

**Tilladelse til at ryge:
En mindre stressende måde at
overvinde sit rygebehov på.**

Frit Oversat af Erik Graversen efter:

**Permission to Smoke:
A Low-Stress Way to
Freedom from Tobacco Addiction**

Med tilladelse fra:

**Marian Russell
Vienna, Austria
22 Marts 2001**

Email: marian@jmdl.com

Web page: <http://www.jmdl.com/guitar/marian/>

Denne artikel er tilegnet min storesøster,
Diana Arlene Yong Silva,
12 September 19939 – 15 September 1991,
som døde på grund af emfysem
efter års kæde rygning.
Jeg savner hendes visdom og hendes humor.

Disclaimer: This paper describes my own personal experience and how others might apply some of the techniques that worked for me when I gave up smoking. It is not my intention to serve as a replacement for anyone's common sense or the good advice of a licensed physician.

**Copyright 1994 - All rights reserved
Revised text Copyright 2001 - All rights reserved**

Introduktion

Hvis du er ryger kan du sikkert relatere til mindst et af følgende udsagn:

- ❑ Jeg vil gerne holde op, men jeg tror ikke at jeg kan.
- ❑ Jeg har prøvet at holde op, men intet syntes at virke.
- ❑ Jeg har holdt op mange gange ved hjælp af en ”kold tyrker”, men jeg falder altid i igen. Jeg kan ikke rigtig overkomme at holde op selv om jeg ved at jeg bør gøre det.
- ❑ Jeg holde faktisk op, men behovet for en smøg var så stort af jeg startede igen.
- ❑ Jeg bor sammen med andre der ryger. Jeg kan ikke holde op hvis de ikke også holder op.
- ❑ Jeg tror det er for sent for mig at holde op med at ryge.
- ❑ Jeg nyder at ryge og ønsker ikke rigtig at holde op, men jeg vil gerne have lidt mere kontrol med mit ryge behov.

Denne artikel er ikke så meget om at holde op med at ryge, som den er om at befri sig selv fra en afhængighed. Det er ikke et videnskabeligt eller medicinsk stykke arbejde, men en metode som jeg udviklede til at kontrollere mit ryge forbrug og evt. holde helt op. Metoden prøver at lære dig at ryge på **dine betingelser**, frem for at vane ryge på grund af nogle kræfter som du ikke selv styre.

Jeg ved at denne metode kan virke, for jeg har brugt den til at blive fri for 15 års ”en-til-to-pakker-per-dag” rygning. Jeg har været røgfri siden 1983 og jeg ved at jeg aldrig vil blive afhængig igen, undtagen i mine mareridt. Jeg troede ikke jeg kunne gøre det, men jeg gjorde det, til min store forbavselse. Og det føles så godt at være fri!

Metoden kræver ikke at man overholder en tidsfrist. Der gik næsten tre måneder før end jeg kunne sige at jeg havde besejret min afhængighed. Du behøver måske mere eller mindre tid, da det altid er op til dig selv hvornår du er i stand til at tage den næste udfordring. Det er dig der bestemmer hvor langt du er i programmet på et hvilken som helst tidspunkt.

Kapitel 1.

Nogle tanker om afhængighed og helbredelse.

Det er ingen hemmelighed at nikotin føre til fysiske forandringer i kroppen og at regelmæssig rygning føre til fysisk afhængighed. Men hvis rygning kun skabte fysisk afhængighed vilde det nok ikke være så svært at holde op. Man kunne bare holde op, være irritabel og rastløs i to eller tre dage, og kureret for altid! (Kold tyrker) Kender du nogle der har klaret den?

Det er kun ca. 20% af alle rygere der klare at holde op med succes. Selv hvor der er stærke medicinske eller helbredelsesmæssige årsager til at stoppe, finder mange det umuligt at kvitte tobakken. Jeg tror at grunden til at så mange finder det vanskeligt at tage en ”kold tyrker” er på grund af den psykiske del af afhængigheden. Hvis du kender nogle ex-rygere vil nogle af dem sikkert kunne fortælle dig, hvis bare de ryger en smøg, så vil de falde tilbage i vanen igen. Så er de virkelig heldbredt? Eller har de bare en enorm selvkontrol?

