte har hjärt-/vätskebehållande problem). Lek med en penna, kula, nycklar eller något annat!
- b) Spola ut kemikalierna – 24 timmar med bara vatten, juice och råa frukter. Inget bröd, inget tillagat. Ta raska promenader. Nikotin lagras i fettvävnaden. Även om målet är att spola ut det mesta så fort som möjligt så kan suget återkomma så mycket som sex månader senare. Sugan är vanligtvis starkast efter 2-4 dagar. De goda nyheterna är att sugan generellt bara varar i 3 minuter var (de kommer i vågor). Kom ihåg att om du ska rensa systemet så måste intaget upphöra. Börja motionera: Ett bra träningspass distraherar dig dels från suget och ökar blodcirkulationen.
Sexton vapen att döda ett sug med (inget sug kan överleva alla):
 - 1 - Ta fem mycket djupa andetag (långsamt: andas med magen, inte med bröstet)
 - 2 - Drick ett glas vatten eller juice
 - 3 - Gör lätt gymnastik (ta en rask promenad)
 - 4 - Ta en varm och kall dusch, torka dig med en mjuk handduk
 - 5 - Räkna baklänges från 100
 - 6 - Borsta tänderna med minttandkräm
 - 7 - Gör stretch- och vilövningar
 - 8 - Tugga på en selleri-/morotsstav
 - 9 - Tugga oskalade solrosfrön
 - 10 - Tugga sockerfritt tuggummi
 - 11 - Ring en vän för hjälp
 - 12 - Drick ett glas mjölk
 - 13 - Upprepa ”Jag älskar att vara rökfri” (det är drogens fel att du känner dig hemsk)
 - 14 - Sätt ett tjockt gummiband runt armen och snärta dig själv vid varje sug
 - 15 - Titta på klockan och håll ut en minut till
 - 16 - Tugga på tandpetare
- c) Börja repetera bibellöftet: ”Allt förmår jag i honom som ger mig kraft.” (Fil 4:13)

Kom ihåg: Det är alltid bättre att sluta snabbt och beslutsamt i stället för gradvis!

SLUTA RÖKA KONTRAKT

Den _____ 20_____

väljer jag att sluta röka.

Jag väljer att hålla mig till denna femdagarsplan
och med Guds hjälp vara rökfri från och med nu.

Jag älskar att vara rökfri!

Signatur: _____

Vittne: _____



DAG 2 – Minor och abstinensbesvär

Hur har kampen mot cigaretterna gått för dig idag? Har du klarat dig utan att röka en enda cigarett? Har du rökt mindre än förra veckan?

Vi befinner oss i ett krig. I ett krig finns det alltid minor som man måste akta sig för, d.v.s. oförväntade faror som kan orsaka skador eller till och med döden.

Dolda minor

- a) Koffein – Kaffe, svart & grönt te, Coca-Cola, Pepsi, Red Bull, Jolt Cola, energidrycker. Precis som nikotin så är koffein en alkaloid, och en leder ofta till en annan. Kaffe och cigaretter går ihop som kärlek och äktenskap. Om du slutar med en så sluta med båda. Annars kommer du dricka mer koffeindrycker och så småningom kommer nikotinet tillbaka.
- b) Cigaretter – Bränn, spola ned, förstör alla cigaretter du har. Köp dem inte, låna dem inte! Utsätt dig inte för frestelser (Ef 4:27, Rom 13:14, Ords 4:14-15).
- c) Alkohol – försvagar viljestyrkan och stärker röksuget. Om du inte kan sluta med alkohol så är det bättre att du handskas med det problemet först (AA).
- d) Socker – stjälar vitaminer från hjärnan och orsakar mental utmattning. Du behöver all viljestyrka du kan få!
- e) Inaktivitet i din favoritfåtölj – både lukten och vanan ropar efter en cigarett. Flytta på dig och var **AKTIV**. Speciellt efter en måltid!
- f) Gamla rutiner – bryt gamla rutiner som orsakat att du rökt en cigarett och ersätt dem med något annat (promenad vs. stå vid kaffebryggaren, lägg sockerfritt tuggummi i bilen, studera icke-rökare).
- g) Starka kryddor och smaktillsatser – Du behöver bli av med alla artificiella stimulanser.

Abstinensbesvär

- a) Huvudverk
- b) Spänningar i nacken
- c) Kramper, speciellt i ben och nacke
- d) Nervositet och lättretlighet (klättra på väggar)
- e) Letargi (nästan för trött för att göra något) på grund av att kroppen gör sig av med dödliga njutningsmedel.
- f) Sömlöshet
- g) Upptäckt av magsår (de bedövande effekterna från cigarettröken dolde detta förut)

Om du inte vetat om några av dessa vanliga symtom så kan du tro att något är fel när du får dem. Oavsett vilka droger folk använder (nikotin, heroin, kokain, koffein) så skyller de aldrig på drogerna för de negativa känslorna de får när de inte tar drogen. Men det är drogens fel att du känner abstinensbesvär. Så kom alltid ihåg att skylla på den!

