

# KAJENJE IN HIPNOZA

Lado Golouh, dr. med.

Specialist družinske medicine

# Zgodovina odvajanja od kajenja

- v 60-ih in 70-ih letih je bilo moderno kaditi
- Prve raziskave o škodljivosti kajenja okrog 1940. leta. Tobačne tovarne so jih odkupile
- Kadilec kadi zaradi užitka
- Preneha kaditi zaradi škodljivih učinkov ali
- Zaradi zavesti o zdravju in zdravem načinu življenja
- 5 let kajenja je neškodljivo, če ne gre za alergijo

# Sugestije naj bodo pozitivne

- Dobra sugestija zavzame prostor v zavesti
- Negativne sugestije potem nimajo prostora
- Nekadilec mora imeti jasno predstavo o tem, kako bo porabil čas.
- Kadilec mora spremeniti predstavo o kajenju s predstavo o ne-kajenju:
- “Kot nekadilec je za mene primerno...” to in to

# Negativne sugestije zavirajo

- Prvi hipnotizerji v želji za hitrim učinkom
- Če prepoveš, **ustaviš** dejanje
- Toda ne ustaviš predstave
- Bivši kadilec potem ne upa kaditi
- V sebi doživlja frustracijo
- Čustveno napetost
- Izvor psihosomatskih bolezni ali paničnih reakcij

# Primeri negativnih sugestij

- Ko boš pomislil na cigareto, boš začutil gnus
- Ko boš prižgal cigareto, ti bo postalo slabo
- Začel boš bruhati, ko boš prijel cigareto
- Občutiš, kako cigareta smrdi
- V ustih te zapeče cigaretni dim

# Slabi občutki odvrtaajo

- Dejanju se izogibamo zaradi slabih občutkov
- Cigaretetni dim prebuja
  - - kašelj
  - - peče v ustih
  - - smrdi
  - - nekadilci zapuščajo prostor kadilca

# Dobri občutki privlačijo

- Zadihaš s polnimi pljuči
- Zavedaš se, da je zrak, ki ga vdihaš, zdrav in čist
- Če je zrak onesnažen, npr. v mestih, ga ne onesnažuješ dodatno
- Tvoja obleka je čista, tvoj izdihani zrak je prijeten

# Zamotiš se

- Kadilcu manjka občutek, da nekaj drži v roki
- Princip vrečke z arašidi: nekaj daješ v usta
- Predstava: pijem pol kozarca vode po požirkih
- Posnemanje kajenja: traja tri minute!
- Ko sem nemiren, izberem pozitivno aktivnost
- - grickam arašide,
- - pijem pol kozarca vode tri minute
- Preusmerim predstavo, npr. nekoga pokličem
- Sprememba položaja: usedem se na drug stol



# Primeri pozitivnih sporočil

- - diham svež zrak
- - ob nemiru si vzamem tri minute – sledim poti rešitve: usmerjen na prihodnja dejanja in sem potrpežljiv/a
- - KADIL/A SEM V PRETEKLOSTI, to je bilo nekoč
- - Zdaj živim normalno kot vsi nekadilci
- Svoje probleme rešujem aktivno, tako, da počakam, da se domislim rešitve.

# Kot nekadilec....

- 1. ne kadim
- 2. cigareto zavržem ali jo pospravim nazaj v škatlico
- 3. posnemam nekadilce pri vedenju
- 4. čutim samozavest – >
- 5. prilagajam POZORNOST trenutnemu stanju
- 6. se ne zatekam v kajenje, temveč hodim korak za korakom in uvidim rešitev.

# Miselna vaja aktivnosti

## Kadilec počne aktivnosti

1. Pomislim na cigareto
2. Odprem škatlico
3. Izvlečem cigareto
4. Vzamem vžigalnik
5. Prižgem in povlečem
6. Pokajeno cigareto ugasnem
7. Cigareta je **sveta**

## Nekadilec zavre vsako kadilčevo aktivnost

1. Preusmerim pozornost: pomislim na limono
2. Škatlico nazaj pospravim
3. Cigareto vrnem v škatlico
4. Pospravim vžigalnik
5. Prižgem, upihnem in pospravim vžigalnik
6. Ugasnem cigareto v vodi, predno potegnem prvič
7. Cigareto **pohodim...**

# Pozitivne predstave

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. Želja po cigareti    | 1. Želja po svežem vdihu  |
| 2. Nemiren/-a sem bil/a | 2. Počakam, da se umirim  |
| 3. Izogibam se neugodju | 3. Kaj si želim? Priklic ugodja   |
| 4. Ujet/a sem           | 4. Vedno sem našel/-la pot iz situacije   |
| 5. Takoj moram ukrepati | 5. Kot pri hipnozi: podzavest bo <b>skreirala pozitivno predstavo, miselno sliko.</b> |
| 6. Ne morem čakati      | 6. <b>Potrpežljiv/a sem</b>   |

**VAŠA PODZAVEST IŠČE...**  
in najde predstavo....

**PRETEKLE IZKUŠNJE:**

- Ko pridem v dnevno sobo
- na balkon
- Ko pijem kavo
- Druge situacije, kjer sem nekoč kadil/a

.....

.....

.....

## **OBLIKUJEMO SUGESTIJE**

- skupaj s klientom
- Mi v skupini
- Bivši kadilci – kaj bi pri vas delovalo?
- Vaje...