Jeg viste at rygning ikke kun gjorde mig fysisk afhængig fordi hver gang at jeg blev urolig, bekymret, eller frustreret tændte jeg en smøg. Hvis jeg skulle tænke over et problem eller koncentrere mig om en opgave, virkede det tid som om det hjalp med en smøg! Hvad skulle jeg gøre med mine følelser hvis jeg kvittede smøgerne? Hvordan skulle jeg kunne koncentrere mig? Ville jeg nogensinde blive i stand til at tænke igen? Og hvad skulle jeg gøre med mine hænder? Jeg følte at jeg ville ende som et totalt nervevrag.

Efter mange rygestop forsøg uden succes, var jeg opmærksom på vise følelser forbundet med indsats og manglende succes. Primært nervøsitet og skyld! At lade være med at ryge fik mig til at føle mig nervøs, hvilken fik mig til at ryge hvilken, hvis jeg gav efter, fik mig til at føle mig skyldig, hvilken fik mig til at blive nervøs, hvilken fik mig til at ryge mere....osv. En ond cirkel der er svær at bryde.

Det kan virke en smugle selvmodsigende, men for at komme uden om denne nervøsitet/skyld cirkel, gav jeg mig selv lov til at ryge lige så meget jeg havde lyst til, med en lille undtagelse: Jeg måtte **ikke indhalere!** Blandt de ting jeg vil komme ind på i denne artikel, tror jeg at denne ”Tilladelse til at ryge uden at indhalere” var den vigtigste nøgle til at gøre mig uafhængig af tobakken. Jeg har stadig denne ” Tilladelse til at ryge uden at indhalere” og ved enkelte sjældne tilfælde, forkæler jeg mig selv ved at ryge en smøg. Jeg ved at jeg kan ryge, uden at indhalere, en eller flere smøger i dag, i morgen eller til næste år uden at blive afhængig igen! Hvor mange ex-rygere kender du som kan sige det?

Det tog mig to til tre dage at kurere den fysiske afhængighed, da jeg havde lært at ryge uden at indhalere, men det tog ca. tre måneder at blive psykisk uafhængig og nå til det punkt hvor jeg ikke følte mig drevet til at ryge. Det kan måske tage længere tid med denne metode, men jeg var virkelig motiveret til at komme ud af min afhængighed. Jeg fandt ud af at det faktisk var en sjov udfordring at finde på andre ting end at ryge.

Det er min overbevisning at det tager tid følelsesmæssig at kvitte smøgerne. Det er ikke noget man skal forvente ske natten over. Så vær tålmodig og blid ved dig selv under afvænningen og prøv at gøre det sjov. Du vil have det så godt når det endelig lykkes.

Kapitel 2.

Dine personlige grunde, for og imod.

Det er vigtigt at være så bevidst så muligt, omkring de positive og negative følelser, under rygeafvænningen. Ved at være opmærksom på hvad du føler og hvad du tænker, kan du bevæge dig forsigtigt frem mod uafhængigheden.

Du skal bruge nogle stykker papir eller en lille notesbog (Jeg vil anbefale et ringbind i A5 format). Resultatet af denne øvelse vil blive fire forskellige lister, som du vil bruge den næste måneds tid, til at ændre dine tanker om rygning medens du ændre dine rygevaner.

Hver af de fire lister skal påføres en tydelig overskrift så du let kan kende forskel på dem. Det letteste vil nok være at bruge de overskrifter som jeg angiver. Men det står dig frit for at tilføje nye punkter til listen, hvis du syntes at der er noget der mangler. Du kan sætte dine originale lister i et ringbind og have et sæt kopier som du kan have med dig.