Kom ihåg: Drick, promenera, andas 5 djupa andetag, upprepa löftena, ät enkelt men lägg nu till grönsaker till din kost.

DAG 3 – Fysiska och mentala effekter

Har du klarat dig utan att röka en enda cigarett? Mycket bra, i så fall. Har upplevt abstinensbesvär? Huvudvärk? Nervositet? Bra, i så fall. Det visar att din kropp håller på att göra omjusteringar från ett beroende till att vara ren från de skadliga kemikalierna.

Är din kropp kopplad till ditt sinne och är ditt sinne kopplat till din kropp?

Har du någonsin blivit lite seg efter att ha ätit en stor måltid? Om du dessutom upplevt huvudverk p.g.a. abstinensen så ser du kopplingen ganska tydligt.

Ditt sinne behöver vara så klart och ofördunklat som möjligt för att du ska kunna kontrollera dina tankar och din kropp.

Du kanske har hört om kvinnan, vars barn fastnat under en bil. Hon tänkte inte efter och sa: ”Jag har aldrig lyft ett metallstycke på ett ton förut, så det är omöjligt för mig att försöka.” Hon såg att det var en livshotande situation och lyckades med det omöjliga. Sant, kanske hade hon gudomlig hjälp, men det har du också. Vad säger löftet: ”De lätta sakerna förmår jag i honom som ger mig kraft”? Nej, ”ALLT förmår jag i honom som ger mig kraft.”

Nervcellen: Nikotin interagerar med nervcellen genom att först skapa en stimulans/uppiggning. Men när det sker tillräckligt ofta så skadas cellen och förlamas, innan den dör. Cigaretterna skapar en berg-och-dalbana för nerverna, upp- och nedgångar. Varje nedgång skriker efter en uppgång. Därför är det nästan oundvikligt att 1-2-cigaretter-per-dag-leken urartar till 1-2 paket om dagen.

Kom ihåg att vi behöver samarbeta med samspelet mellan kropp och tanke för att kunna behålla viljan på rätt sida. Vi måste vara fast beslutna.

Motattacker till abstinensbesvären

- a. Köp B1-vitaminer på apoteket, vetegroddar eller jästflingor etc. för att balansera ut nervsystemet. Hjälper mot huvudverk.
- b. Ta varma och kalla fotbad (3 min + 1 min, x3) för att öka blodcirkulationen. Hjälper mot huvudverk och nervositet.
- c. Varma och kalla duschar har samma effekt.
- d. Drick kattmynta-te för att hjälpa sömnlösheten.
- e. Ta ett ljummet bad, vilket också kan hjälpa sömnlöshet.
- f. Drick massor av vatten.
- g. Ta djupa andetag.
- f. Lägg till fullkornsbröd och annan lättsmält mat till din frukt- och grönsaksdiet.

Kom ihåg: Löftet: ”ALLT förmår jag i honom som ger mig kraft”

Tänk inte ”Jag får inte röka, jag får inte röka” Tänk: ”Jag älskar att vara rökfri”.

DAG 4 – Du är värd det!

Förhoppningsvis har du nu börjat etablera några bra vanor för att ersätta de som du valt att sluta med. Du har med dig vattenflaskan överallt och dricker från den regelbundet. Du andas djupa andetag och promenerar regelbundet utomhus. Du repeterar ett bibellöfte som tillkallar gudomlig hjälp: ”ALLT förmår jag i honom som ger mig kraft.”

Har du tyckt om smaken av frukt och grönsaker som du ätit, kanske mer än du brukar när dina smaklökar var bedövade av tobaksröken? Du kommer att upptäcka många nya smaker medan din kropp återhämtar sig.

Angående din diet: Du rekommenderas att inte äta kött, ägg, ost och liknande. Dessa tenderar att skapa sug. Speciellt vid det här laget är det bäst att undvika dem helt och hållet. Du behöver inga fler sug att handskas med, eller hur?

Vilka effekter har en saftig stek? Saften i mörkt, rött kött består till mesta delen av blod. I blodet hittar du en hög koncentration av kemikalien *purin*. Precis som de andra *-in*-erna (nikotin, koffein) så är purin också en alkaloid som orsakar en konstgjord nervstimulering. Poängen är inte att du måste sluta äta kött helt och hållet för att kunna sluta röka, men du bör vara medveten om att det i kött finns substanser som du kan vilja undvika, speciellt i det skede då du försöker rensa din kropp från stimulerande gifter.

Du kommer att få möta modlöshet. Det är inte bara kemikalierna i din kropp som kommer dra i dig, men även vänner kommer att föreslå: ”Ta bara ett bloss med oss.” Din kropp och ditt sinne kanske säger: ”Det är inte värt problemet, bieffekterna verkar värre än beroendet.”

Kom ihåg att det är så här du känner dig egentligen då du inte är bedövad av drogen. Det är drogens fel att du känner dig så här! Att ta den för att få dig att må bättre är som att koppla ur kablarna när oljelampan börjar lysa på bilen.

Många rökare får dåligt självförtroende och känner sig ovärdiga eftersom de vet att de gör fel. Hur bedömer man värdet på något? Om man tycker att något är värdefullt så betalar man mycket för det, eller hur? Och om du betalar mycket för det så säger du att det är värt mycket, visst?

