

Karaj legantoj,

En la antaŭaj numeroj vi legis la fatalan sekvon de vaporado inter junuloj.
Nun ekis la fumĉesa monato “stoptobro” laŭ kofrovorto (kunpremegita).

Mia ekskursanino Lieke Wagemaker mem sin savis el la fumbezono per memedukado. Kaj nun ŝi laŭ siaj spertoj provas liberigi ankaŭ samsortanojn. Ŝi presgis brilkoloran faldfolioeton (A5-formatan) kun la teksto apud kolorfoto de ĝirafo ŝajne falanta el arbo:

“Tiel malsaĝe vi ne bezonas agi kiel ĉi tiu ĝirafo!

Ĉi tiu senpena kurso por ĉesi fumi vin helpas esti vi mem.

Ĉesi fumi estas kvazaŭ plongi de la alta saltotabulo.

Se vi plenumas tion bone, vi ĝue kiel fiŝo englitas en akvon;

se vi misangule lanĉiĝas al la akvo, ŝajnas kvazaŭ vi trafas betonon.

En ĉi tiu kurso ĉesi fumi vi lernas kiel en la ĝusta maniero vi englitas la akvon.

Sen STRESO aŭ TIMO pri malkutmiĝaj ĝenoj aŭ recidivo.”

Kaj aliflanke:

Bildo de vojo al bela suno en rava pejzaĝo:

“LA NOVA VOJO ĉesigi fumadon; kurso ankaŭ interreta.

Ĉu ĉesi fumi?

Elektu la Novan Vojon

100 %-e kompensata de ĉiuj zorgservaj asekuroj sen propra-riska pago.

Forta holisma aliro kun interalie:

“EFT” (angle por emocia libereco-tekniko)

Bach-floraj rimedoj

Neŭrosupleco: via cerbo ja certe povas ŝanĝiĝi

La plej freŝdataj scioj pri fumĉesigo kaj via cerbo

www.denieuwewegstoproken.nl

LA NOVA VOJO POR ĈESI FUMI”

Mi admiras ŝin, ke ŝi sukcesis sin liberigi el la tentakloj de la tabakismo.

La 2-an de oktobro aperis Tutpaĝa gazetartikolo pri STOPTOBRO en Beverwijk

“ĈIU POVAS ĈESI FUMI”: Fumĉesa polikliniko en la ruĝa-kruca Hospitalo en Beverwijk etendas helpman manon

REGIONE

Ĉiujare en oktobro ekas granda tutlanda kampanjo por helpi homojn ĉesi fumi: Stoptobro.

Ĉi tiu monato povas doni finan puŝeton por persisti en sia provo liberiĝi de la fumado.

Ke ĉiu kapablas tion plenumi, opinias Pauline Haasbroek kaj Elke van Drunen, kunlaborantoj de la fumĉesa polikliniko de la Ruĝakruca Hospitalo en Beverwijk.

Stoptobro povas apogi fumĉesantojn per la sento ke ili ne estas la solaj provantoj, kio povas efiki kuraĝige. Gravas ankaŭ kompreni la propran fumkutimon. Apo (interreta aplikaĵo) disponeblas por noti la kvanton da cigaredoj fumataj aŭ la monon ŝpareblan per fumĉeso. Tiu ekscio povas esti vera revelacio.

ĈIU BONVENAS

La fumĉesa kliniko ekzistas ekde 2010 kaj jam centojn da homoj helpis definitive liberiĝi de la fumado. Kiu ajn volas ĉesi fumi, povas interkonsenti vizitodaton. La tutan proceduron kompensas la sanzorga asekuro. Ankaŭ proprariska limsumo malestas. Dum tuta jaro oni estas helpata, averaĝe ok fojojn, sed eblas daŭrigo. La kliniko laboras per apoj, sed homoj povas (bilde) telefoni. Foje helpas kontakti helpanton, ekz ĉe aŭ post “malfacila momento”.

Oni konsciu, ke la polikliniko povas nur asisti akompane kaj apoge: la ĉesanto devas mem voli. Sed fine ĉiu kapablas sukcesi ĉesi fumi.