Hvis du har en rigtig god hukommelse kan du lære listerne uden ad. Men det er vigtigt at du laver de beskrevet opdateringer af listerne, selv om du kun har dem inde i hovedet.

Liste Et: Hvilken fordele har jeg ved at ryge.

Som det første skridt, vil det en god ide at finde ud af, hvad du tror du får ud af at ryge. Lav en liste med alle de situationer hvor du mener at rygning hjælper dig. Nogle af punkterne lyder måske ulogiske og fjollede når du ser dem skrevet ned, men vær ikke for kritisk over for dig selv når du laver denne liste.

Her er et eks. på hvordan en sådan liste kan se ud:

- Venskabet med andre rygere.
- Det hjælper mig til at slappe af.
- Det bringer ro over mine nerver.
- Jeg føler mig tryk med en smøg i hånden.
- Det holder min vægt nede.
- Det hjælper mig med at koncentrere mig.
- Det er smart og glamourøst at ryge.

Når listen er færdig, tager du et andet stykke papir, skriver de samme punkter en gang til, men denne gang skriver du under hver punkt, andre måder at opnå de samme fordele på. Skulle der være

en af punkterne du ikke kan finde et alternativ til så gå bare videre til næste punkt. Listen kunne komme til at se nogenlunde sådan ud:

- ❑ Venskabet med andre rygere.
Det er en fordel der er afhængig af om jeg ryger eller ej. Jeg vil sikkert kunne finde flere vender blandt ”ikke rygere”.
- ❑ Det hjælper mig til at slappe af.
Jeg kan sikkert sagtens lære at slappe af ved hjælp af forskellige teknikker.
- ❑ Det bringer ro over mine nerver.
Jeg kunne måske prøve med nogle dybe indåndinger når jeg bliver ophidset.
- ❑ Jeg føler mig tryk med en smøg i hånden.
Jeg kunne prøve at holde andre objekter i hånden (F.eks. blyanter eller en IKKE tændt cigaret)
- ❑ Det holder min vægt nede.
Det er måske rigtigt, men du kan også holde din vægt nede med diæt eller motion.
- ❑ Det hjælper mig med at koncentrere mig.
Du kunne også prøve en dyb vejrtrækning.
- ❑ Det er smart og glamourøst at ryge.
Tænk på alt det smarte/glamourøst tøj du kunne købe for de penge du ellers ryger for.

Gem denne liste i dit ringbind. Læs listen op for dig selv mindst en gang om ugen og prøv at indpasse nogle af de alternative fordele i din hverdag. Prøv at arbejde med din vejrtrækning hvis du bliver nervøs eller ophidset, i stedet for straks at tænde en smøg. Åben evt. en opsparingskonto til de penge som du spare ved at ryge mindre. Brug noget tid sammen med ”ikke ryger” venner osv. Find selv på mere!

Liste To: Hvorfor rygning er skadeligt for mig.

Alle listerne er vigtige, men denne liste er **meget** vigtig! Tænk over alle de måder at rygning er skadeligt for dig personligt. Start med at skriv ”Rygning er skadeligt for mig fordi:”. Få hver punkt til at lyde så skadeligt, så muligt. Brug endelig mere end en side hvis det bliver nødvendigt. Du kan sikkert sagtens finde på mange punkter til denne liste.

- Andre mennesker finder mig virkelig utiltalende, anstødelig og ildelugtende når jeg ryger.
- Det er virkelig en usund vane som beviseligt kan føre til kraft, hjertesygdomme, emfysem (rygerlunger/kronisk bronkitis) og andre helbredsmæssige problemer.
- Det er dyrt! Jeg bruger _____ pr. uge hvilket bliver til _____ om året.
- Det lugter dårligt.
- Mit hår lugter.
- Mit tøj lugter.
- Mit hus og min arbejdsplads lugter.
- Det er også usundt for dem jeg bor sammen med.
- Det er usundt for dem jeg arbejder sammen med.
- Det farver mine tænder og mine fingre.
- Andre folk undgår mig fordi jeg ryger.

