

Miért fullad kudarcba a leszokási kísérletek 93%-a?

Allen Carr's Easyway®

Könnyen Leszokni a Dohányzásról

Miért fullad kudarcba a dohányzásról való leszokási kísérletek 93%-a?

Avagy mi kell ahhoz, hogy Te könnyen és szenvedés nélkül le tudd tenni a cigit?

Szerző: Szász Gábor, vezető tanácsadó

Allen Carr Könnyen Leszokni a Dohányzásról Központ

Üdvözöllek!

Szász Gábor vagyok az Allen Carr Könnyen Leszokni a Dohányzásról Központ vezető tanácsadója. **Magam is hosszú évekig dohányoztam, azonban 14 évvel ezelőtt egy angliai utam során részt vettem egy Allen Carr szemináriumon, ahol sikeresen leszoktam a dohányzásról könnyen és szenvedés nélkül.**



Szász Gábor vagyok, az Allen Carr Dohányzásról Leszoktató Központ vezető tanácsadója

Ezért úgy döntöttem, hogy ezt a tudást szeretném minél több leszokni vágyóval megosztani, ezért hoztuk el Magyarországra is ezt a módszert és kezdtük el üzemeltetni a budapesti Allen Carr Központot.

Az Allen Carr módszer a világ közel 60 országában segíti a leszokni vágyókat abban, hogy könnyedén és végleg le tudjanak szokni a cigarettáról. Csak Magyarországon, az elmúlt 12 évben közel 8000 dohányos szokott le a cigiről az Allen Carr módszer segítségével. Köztük olyan nagy dohányosok is, akik már 50-60 éve cigarettáztak.

Miért érdemes megismerkedned ezzel a módszerrel?

Az Allen Carr módszer az egyetlen, amely megszünteti a mentális kötődést, ezáltal a leszokást követően nem lépnek fel elvonási tünetek, nem leszel feszült, vagy ideges és nem kell félned az elhízástól sem.

A leszokási garanciánk alapján a programban résztvevő dohányosok közel 90%-a, azaz 10-ből 9 dohányos végleg le tud szokni a dohányzásról.

Ezzel szemben a sokak által kedvelt biorezonancia módszerrel mindössze a leszokni vágyók maximum 10%-a jár sikerrel. Vagy nézzük a nikotintapasz eredményességét, aminek a segítségével mindössze a leszokni próbálók 16-20%-a tud egy évnél hosszabb időre leszokni.

A legtöbb dohányos mégis az akaraterő-módszerrel próbál meg leszokni, pedig a próbálkozások 93%-a kudarcba fullad. Ebben a tanulmányban megvilágosítom, mi ennek az oka és mit tehetsz a siker érdekében.

Valamint adok majd pár tippet is, hogy Te hogyan kerüld el a visszaszokást, hogyan legyél végleg nemdohányzó.

Vágjunk is bele:



Lehet, hogy ismered Mark Twain amerikai író következő híres mondását: *“A dohányzásról pofonegyszerű leszokni. Én magam is legalább százszor megtettem.”*

Ezzel én is egyetértek, nem is az az igazi kérdés tehát, hogy valaki mikor szokik le, hanem az, hogy végleg sikerül-eletennie a cigit.

Elkerülni a visszaszokást

– ez valóban az egyik legnagyobb kihívás annak, aki végképp abba akarja hagyni a cigarettázást. Próbáltál már leszokni? Igen, és hányszor? 3-4 szer? Vagy még többször? Akkor Te már tudod miről beszélek.

Pedig, ha próbáltál már leszokni, ez azt jelenti, hogy valójában már nem akarsz dohányozni. Senki nem kényszerít rá, hogy elszívj egy cigarettát, csak te saját magadat. Akkor vajon miért olyan nehéz ez?

Az általános vélekedés szerint szinte lehetetlen leszokni és túlélni a nikotinelvonás okozta borzasztó tüneteket. Ilyen tünetek többek között a nyugtalanság, az ingerlékenység, a koncentráció hiánya, az álmatlanság vagy épp az aluszékonyság és akár a hányinger is.

Mi lehet itt a megoldás?

A tipikus első pillantásra jónak tűnő megoldás, hogy keresünk valami „orvosi” nikotinhelyettesítőt. Így leszokhatunk anélkül, hogy átélnénk a nikotinelvonás szörnyű traumáját.

Ez a nikotin-helyettesítő terápia lényege (tapaszokkal, rágógumival, stb.). Azon az alapelven nyugszik, hogy a dohányosok a leszokáskor a nikotinelvonás fenti tüneteitől szenvednek.

