Najważniejsza jest decyzja!

Większość osób, które rzuciły palenie mówi, że „najważniejsze to chcieć”. Nadszedł dzień, ostateczna decyzja- nie palę, dojrzałem do takiej decyzji. Część z nich rzucała palenie wcześniej. Mówią, że wtedy nie byli tak do końca przekonani, zdecydowani. Faktycznie motywacja jest najważniejszym czynnikiem warunkującym sukces w rzuceniu palenia. Z badań nad zmianą w ludzkim działaniu jasno wynika, że to co ludzie mówią o zmianie jest ważne. Zmotywowani osiągają sukces, ci negatywnie nastawieni- nie. Tym samym - ci, którzy wierzą, że się zmienią – zmieniają się faktycznie. Motywacja jest fundamentalnym składnikiem zmiany, a co za tym idzie poziom motywacji jest dobrym prognostykiem sukcesu, również w zaprzestaniu palenia. Metody wspomagające są kolejnym krokiem. Wśród nich potwierdzono wpływ leczenia farmakologicznego w połączeniu z bezpośrednią poradą lekarza i wsparciem psychologicznym. W związku z powyższym pierwszym krokiem będzie podjęcie decyzji.

Na motywację składają się trzy czynniki: ważność, wiara oraz gotowość.

1. Jak mocno chcesz rzucić palenie- na ile negatywne skutki nakłaniają palacza do rzucenia papierosów.
2. Jak mocno wierzysz w swoje siły? Ważne jest znalezienie sposobu rzucenia palenia, który ma szansę powodzenia we własnym przypadku. Wiara, że potrafi się go zastosować i wprowadzić w życie.
3. Czy jesteś gotowy?

Panuje przekonanie, że zmiana u człowieka wynika z poczucia krzywdy, cierpienia czy dyskomfortu. Że im bardziej człowiekowi dokuczymy, czy go przerazimy, tym większa będzie szansa na zmianę negatywnego zachowania. Często strach prowadzi do paraliżu, niechęci i braku wiary we własne możliwości. Nie prowadzą do zmiany. Wiele badań nad motywacją i skutecznością zmiany sugeruje, że silna motywacja rodzi się w atmosferze akceptacji, która daje siłę do pokonania trudności. Konstruktywna zmiana pojawia się, gdy dana osoba wiąże ją z czymś ważnym dla siebie, z czymś co ma dla niej wysoką wartość. Ludzie rzucają palenie, nie dlatego, że wiedzą o jego szkodliwości. Wyjściem z takiej sytuacji jest przeanalizowanie tego co dana osoba odczuwa, przeżywa i co dla niej się naprawdę liczy najbardziej.

Jeżeli pomimo czynników zewnętrznych (np. choroba), ktoś nie jest przekonany do rzucania palenia, należałoby zacząć od wzbudzenia w nim motywacji. Proces ten nie musi, ale może być długotrwały. Sprzyjać będzie mu wszystko, co konfrontuje z negatywnymi skutkami palenia, każde zderzenie ze skutkami tego nałogu. Kluczowe jest pozostawienie decyzji palaczowi, podkreślenie własnego wyboru pomiędzy szkodami zdrowotnymi, ekonomicznymi i społecznymi a szansą na życie w lepszym zdrowiu!

Mgr Marta Polak, 2015
Psycholog