Når du er færdig med din liste skal du nummerere punkterne efter hvad du syntes er værst. Derefter føre du punkterne over på en ny seddel i numerisk rækkefølge, men stadig med den samme overskrift. Gem den originale liste i dit ringbind.

Den nye liste (den i numerisk rækkefølge) skal du altid have med dig og hver gang du ryger en smøg, skal du læse den op for dig selv, indtil du kan den uden ad. Hvis du har rigtig mange punkter på listen, så lær så mange så muligt uden ad. Når først du kan listen uden ad, kan du gennemgå den i hovedet når du ryger. Det gør da heller ikke noget hvis du gennemgår den på andre tidspunkter. Hvis du har svært ved at lære listen uden ad, kan du på en computer eller skrivemaskine skrive den med så lille en skrift at den f.eks. kan passe i en pakke cigaretter.

Formålet med denne øvelse er ikke at få dig til at føle dig skyldig eller angst, men derimod at skabe en modvilje mod rygning i din underbevidsthed, ved at opremse negative aspekter ved rygning hver gang du ryger.

Liste tre: Hvad jeg frygter vil ske hvis jeg ikke holder op med at ryge.

Denne liste er også meget vigtig, men kommer måske kun til at indeholde en eller to punkter. Den skal være meget personlig. En liste med ting som du virkelig frygter vil ske, hvis ikke du dropper smøgerne. Hvis du ikke lige kan finde nogle punkter som du frygter så lad siden stå blank, men sæt den i dit ringbind så du har den hvis du kommer i tanke om noget senere. Her er nogle ”skræmme eksempler”:

- Jeg får kræft og dør inden mine børn er vokset op.
- Jeg får rygerlunger og skal ”gispe” efter vejret resten af mit liv.
- Jeg får strubekræft og mister evnen til at tale og synge for altid.
- Jeg er bange for at jeg snart dør da jeg allerede har rygerlunger.
Det er for sendt for mig!

Når du har identificeret dine ”skræmmebilleder” og tænkt lidt over dem, tager du et nyt stykke papir og laver en liste i stil med følgende eksempel:

- Jeg får kræft og dør inden mine børn er vokset op.

Jeg fortjener at leve. Jeg fortjener at se mine børn vokse op. Mine børn behøver mig.
Jeg kan sagtens overvinde min afhængighed af tobak.

- Jeg får rygerlunger og skal ”gispe” efter vejret resten af mit liv.

Jeg fortjener at kunne trække vejret. Jeg fortjener at være sund og rask. Jeg kan sagtens overvinde min afhængighed af tobak.

- Jeg får strubekræft og mister evnen til at tale og synge for altid.

Jeg fortjener at kunne tale. Jeg fortjener at kunne synge. Jeg kan sagtens overvinde min afhængighed af tobak.

- Jeg er bange for at jeg snart dør da jeg allerede har rygerlunger.
Det er for sendt for mig!

Vi skal alle dø engang! Jeg fortjener at kunne trække vejret bedre inden jeg dør. Jeg har stadig tid til at leve livet. Der er meget jeg kan nå at opleve endnu. Jeg kan sagtens overvinde min afhængighed af tobak.

Gem den originale liste i ringbindet. Den sidste liste skal du altid have på dig og du skal læse den, hver gang du længtes efter en smøg, inden du tænder smøgen. Hvis det er muligt, så læs de dele af teksten der stater med ”Jeg fortjener...” højt. Tag en dyb indånding når du er færdig med at læse.

Hvis ikke du var i stand til at finde nogle skræmmebilleder så lav lidt research, på biblioteket eller på internettet, om lungekræft, rygerlunger og andre rygerbetingede sygdomme. Du vil finde masser af gode grunde til at være bange. Vælg nogle grunde du kan relatere til.

Liste fire: Hvad jeg får ud af at overvinde min afhængighed.