Vajon helytálló ez a feltételezés? Beigazolódott? Bizonyított?

Mielőtt válaszolnék a kérdésre, kérlek, velem együtt képzeld el az alábbi jelenetet:

FONTOS TÉNYEK

75%

Egy cigi elnyomása után egy órával a nikotin ennyi százaléka ürül ki a szervezetből:

Amikor újra rágyújtunk, a nikotin ennyi idő alatt jut be az agyunkba

7

másodperc

Egy jóbarátod meghív a hajójára, hogy elmenjetek horgászni. A kirándulás egész nap tart. Csodálatos nap van, jól érzed magad, hogy kellemes társaságban töltheted a napot, távol a mindennapi élet stresszhelyzeteitől és feszültségétől. Természetesen viszel magaddal elég cigarettát a napra, egy már félig üres dobozt és egy másik bontatlant.

A hajó korán kifut, másfél óra múlva pedig megérkezik a kiszemelt helyre. Mielőtt bedobnád az első horgot a vízbe, úgy döntesz, hogy elszívod a nyitott dobozban található utolsó cigarettát. Nyugodtnak, boldognak és kipihentnek érzed magad.

Aztán, amikor félig elszívtad a cigit, egy kérdés vetődik fel benned: „Nem felejtetted el kivenni a másik dobozt a kocsiból?”

Kétségbeesetten átkutatod a zsebeidet (többször is), mire rájössz, hogy a legrosszabb rémálmod valóra vált: az utolsó cigarettát szívod a hajón! A tünetek azonnal megjelennek: pánikba esel, idegesnek, nyugtalannak, frusztráltnak érzed magad, nem tudsz koncentrálni (hogy csak néhányat említsünk).

Vagy meggyőzöd a barátodat, hogy egy pusztán 3 órás oda-vissza úttal menjetek el a kikötőbe, vagy egész nap szenvedni fogsz a tünetektől. De az az elképesztő az egészben, hogy a tünetek akkor jelentek meg, amikor éppen az utolsó cigarettát szívtad. A nikotin megtöltötte a tüdődet, kizárt, hogy a nikotinelvonás okozta ezeket az érzéseket.

Minden dohányos került már hasonló helyzetbe. Sok esetben már csak a gondolat, hogy cigaretta nélkül marad, elég ahhoz, hogy a dohányos bepánikoljon.

Mi lehet itt az igazi probléma?

Hiszen a dohányosok hosszú ideig megvannak nikotin nélkül és ez nem okoz számukra semmilyen problémát. Mivel egyre több munkahelyen és nyilvános helyen korlátozzák a dohányzást, és egyre erősebb a dohányosokat érintő társadalmi kirekesztettség (ha orvosokról vagy tanárokról van szó például), akár egész nap kibírják a munkahelyükön bármiféle észlelhető tünet nélkül.

Nemrég például, hogy egy személyes példát is mondjak, új munkatársat kerestünk az irodába és egy dohányzó fiú jelentkezett. Ő is mondta, hogy neki semmi problémát nem okoz 8-9 óráig, amíg dolgozik nem rágyújtani már az előző munkahelyén is így dolgozott.

De egy másik példa, hogy szinte minden dohányos kibír éjszaka nyolc órát nikotin nélkül, az elvonás nem olyan erős, hogy felébredjenek rá.



Amikor a dohányosok tudják, hogy nem lehet rágyújtani (repülőn, autóbuszon, templomban, moziban, kórházban), több órát is kibírnak és az elvonást még csak észre sem veszik.

Így ha nem a nikotin elvonása okozza ezt a borzasztó traumát, amikor a dohányosok megpróbálnak leszokni, akkor mi?

A trauma a dohányosok által átélt mentális konfliktusból fakad: „***Dohányozni szeretnék, de nem tudok, vagy nem lehet.***” Gondolj csak az első történetemben arra, hogy akkor esett pánikba, amikor KIDERÜLT, hogy nem lesz több cigi és nem akkor, amikor valóban elfogyott és már ürült ki a nikotin.

Ez a konfliktus egy belső harcot indít el a dohányosok elméjében, akik boldogtalannak, frusztráltnak, idegesnek érzik magukat, mert énjük egyik fele rá akar gyújtani, a másik pedig nem.

Ez a konfliktus mindaddig megmarad, amíg a dohányos azt hiszi, hogy megfosztották a cigaretta nyújtotta örömtől és támasztól.

