

SİGARA BAĞIMSIZLIĞI

ACİL DURUM MÜDAHALE KİTİ

Sigara içme isteği geldiğinde panik yapmaya gerek yoktur; bunun geçici, sanal ve yanıltıcı bir sinyal olduğunu biliyoruz. En fazla birkaç dakika sürecek. Zaten giderek azalacak ve birkaç gün sonra yok olacak.

Bu yanıltıcı sinyal geldiğinde derin nefes almak, güzel bir bardak su içmek, mümkünse biraz yürüyüşe çıkmak ya da bulunduğunuz yeri değiştirmek faydalı olabilir.

Bizi koruyacak en önemli kalkan fikirlerimizdir. O nedenle kitabın son bölümünde “Tebdir” başlığı altındaki tavsiyeleri tekrar okumak, gerekirse kitaba göz atmak önemlidir. Bu sinyallerin ne olduğunu, ne vaat ettiğini sorgulayıp cevabı hatırladığında istek gücünü kaybedecektir.

Yine de kendinizi iyi hissetmiyorsanız, yalnız kalmamanız, kararınızı destekleyecek kimselerle beraber olmanız, birini aramanız ya da durumu yakınlarınızla paylaşmanız faydalı olabilir.

Atlattığımız her kriz bizi biraz daha özgür kılıyor. Bu istek krizlerini bağımsızlık zaferinin sancıları olarak kabul etmek gerekir.

Böyle hissetmek doğaldır. Sonuçta bir bağımlılıktan kurtuluyoruz. Bu sinyalleri, kesin olarak ayrıldığınız bir kimseden size gelen barışma mesajları ve çağrıları gibi düşünebiliriz. Bunları kesinlikle dikkate almamak gerekir.

Çektığımız tüm sıkıntıları yeniden yaşamak istemiyoruz. Muhakkak ki bu çağrılar kısa sürede yok olacak, karşı taraf barışma mesajları göndermekten ve aramaktan vazgeçecektir.

Bu hisler vücudumuzun ve zihnimizin normalleşme sürecinin bir parçasıdır. Böyle hissetmek bir eksiklik değil, bir iyileşme belirtisidir.

Bir sigara bağımsız olarak, duman sizi rahatsız edebilir, ancak cezbetmesi beklenmez.

Ulaşacağımız nihai durum sıfır noktasıdır. Kısa süre sonra hayat tamamen normale dönecek. Alışacağız. Sigaraya karşı ne sevgi ne özlem ne de nefret duyacağız.

“Yaşasın Sigara Bağımsızlığı”