Find alle de positive ting du får ud af at holde op med at ryge. Find så mange så mulig. Her er et eksempel til at starte med:

- Mit heldbrede vil blive bedre.
- Jeg får mere energi.
- Mit hår vil lugte rent igen.
- Mit tøj vil lugte rent igen.
- Min ånde vil være frisk.
- Jeg behøver ikke at tømme og vaske ildelugtende askebæger mere.
- Jeg får mere tid til at gøre andre ting.
- Jeg vil kunne nyde maden mere.
- Jeg vil have flere penge. Jeg kan bruge _____ kr. om ugen, hvilket bliver til _____ kr. om året, på andre ting.
- Jeg vil måske få nye bekendtskaber.
- Den luft jeg indånder vil være bedre.
- Jeg behøver ikke bekymre mig om skræmmebillederne i "Liste tre".

Læg denne liste ved din seng og læs den inden du lægger dig til at sove og igen når du vågner. Tag en dyb indånding både før og efter du læser listen.

Kapitel 3.

Lær "ikke at indhalere".

Jeg har besluttet at beskrive dette nu, for at du kan vende dig til tanken. Man kan sige at det er den hårdeste del af programmet, da det er her du skal af med 95% af din fysiske afhængighed. Det du følelsesmæssig og psykisk kommer til at føle kan være ret intens. Du føler dig måske ikke klar til at tage dette skridt endnu, men du kan begynde at forberede din psyke på det, da det jo skal komme før eller siden.

At lære "ikke at indhalere" gå hånd i hånd med at du lover dig selv at **du må ryge lige så meget du vil, bare du ikke indhalere røgen**. Det betyder at du kan ryge ti pakker smøger om dagen, bare du ikke indhalere. Det kan være svært at lære "ikke at indhalere", men når man giver sig selv lov til stadig at ryge (uden at indhalere) føler man sig ikke lige så stresset over situationen.

Selv om man holder op med at indhalere, forurener man jo stadig luften omkring sig og man kan stadig udvikle forskellige former for kræft bl.a. i munden. Men chancerne for at få lunge- og strube-kræft er stærkt reduceret. Folk der ryger pibe eller cigar har ikke lige så stor chance for at få lunge- og strube-kræft, netop fordi de ikke indhalere røgen i samme grad som cigaretrygere. Når du skal lære at ryge uden at indhalere, skal du opgive en af de største fornøjelser ved at ryge cigaretter. Jeg opdagede at jeg automatisk røg færges smøger for hver dag, fordi det ikke var den store fornøjelse mere og fordi jeg overvandt det meste af min fysiske afhængighed.

Det virker måske fuldstændig tosset at jeg anbefaler at du kan ryge lige så meget som du vil (uden at indhalere), men jeg går ud fra at grunden til du læser denne artikel, er fordi du ønsker at overvinde din afhængighed og ikke fordi du leder efter en undskyldning for at ryge hundrede smøger om dagen. Jeg anbefaler absolut at man bruger metoden, som en vej til at nedsætte sin rygebehov, eller helt at holde op med at ryge.

Under de to eller tre dage det tager af lære "ikke at indhalere", kan du forvente at du vil føle dig rastløs, irriteret, svimmel, bevæget, urolig, deprimeret, oversensitiv, får svede ture og rysteanfald. Med andre ord: Elendig! Det er fordi du får abstinenser på grund af den manglende nikotin. Så det er en god ide at gennemtænke situationen inden du kaster dig ud i det. Overvej hvordan du kan gøre det på den mest behagelige måde.

En måde at komme igennem det på er at tillade dig selv at trøstespise så meget du har lyst til i de to til tre elendige dage. Lav en liste over alt du kunne tænke dig at spise og drikke (ikke alkohol) og sørg for at have rigelig af det hele inden for rækkevidde. Når først du har lært at ryge uden at indhalere, kan du vende tilbage til normale spisevaner.

Du behøves ikke nødvendigvis at holde dig fra alkohol i disse dage, men du må være sikker på at du har kontrol over din "ikke indhaleren". Prøv at drikke et glas vand når du føler rygetrang, det kan hjælpe en hel del.