A problémára mentális kötődésben rejlik, meg kell szüntetni azokat a téves hiedelmeket, amelyek miatt a dohányosok a cigarettára úgy tekintenek, mint örömforrásra és segítségre. Ezzel lehet teljesen megszüntetni a dohányzás utáni vágyat.

Allen Carr Könnyen Leszokni a Dohányzásról módszere megtanít minket, hogyan változtathatjuk meg a gondolkodásmódunkat a dohányzásról örökre. A tudás hatalom, de ha egy tapaszt vagy tablettát használsz a leszokáshoz, semmilyen ismeretet nem szerzel a problémáról.

Az Allen Carr program során együtt megértjük a dohányzás igazi okait és megszüntetjük azokat a téves elképzeléseket, amelyek szerint bármi hasznunk származna a dohányzásból.

Van egy kedvenc mondásom, amit előszeretettel osztok meg leszokni vágyókkal is: ***Azt kell megértened, hogy a dohányosok, így Te is sok mindent tudsz a dohányzásról, de sajnos szinte mindent rosszul.***

FONTOS TÉNYEK

A nikotin ennyi idő alatt teljesen kiürül a szervezetből, és a nikotinfüggőség megszűnik:

3 hét

Ez nem a Te hibád, hiszen hosszú évek alatt rögzültek a ciginek, a dohányzó társaknak, a médiának köszönhetően a tévhitek.

Fontos, hogy lásd, semmilyen más módszer nem szünteti meg a probléma valós okát. Maximum a tüneteket kezeli, vagy placebo- nem valós- hatást fejt ki.

Ha valakinek mégis sikerült leszoknia tapasszal, rágóval, biorezonanciával vagy gyógyszerrel, az inkább ezek ellenére történt és nem ezeknek a segédeszközöknek köszönhetően.

Tudtad például, hogy nikotin tapaszt kik és miért fejlesztették ki?



Nem, a cél nem a leszoktatás volt, hanem pont a szinten tartás. Ezt a módszert ugyanis eredetileg tengeralattjárókon szolgáló katonák számára fejlesztették ki, hogy az ott szolgáló tisztek átmenetileg kibírják dohányzás nélkül, és nem azért, hogy bárkit is leszoktassanak a cigiről.

Függőséget függőséggel gyógyítani különben is elég lehetetlen vállalkozás. Nem véletlen, hogy a nikotinpótlók sikeraránya mindössze 12-16%, tehát 100-ból mindössze 12-16 szokik le velük. És akkor a költségeket még nem is említettem, hiszen egy 3-6 hónapos – bizonytalan kimenetelű – kúra ára meghaladja a 40-1000 ezer Ft-ot.

A leszokó dohányosoknak mintegy 5-7%-a rendelkezik elég akaraterővel, hogy túlélje a traumát, függetlenül attól, hogy milyen módszert választott. De mivel továbbra is megmarad bennünk az a hiedelem, hogy a dohányzás öröm vagy támasz, az életük során időnként megfosztottnak érzik magukat, mert nem dohányoznak. A másik 93%, aki megpróbál leszokni, egy éven belül ismét rágyújt (általában néhány nap vagy hét múlva), és belenyugszik, hogy az élete rövidebb és boldogtalanabb lesz.

Ha le akarunk szokni, van egy könnyebb módszer. Allen Carr módszere nem prédikáció arról, hogy miért kellene leszoknod. Tudod jól, hogy le kell szoknod, ezért olvasod ezeket a sorokat. Helyette elmagyarázza, hogy mit kell tenned azért, hogy könnyebben, azonnal és véglegesen le tudj szokni.

Ez egy különleges felfedező utazás, az emberek általában meglepődnek, hogy a kurzus milyen szórakoztató. Ha akarnak, akár rá is gyújthatnak!

Az Allen Carr Könnyen Leszokni a Dohányzásról módszer segítségével fokozatosan megszabadulsz a dohányzás iránti vágytól, és amikor elszívod az utolsó cigarettát, azt nem áldozatnak érzed majd, hanem mélységes megkönnyebbülésnek és eltölt a büszkeség, hogy sikerült elérned azt, amire minden dohányos vágyik….

Ha szeretnél többet megtudni az Allen Carr szemináriumról, kérlek, hívj a 06-20-580-9244-es számunkat, ahol Ági kolléganőm készséggel válaszol kérdéseidre.

Ha neked úgy kényelmesebb, írj e-mail a szasz.gabor@allencarr.hu e-mail címre, küldd el a telefonszámod, kolléganőm 2 munkanapon belül felveszi veled a kapcsolatot.

