Hvornår skal man stoppe?

Undskyldningerne

En ting er at træffe beslutningen om at kvitte, men hvornår skal den føres ud i livet? Findes der mon et helt rigtigt tidspunkt for at kvitte smøgerne? Jeg tror det ikke, men til gengæld findes der mange undskyldninger for at udskyde stoppet, fx disse:

- *Jeg er presset på arbejdet!*
- *Jeg skal til en eksamen først!*
- *Jeg har personlige problemer for tiden!*

- *Jeg skal til en større fest om kort tid!*
- *Jeg skal lige have ferien overstået!*
- *Jeg venter til efter nytårsaften!*

- *Jeg skal lige ryge det karton, jeg har købt!*

Mon du kan nikke genkendende til en eller flere af disse undskyldninger? De er desværre ganske almindelige blandt rygere, og jeg skriver ”desværre”, fordi flere af dem gør rygestoppet langt vanskeligere end nødvendigt.

En trofast ven

Ved at bruge én af de første tre undskyldninger gør man fx cigaretterne til en værdifuld støtte i vanskelige tider. En slags ”ven” man kan regne med i en stresset hverdag, og når verden er ond.

På denne måde bliver de sidste cigaretter ekstra værdifulde og dermed ”endnu” vanskeligere at sige endeligt farvel til – frem for på gensyn.

Hermed ikke sagt, at der slet ikke findes hændelser så alvorlige, at de kan begrunde en udskydelse af rygestoppet. Det gælder fx begivenheder, der forhåbentlig kun opstår ganske få gange i livet, herunder tab af nærtstående, alvorlige sygdomme og andre traumatiske kriser.

Fest og farver

De næste tre undskyldninger er lige så uheldige som de første tre. Her slutter man rygekarrieren med at ”nyde” sine sidste cigaretter i godt selskab og med sanserne påvirket af god mad, udsøgte vine, musik, dans m.m.. Dermed bliver ens rygning forbundet med alt det, man sætter størst pris på. Ja, cigaretterne bliver på det nærmeste identiske med eller symbol på livskvalitet – og hvem ønsker oprigtigt at opgive dette? Ingen, nej! Og derfor begynder disse rygere snart at spejde efter en (god) undskyldning for at ryge igen – og dén finder de nemt. Om ikke før, så ved næste fest.

Det uheldige ved denne afslutning af rygekarrieren kan bedst sammenlignes med en skilsmisse, hvor parterne ”fejrer” deres sidste aften som ægtefæller med romantik og elskov – frem for et ordentligt skænderi. Dét kan synes som den bedste afsked, men hvor længe går det mon, inden de to savner hinanden – og genoptager forbindelsen?

Fuld valuta for pengene

Den sidste undskyldning ”Jeg skal lige ryge de cigaretter, jeg har købt!” synes tilsyneladende meget fornuftig. Man smider jo ikke penge ud. Men ville man mon tænke på samme måde, hvis man så på cigaretten som 4000 kemiske forbindelser rullet ind i et stykke papir? Så mange forbindelser er der angiveligt fundet i den røg, rygeren inhalerer!

Det er fristende at sammenligne denne undskyldning med at spise brød, der er blevet muggent, blot fordi man har betalt for hele brødet.

Tid til planlægning

I mangel af det måske perfekte tidspunkt for et rygestop foreslår jeg, at du bruger højst en uge på at læse denne bog og derpå vælger en dato 6-8 dage frem og helst en dag, hvor du ikke er i selskab med rygere, og hvor du begrænser et eventuelt indtag af alkohol til et absolut minimum.

Jeg foreslår tillige, at du benytter de 6-8 dage til at motivere dig selv mest muligt, analysere dit rygemønster, som nævnt under ”Rygerprofilen”, samt forberede de strategier, der er nævnt i kapitlet ”De første røgfrie dage”. De

strategier kan meget vel blive afgørende for, om du får succes med dit rygestop.

Straf eller belønning

Grunden til at mange udskyder deres rygestop er ofte, at de betragter et rygestop som en straf frem for en belønning. Hvis det også gælder dig, vil jeg foreslå, at du allerede nu øver dig i ændre dette tankesæt. Prøv fx at tænke:

☺ *Heldige mig. Jeg gider ikke ryge mere!*

- og

☺ *Jeg giver mig selv lov til at kvitte!*

- frem for

☹ *Stakkels mig. Jeg må ikke ryge mere!*