Låt oss titta på några texter som visar hur Jesus värderar dig: ”Ni har blivit köpta och priset är betalt.” (1 Korintierbrevet 6:20) Vad var det för pris vi köptes med? ”Ni vet ju att det inte var med förgängliga ting, med silver eller guld, som ni blev friköpta... utan med Kristi dyrbara blod” (1 Petrusbrevet 1:18-19)

Kära vän, Jesus betalade det högsta möjliga priset för dig, och Fadern också. Kom ihåg att han gav sin ende Son. Och han betalade priset för dig, som om du var den enda personen i världen.

Varje person är unik och till var och en har han sagt ”jag går bort för att bereda plats åt er” (Joh 14:2). Tänk dig den dagen då Jesus kommer tillbaka för att ta hem sina barn till deras obeskrivligt härliga hem som han förberett, och så upptäcker han att vi inte har valt honom som vår Herre i våra liv. Det skulle göra honom mycket ledsen, visst? Förstås, eftersom han betalat ett oändligt högt pris och önskar över allt annat att ta sin köpta ägodel hem. Så, kära vän, tro aldrig att du inte är värd ansträngningarna som det kan krävas för att vara allt du kan, allt som Gud vill att du ska vara. Det spelar ingen roll var du varit utan bara vart du är på väg.

Kom ihåg löftet igen: ”ALLT förmår jag i honom som ger mig kraft.”

DAG 5 – Motiv och hur man behåller vikten

1. Nikotin, precis som många andra droger (amfetaminer o.s.v.) ökar på ett konstgjort sätt metabolismen (alltså hur snabbt man förbränner kalorier). När nikotin försvinner ur kroppssystemet så bör man förvänta sig att metabolismen också sjunker en aning. Så vad händer om vi bränner kalorier långsammare när vi slutar röka? Man kan förvänta sig en viktökning (2-3 kg). Om detta är ett problem så kan du använda några effektiva motåtgrepp:

- a) Börja och fortsätt på ett bra motionsprogram.
- b) Mat är bränsle. Fyll dig med bränsle innan du börjar dagen. Ät frukost som en kung, lunch som en prins och kvällsmat som en tiggare. Ät så lite som möjligt på kvällen och speciellt innan du går till sängs.

Men börja inte på någon diet som du inte kan fortsätta med resten av livet.

En diet som inte mättar dig kommer du inte att kunna behålla. Hemligheten är inte att äta jättelite, det är att äta hälsosam, nyttig naturkost (råkost, fullkorn o.s.v.). Däri finner du fibrer som mättar dig utan att öka kaloriintaget.

Kanske du inte tycker om sådan mat. Men kom ihåg detta: Du äter inte vad du gillar, du gillar vad du äter. Varför gillar kineser kinamat? För att de äter det. Varför gillar mexikanare mexikansk mat? För att de äter det. Varför du gillar något är för att du vant dig vid det, och det kan ändras.

2. Motiv – Vad har är motivet till att sluta med en dålig vana? Varför vill du sluta röka? Hälsoskäl? Tänk om du slutar och sen blir sjuk ändå? Skulle du börja röka igen då? Pengar? Vad om du vann på lotto och pengar inte längre var ett problem, skulle du fortsätta röka då?

Vad om ditt motiv var att behåga din arbetsgivare så du kan behålla jobbet, eller behåga din fru/man eller flick-/pojkvän? Är det för att förbättra ditt utseende (mindre akne, stank, rynkor eller vad som helst)? Vad är egentligen det bästa motivet? Skulle du hålla med om att det enda verkliga och bestående motivet är kärlek? Kärlek till Gud och till familjen? Alla hälso- och monetära orsaker blir obetydliga i jämförelse om den verkliga orsaken är att ära den Gud som gett dig liv och hälsa i första början eller reflektera vår kärlek till vår familj som Gud också gett oss att ta hand om.

Du renas, och det är med Guds hjälp, eller hur? Kära vän, tro inte att du har koll på läget, att du klara av det. Kom ihåg att den vana du övergav under dessa få dagar var många år gammal, men det hela började men en enda cigarett. Prova inte det ofta dödliga experimentet med en till.

Men det kan hända att du faller någon gång. Om det händer, bli inte förtvivlad. Vi har en som för vår talan. Han heter Jesus och är också vår Hjälpare. Om ett barn som lär sig gå faller så kommer den aldrig att lära sig gå om den inte ställer sig upp igen. Så snart du inser ett misslyckande, vänd om (omvänd dig) och be om styrka så att du kan komma tillbaka på den smala vägen. Gör det genast!

Jag skulle vilja inbjuda dig till att avge ett löfte om att fortsätta detta nya liv av frihet som du hittat och att undvika slaveriet som Jesus har befriat dig från.

”Med Guds nåd väljer jag segern över denna vana. Jag ber honom att ge mig kraft att dagligen leva ett segerrikt liv.”

Kom ihåg: ”ALLT förmår jag i honom som ger mig kraft.”