Továbbá jelentkezhetsz az ingyenes START KONZULTÁCIÓRA erre a linkre kattintva, visszahívunk: https://allencarr.hu/ingyenes-konzultacio

SZABADNAK LENNI!

Az Allen Carr program alatt lehet kérdezni és egy képzett terapeuta, aki jól ismeri a helyzetet hiszen maga is dohányos volt, válaszol a kételyekre. A terapeuták, akik tehát valamikor maguk is dohányoztak és Allen Carr módszerével szoktak le, gondoskodnak róla, hogy pontosan megértsd a dolgokat, helyre rakják a fejedben a tévképzeteket, amik még most a dohányzáshoz kötődnek. Ezenkívül telefonon is segítséget nyújtanak, sőt, ingyenes megerősítő kurzusokat is, ha szükséges.

Biztosan szkeptikus vagy azzal az állítással kapcsolatban, hogy bármelyik dohányos – te is – könnyedén, azonnal és örökre leszokhat. **De ahelyett, hogy semmibe veszed ezt az állítást, mintha valami túlzás lenne a részünkről, miért nem próbálod ki magad? Mit veszíthetsz?**

Nem használunk semmiféle gyógyszert, ezért nincsenek káros mellékhatások és leszokási garanciát is nyújtunk, ha nem szokszle. De nem csak mi mondjuk ezeket a dolgokat, elolvashatod a kommentárokat a honlapunkon. Több millió dohányos fedezte már fel ezt a könnyű és szórakoztató módszert, amellyel Allen Carr segít leszokni.

Éveken keresztül mondogattad magadnak: „abba fogom hagyni”. Ha most nem szoksz le, akkor mikor? A jövő héten? Jövőre? Majd a születésnapodon? Vagy esetleg január 1-én? Ez egy olyan csapda, amely örök életre fogva tart, ha hagyod. Itt az idő, hogy kiszabadulj, és ahhoz, hogy sikerrel járj, el kell jönnöd Allen Carr kurzusára.

Ha szeretnél többet megtudni az Allen Carr szemináriumról, kérlek, hívj a 06-20-580-9244-es telefonszámon, ahol Ági kolléganőm készséggel válaszol kérdéseidre.

De ha neked úgy kényelmesebb, írj e-mail a szasz.gabor@allencarr.hu e-mail címre, küldd el a telefonszámon, kolléganőm 2 munkanapon belül felveszi veled a kapcsolatot.

Továbbá jelentkezhetsz az ingyenes START KONZULTÁCIÓRA erre a linkre kattintva: https://allencarr.hu/ingyenes-konzultacio

A következő pár percben hadd foglaljam össze a legfontosabbakat, amit érdemes tudnod a módszerről:



Allen Carr, akit a világ vezető dohányzásról leszoktató szaktekintélyeként ismernek el

Módszerét már 60 országban használják sikeresen, 2010 óta Magyarországon is elérhető

A módszert egy angol úr, Allen Carr fejlesztette ki. Allen Carr maga is láncdohányos volt, aki napi 100 szál, azaz 5 doboz cigarettát szívott, mielőtt rengeteg próbálkozás után le tudott szokni.

Eközben fejlesztette ki egyedülállóan eredményes módszerét, mellyel elvonási tünetek, elhízás, gyógyszerek és lelki terror nélkül lehet leszokni a dohányzásról.

Ez 1983-ban történt, ezután Allen Carr otthagyta könyvelő állását, és azon dolgozott, hogy minél több dohányosnak segítsen leszokni. Módszeréből kifejlesztett egy szemináriumot, mellyel azóta évente átlagosan ötvenezren szoknak le a dohányzásról világszerte.
Az Allen Carr szeminárium, vagy más néven tréning egy egynapos csoportos előadás, amelyen 15-20 dohányos vesz részt. A szeminárium valójában egy pszichoterápia és a hipnoterápia kombinációja, amely megszünteti a mentális függőséget, és megszünteti azokat az okokat, amiért dohányzunk.

A módszer igazi előnye az, hogy könnyűvé teszi a leszokást: a dohányosok szenvedés, elvonási tünetek nélkül hagyják abba a dohányzást.

Nem véletlen, hogy Allen Carr segítségével olyan nemzetközileg ismert személyiségek szoktak már le a dohányzásról, mint a színész Sir Anthony Hopkins, Liza Stansfield énekesnő, Anjelica Huston színésznő, vagy éppen Ashton Kutcher színész (Demi Moore volt férje) – csak néhányat említve azok közül, akik Magyarországon is ismertek.