Planlæg ting du kan foretage dig, som kan aflede dine tanker. Det kunne f.eks. være at gå i svømmehallen, gå i biografen, gå i teateret, strikke en trøje, lave et lækker måltid til din familie, havearbejde, sove!, - aktiviteter der ikke gør det let at tænde en smøg.

Prøv at undgå aktiviteter der gør dig anspændt og nervøs og vælg et tidspunkt hvor du ikke er under stort pres på den ene eller den anden måde. Når du skal lære ”ikke at inhalere” vil det være godt at vælge en periode hvor du føler dig godt rustet til at møde en så stor udfordring.

Uanset hvad, så vil en af de få goder være at du under hele perioden altid kan tænde en smøg og ”dampe” løs, så længe du ikke inhalere. Denne to til tre dags periode er formentlig den eneste tid hvor du føler det som om du har lyst til at ryge 100 cigaretter om dagen.

Sig ikke at du er ude af stand til at nyde din ”ikke inhaler” rygning før du har prøvet det seriøst. Alle kan lære at ryge uden at inhalere. Det kan måske tage mere end to, tre dage at finde det tilfredsstillende, men efter disse dage er den værste nikotin-afhængighed overvundet og det vil være tosset at vende tilbage ved at begynde at inhalere igen.

Når du føler dig klar er det virkelig simpelt: Hver gang du tænder en smøg siger du til dig selv ”Jeg har givet mig selv lov til at ryge lige så meget jeg vil hvis bare jeg lader være med at inhalere”, og IKKE inhalere! Bare ikke inhalere røgen fra den dag af. Hver forberedt og giv ikke efter! Aldrig! Det bliver lettere og lettere for hver dag der går.

Kapitel fire.

Kom af med dine rygevaner.

Lav en ny liste kaldet ”Mine rygevaner”. Se tilbage over den forgangne uge og prøv at finde situationer hvor du altid ryger. Hvis du ikke umiddelbart kan huske nogle, kan du bruge en uges tid på at notere nogle ned, når du støder på dem. Du behøves ikke at skrive dem ned i en rækkefølge fra morgen til aften for det kan vi gøre senere.

Når du føler at din liste er komplet, føre du punkterne over på et nyt stykke papir og organisere dem i deres rette tidsforløb. Det kan måske line noget i retning af dette:

06:30 når vækkeuret ringer, tænker over dagen der kommer.
 06:55 efter badet, medens jeg klæder mig på til arbejde.
 07:05 medens jeg læser morgenavisen.
 07:45 i bilen på vej til arbejde.
 08:15 til en kop kaffe på arbejde.
 08:20 når jeg snakker i telefon.

En vigtig del af programmet er at overvinde de indgroet rygevaner som du har. Hvis du altid ryger i din bil, luk dine smøger inde i handskerummet så du ikke kan få fat i dem før end du er ved din destination. Hvis du altid ryger når du snakker i telefon så prøv at vente til bagefter. Hvis du altid ryger lige når du er vågnet, så prøv at vente til du har været i bad, eller til efter du har spist morgenmad. Hvis du altid ryger når du drikker kaffe/te/alkohol, prøv at lade vær bare en gang imellem. Hvis du altid ryger efter et måltid, prøv at udskyde det så længe så muligt.

Arbejd med en ting af gangen, til det punkt hvor det bliver let for dig og tilføj så en ting mere. Hvis du ikke føler dig stærk nok til at holde fast ved en ting hele tiden, som at lukke dine smøger inde i handskerummet, så prøv i det mindste at gøre det så tit så muligt. Det vil hjælpe meget at få brudt det faste ”rygevaner mønster” Når du så bliver bedre til springe smøgerne over en gang imellem, må du prøve at komme et skridt videre.

Husk, du har lovet dig selv at du må ryge lige så meget som du vil hvis du bare ikke inhalere. Vi leger bare en lille leg der gå ud på at bryde de daglige vaner. Gør det stille og roligt og prøv at gøre det til en sjov udfordring.