Ofte kuracistoj aŭ specialistoj plusendas homojn al la polikliniko: tiam oni komencas per interparolo pri motivoj: Kial oni fumas, kial oni volas ĉesi fumi? La provanto fine mem devas pligravigi la ĉesmotivojn. Sekvas la elekto ĉu daŭrigi aŭ prokrasti pluan trakton. Sen ajna devigo. Post jaro oni povos reveni por nova provo. Homoj aprezas ke oni ne esprimas juĝon. Ne okazas admono kaj instruo ke fumado estas malbona: tion ĉiu scias. La propono celas nur apogi. La ĉesantoj mem faras ĉesplanon: en kiu dato ili estu ĉesintaj kaj en kiu maniero tion atingi? Ili ricevas libron por kunporti hejmen kaj ĉe posta intervidiĝo la provonto kun la apoganto plenigas karteton per la kialoj por ĉesi. Ĝi povas rekonvinki en premaj momentoj. Ĉefrolas sano, mono kaj limigoj pro fumbezono: ĉiumomente devi pripensi ĉu sufiĉas la cigareda provizo por transvivi la tagon ĝis morgaŭ: prempenso kiu absorbas la fumanton. Male, ĉesinto ĝojas rehavi iom da libereco.

Sekvas la demando kiujn rimedojn oni preferas uzi, kiel sin distri.

Post la dua interparolo okazas interkonsento kun pulmisto por pulmfunkcia testo. Por fumintoj dum dudek aŭ pli da jaroj oni faras pulmfoton, kun eventuala traktoplano laŭ la rezulto.

Kiam la ĉesdato estas atingita, oni denove interparolas pri bezonoj resti senfumaj. Ordinare la ŝanco de recidivo post jaro estas minimuma, onitakse nur 4% retiriĝas en la fumrutinon. Post la traktociklo ĉesintoj ne povas samjare restarti: nur se post jaro ili ne finatingis la celon, eblas daŭrigi la itinieron.

En la praktiko nuntempe la poliklinikanojn Pauline kaj Elke vizitas ade pli da junuloj, kiuj volas ĉesi vaporon. Ofte jamajn sanproblemojn akriĝas troa vaporado. La ena nikotino tirane dependigas la viktimojn, devigante vaporadi tuttage. La tabakindustrio kontinue enmerkatis pliajn tentaĵojn kiel dolĉaj gustiloj, eĉ lumetoj kaj ludoj invitantaj pli kaj pli profunde inhali por poenti. Grava socia problemo. (Ni jam vidis, kiel la industrio sklavigas por ekspluati sufiĉan klientaron. Malmultaj registaroj subpremas la fi-komercon, tiom malpli la transliman kaj pluse interretan.)

En nur kelkaj sekundoj nikotino tra la pulmoj atingas la cerbon, tie liberigante dopaminon, la feliĉ-hormonon. En difinitaj momentoj aperas fumemo kaj la fumanto ligas tiun senton kun la okazaĵo: festa societemo, kvazaŭ ĝi ne eblus sen fumado.

HELPI ĈESANTON:

Eblas demandi ĉu estas en ordo kune pripensi la situacion. Montri ke vi komprenas la malfacilaĵon kaj kune pretas serĉi solvon. Ankaŭ se iu tamen denove cigaredas. La asistantoj ne rigardas tion malsukceso, sed lernomomento: kion oni bezonas por tamen progresi? Ne juĝi.

POZITIVAJ EFIKOJ:

Ĉesantoj jam tuj sentas plisaniĝon: La korpa dispozicio progresas, karbonmonooksido en tagnok elkorpiĝas, plia oksigeno venas en la sangon. Malpliĝas tusado, reaperas vizaĝkoloro. Pliboniĝas flarado kaj gustumado. Poste spertiĝas plia trankvilo kaj liberiĝa sento.

Nederlandlingva informaro troveblas ĉe www.rkz.nl/rookstoppoli.nl.

AI povus traduki, tamen bonvenas ankaŭ alilandaj spertoj se aperos pliaj numeroj de “Puraj Pulmoj”.

Ĝuu bonan sanon!

Rob.

TADEN – Tutmonda Asocio de Esperantistaj Nefumantoj – startis antaŭ 30 jaroj kiel “Tutmonda Agado...” kun la pioniroj Bart Ruigrok kaj Jiří Rada. En 1996 dum la UK en Prago ekprezidis la novan Asocion Nora Moerbeek-Bartels, post kies forpaso en 1998 transprenis la funkcion Jan Bemelmans <jan.bemelmans2@gmail.com>.

La kasiston, sekretarion kaj redaktoron vi atingas per <robmoerbk@proton.me>