Az Allen Carr módszer azon kevés leszoktató módszerek egyike, amelyet vállalatok is gyakran alkalmaznak munkatársaik leszoktatására.

Magyarországon például a Budapest Bank, a Mercedes-Benz Manufacturing Kft, és a nyíregyházi LEGO gyár is kizárólag az Allen Carr módszert alkalmazza vállalati egészségprogramjuk keretében.

De Magyarország egyik legnagyobb vállalata, a Tungsram gyárat is üzemeltető General Electric vezetői is az Allen Carr Magyarországi képviseletét bízták meg a dohányzásról leszoktató programjuk támogatására.

Gondolom, szeretnél minél többet megtudni az Allen Carr szemináriumról, kérlek, hívj a 06-20-580-9244 es számunkat, ahol Ági kolléganőm készséggel válaszol kérdéseidre.

De ha neked úgy kényelmesebb, írj e-mail a szasz.gabor@allencarr.hu e-mail címre, küldd el a telefonszámon, kolléganőm 2 munkanapon belül felveszi veled a kapcsolatot.

Mára búcsúzom, de hamarosan újabb hasznos cikkekkel jelentkezem. Addig is, nézd meg, mit mondanak azok a boldog nemdohányosok az Allen Carr módszerről, akik már sikeresen leszoktak a dohányzásról.



46 évnyi dohányzás után egyáltalán nem hittem, hogy sikeres lehet a leszokás, de "nem vesztek semmit" alapon mégis belevágtam. Bármily hitetlen voltam, azért az nap még nem gyújtottam rá! Sokszor végig gondoltam az elhangzottakat és vissza-vissza tért az a gondolat, hogy ha most nem, akkor soha! És legnagyobb meglepetésemre másnap sem és azóta sem! Nagyon örülök, hogy az ILLUZIÓ-ban nem hiszek már, nem én FÜGGÖK a cigitől, hanem ő tőlem, nem kerülök miatta MEGALÁZÓ helyzetbe, nem CIGISZAGOM van már, stb. Miskeyné Ida





"51 év dohányzás után könnyedén szoktam le a cigiről az Allen Carr módszer segítségével. Azért mondom, hogy könnyedén, mert a leszoktató szeminárium utolsó szünetében szívtam el az utolsó szál cigimet. Tudom, hihetetlennek tűnik, pedig igaz! Nincs elvonási tünet, remek a közérzetem és ami fontos, hogy boldog nemdohányzó vagyok! Könnyű dolgom volt, 'csak' 51 évig dohányoztam!" ~ Domonkos István, Szeged

Több évtizedes dohányzás után az Allen Carr szemináriumnak köszönhetően le tudtam tenni a cigarettát. Korábban többször próbálkoztam más módszerekkel, sosem sikerült. Megszabadulva a dohányzás mindenféle hátrányaitól, az anyagi előny mellett időbeli nyereségem is keletkezett. A napi adag egy részét nem tevékenység közben szívtam el, hanem csak cigarettáztam. Most ennyivel több időm van másra. És még valami: nem foglalja a helyet a táskámban a cigis doboz, öngyújtó, csikktartó szelence. Zöllei Ágnes





Mintegy 45 év dohányzás után vettem részt a dohányzásról leszoktató szemináriumon. A szemináriumon egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy a cigaretta életemből történő elhagyásával csak nyerhetek. A szemináriumon gyújtottam rá „az utolsó cigaretta”- ra. Az azóta eltelt időszakban nem tapasztaltam a korábbiakban megélt „ a fél karomat odaadnám egy slukkért” elvonási tüneteket, sőt! Ha nem velem történik, senkinek sem hiszem el: egyáltalán nem éreztem elvonási tüneteket! Kész sikertörténet vagyok magamnak! Kerti Ferenc, Pécs

Ha szeretnél többet tudni az Allen Carr Könnyen Leszokni a Dohányzásról módszerről, akkor hívd a 06-20-580-9244-es számunkat, ahol Ági kolléganőm készséggel válaszol kérdéseidre.

Ági maga is dohányzott és az Allen Carr módszer segítségével szokott le a cigiről, így biztos lehetsz benne, hogy segíteni tud majd neked.

De ha neked úgy kényelmesebb, írj e-mail a szasz.gabor@allencarr.hu e-mail címre, küldd el a telefonszámon, kolléganőm 2 munkanapon belül felveszi veled a kapcsolatot.

Jó egészséget kívánok:

Szász Gábor

Szász Gábor
vezető dohányzás leszoktató tanácsadó