Kapitel fem.

Ryg mindre for hver dag.

Når du fuldstændig har vænnet dig til at ryge uden at inhalere og er parat til nye udfordringer, kan du begynde at arbejde med at ryge mindre for hver dag, men med det i bag hovedet at du må ryge lige så meget du vil, bare du ikke inhalere. At skære ned på smøgerne kommer ikke helt af sig selv. Det er noget du må yde lidt for, men sørg for at det bliver en ny spændende udfordring/leg som du leger med dig selv. Husk at beløn dig selv på dage hvor det går rigtig godt.

Gør dit bedste hver dag. Måske ryger du 10 smøger en dag, 2½ pakke næste dag, 4 smøger næste dag og 7 næste dag igen. Det er helt i orden så længe du ikke inhalere.

Når du starter på at skære ned på smøgerne, bør du revidere din listen "Mine rygevaner". Har du været i stand til at bryde nogle af dine vaner? Har du opdaget andre rygevaner som du nu kan gøre noget ved? Er der tider på dagen hvor du kan udskyde din rygning eller helt afskaffe en smøg?

Alternative afledningsmanøvre.

En måde der kan hjælpe dig selv til at ryge mindre for hver dag er at deltage i aktiviteter der ikke tillader rygning. Det kunne eksempelvis være:

- At gå til sangundervisning.
- Gå til dans, aerobics eller anden sport.
- Gå i biffen.
- Løbe/jogge regelmæssig.
- osv. find selv på flere.

Vejrtrækning.

Hver gang du føler trang til en smøg så prøv at udskyde den ved at tage nogle få dybe indåndinger. Fortæl dig selv hvor godt ren, røgfri luft er for dig. Dybe indåndinger giver dig meget mere energi end hvis du røg. Sæt pris på hvor meget mere energi du får af at indånde ren luft. Lav evt. en liste med ting du kan bruge al den nye energi på i stedet for at ryge.

Mad

Jeg nævnte ikke mad under "Alternative afledningsmanøvre", fordi at jeg ikke vil have dig til at tro mad skal erstatte dine rygevaner. Men man kan have stor fornøjelse af at kokkerere lækkert, næringsrige måltider til familien og/eller venner. Hvis madlavning ikke allerede er noget du holder af, skulle du måske give det en chance som en ting til at aflede din opmærksomhed fra smøgerne.

Du vil sikker få enormt lyst til at trøstespise i den periode hvor du skal lære ikke at inhalere. Det er så om at finde nogle sunde, smagsfulde ting der ikke feder for meget. Det er nok også en god ide at det er ting der ikke behøver en større forberedelsestid.

Vand.

Ha' altid et stort glas vand inden for rækkevidde. Det er faktisk mulig at udskyde ens rygetrang en hel del ved at sidde og sippe til et glas vand.

Kapitel seks.

Øg presset!

Efter flere uger med en seriøs indsats for at skære ned på smøgerne, vil du opdage at det gå lettere for hver dag. Du er måske nu helt nede på en til otte smøger om dagen. Når du føler dig stærk nok kan du prøve at se hvor langt du kan gå uden at ryge overhovedet. Men husk hele tiden at du jo godt må ryge en smøg, bare du ikke indhalere.

Min erfaring var jeg en aften pralede med at jeg ikke havde røget hele dagen, over for en ven og hun sagde, "Well, du er hold op - så ryg ikke mere". Så prøvede jeg virkelig hårdt de næste tre dage, på ikke at ryge. Så kom det at jeg skulle på en rejse der blev virkelig stresset. Min bil brød sammen og det tog ni timer i stedet for tre at nå frem til mit mål. Da jeg nåede frem, holdte jeg ud i endnu to timer, inden jeg brød sammen og tændte en smøg. Og ved du hvad? Den sagde mig ingen ting. Jeg blev virkelig overrasket! Jeg har ikke været afhængig af at ryge siden.