



**„Papieros to zguba i duma tych sił,
co psują i knują by Polak źle żył”
A.Osiecka**

Jak rzucić palenie?

Elektroniczne papierosy, plastry, tabletki, podłączanie do komputerów, hipnoza, blachy elektro stymulujące, elektrowstrząsy, zamawianie przez babkę, akupunktura?

A może hipnoterapia?

Dla wielu osób hipnoterapia potocznie zwana hipnozą jest głównym narzędziem wykorzystywanym do rzucenia palenia. Hipnoterapia cieszy się wysokim wskaźnikiem sukcesu w walce z nałogiem i dlatego jest najczęstszą z przyczyn, dla których ludzie się jej poddają. Odzwyczajanie hipnozą może przynieść pożądane efekty, jeżeli tego naprawdę chcemy, a brakuje nam silnej woli, aby poradzić sobie samemu z uzależnieniem od nikotyny i naszym zakorzenionymi nawykami. Wiele mniej lub bardziej poważnych technik kontroli umysłu w walce z nałogami, w tym hipnozy, jest prezentowanych w telewizji i setkach serwisów poświęconych tematyce uzależnień. Czy hipnoza może rzeczywiście pomóc w walce z nałogiem nikotynowym?

Rzucanie palenia a hipnoza

Metoda rzucania palenia za pomocą hipnozy nie przyniesie rezultatów, jeżeli człowiek poddający się hipnozie nie ma faktycznej ochoty rozstać się z nałogiem. Hipnoza nie jest dobrą taktyką dla osób, które same nie wiedzą, czego chcą i idą na terapię tylko po to aby ktoś inny – np. hipnoterapeuta „za nich rzucił palenie”

Jeśli mówisz „muszę rzucić palenie” to popełniasz wielki błąd.

Nie musisz, ale chcesz, więc „chcę rzucić palenie”, albo jeszcze lepiej po prostu „nie palę”.

I nie od jutra, nowego roku, imienin, urodzin tylko od zaraz!

Hipnoza, czyli wprowadzenie umysłu w stan podatny na sugestie, może służyć zaindukowaniu pewnych afirmacji sprzyjających rzuceniu nałogu. Czasami hipnoterapeuta sugeruje, by zapach nikotyny skojarzyć sobie z najbardziej nieprzyjemną wonią. Metoda ta odwołuje się do technik awersyjnych stosowanych w psychoterapii behawioralno-poznawczej. Często asocjuje się papierosa z trucizną, gryzącym w oczy dymem, szczypaniem w gardle i ogólnym niesmakiem. Czasami tak jak ja to często robię sugeruje się osobie hipnotyzowanej dumę i wielkie poczucie radości z faktu rzucenia palenia..

Odzwyczajanie hipnozą

Wiele osób uważa, że najlepszą motywacją do rzucenia palenia jest negatywny aspekt samego nałogu, taki jak pogarszający się stan zdrowia i ryzyko zachorowania na raka. Jednak i to często nie wystarcza. Większość palaczy kojarzy zapalenie papierosa z przyjemnym

odstresowaniem się nie zdając sobie sprawy z negatywnego działania, jakiemu poddane są w tym samym czasie np. pęcherzyki płucne.

Terapeuci często oferują bezpłatną lub tańszą, wstępną sesję, wspomagającą rzucanie palenia. Konsultacja zazwyczaj obejmuje zebranie informacji na temat osobistych powodów, dla których konkretna osoba chce rzucić palenie. Same sesje obejmują techniki hipnoterapii, pozytywne afirmacje i sugestie. U mnie pierwsza sesja jest po prostu dłuższa i zawiera już pierwszą sesję hipnoterapeutyczną obok wymienionego wyżej zbierania informacji.

Rzucanie palenia nie powinno być trudne i nieprzyjemne. Przyznanie, że nikotyna jest substancją, bez której trudno się obejść, jest pierwszym krokiem do sukcesu. Gdy rzuca się palenie, po kilku dniach bez papierosa można odczuwać pewien dyskomfort. Dzięki zastosowaniu hipnozy okazuje się, że dla większości palaczy rzucenie palenia jest łatwiejsze i bardziej osiągalne.

W powyższym tekście wykorzystałem częściowo materiały z portalu <https://portal.abczdrowie.pl/>

Krzysztof Dudzinski 2014

Kalkulacja:

| | Cena Paczki Polska 14 zł | Cena Hipnozy Warszawa | Cena Paczki Niemcy 5,60 € | Cena Hipnozy Niemcy | |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| Paczka Dziennie | 14,00 zł | | 5,60 € | | |
| Tydzień 7 dni | 98,00 zł | Pierwsza Sesja 200 zł | 39,20 € | Pierwsza Sesja 50 € | |
| Miesiąc 30 dni | 420,00 zł | Druga sesja 250 zł | 185,00 € | Druga sesja 60 € | Zwrot inwestycji już po miesiącu! |
| Rok 365 dni | 5.110,00 zł | Support MP3 150 zł | 2044,00 € | Support MP3 35 € | |