

Paul Bernard Gașpar

De la fumător la nefumător în 7 zile

Editura Ambra
2019

De la fumător la nefumător în 7 zile
Copyright © 2019 Paul Bernard Gașpar
Toate drepturile rezervate

Publisher: Editura Ambra, Romania
www.ambrabooks.com
office@ambrabooks.com
Distribuție POD: MyBestseller.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GAȘPAR, PAUL-BERNARD
De la fumător la nefumător în 7 zile / Paul Bernard
Gașpar. – Vadu Pașii : Editura Ambra, 2019
Conține bibliografie
ISBN 978-606-94881-0-2

613.84

Toate drepturile de reproducere, integral sau parțial,
prin orice mijloace, inclusiv stocarea neautorizată în sis-
teme de căutare sunt rezervate. Reproducerea se poate
face doar cu acordul scris al autorilor, cu excepția unor
scurte pasaje/fragmente care pot constitui obiectul re-
cenziilor și prezentărilor.

Servicii editoriale: Editura Virtuală
www.edituravirtuala.ro
redactia@edituravirtuala.ro

CUPRINS

DE LA FUMĂTOR LA NEFUMĂTOR ÎN ȘAPTE ZILE..... 7

INTRODUCERE..... 13

FACTORUL BIOLOGIC..... 19

DE CE FUMĂM?	20
DE CE CONTINUĂM SĂ FUMĂM?	21
NICOTINA.....	21
DOPAMINA	30
SEVRAJUL	37
COFEINA	42
ALCOOLUL.....	45
DESHIDRATAREA	46
HIPOGLICEMIA	48
METABOLISMUL.....	49
DIETA	54
SOMNUL.....	58
ILUZIA SĂNĂTĂȚII	61
CE SE ÎNTÂMPLA DUPĂ ULTIMA ȚIGARĂ?	65
ESTE PREA TÂRZIU? NU!	68

FACTORUL PSIHOLOGIC.....71

DE CE FUMĂM ÎN CONTINUARE?	73
PENTRU CINE TE LAȘI DE FUMAT.....	77
FRICA	78
IMPACTUL PSIHOLOGIC.....	82
SUBCONȘTIENTUL	84
REDRESAREA SUBCONȘTIENTULUI	92
MOTIVAȚIA, VOINȚA ȘI DISCIPLINA	98

PREGĂTIREA.....113

ÎNLOCUIREA FUMATULUI CU ALTE SURSE DE NICOTINĂ .	115
PREGĂTIREA PSIHIcĂ	117
O MICĂ REPROGRAMARE A CREIERULUI	118
MOTIVUL PENTRU CARE DEVENIM NEFUMĂTORI.....	122

VA FI GREU?	128
PREGĂTIREA FIZICĂ	129
ELIMINAREA FACTORILOR DECLANȘATORI.....	130
SURSE DE DOPAMINĂ	136
EXERCITIUL FIZIC.....	143
ANTURAJUL FUMĂTOR	149
ANTURAJUL NEFUMĂTOR	152
DIFERENȚA DINTRE UN FOST FUMĂTOR ȘI UN NEFUMĂTOR.....	154
LUCRURILE MĂRUNTE	155
AMÂNAREA	159
 <u>- 7 ZILE.....</u>	 <u>163</u>
ZIUA ÎN CARE DEVII NEFUMĂTOR.....	165
ZIUA -7.....	167
ZIUA -6	172
ZIUA -5	174
ZIUA -4	176
ZIUA -3	177
ZIUA -2	178
ZIUA -1.....	179
 <u>+ 7 ZILE.....</u>	 <u>183</u>
ZIUA +1.....	188
ZIUA +2.....	194
ZIUA +3.....	197
ZIUA +4.....	200
ZIUA +5.....	203
ZIUA +6	206
ZIUA +7.....	208
CEDAREA.....	211
DOCUMENTEAZĂ-TE.....	214
 <u>CUVÂNT DE ÎNCHEIERE</u>	 <u>217</u>
 <u>BIBLIOGRAFIE</u>	 <u>221</u>

DE LA FUMĂTOR LA NEFUMĂTOR ÎN ȘAPTE ZILE

Îmi doresc să ne împrietenim pe parcursul cărții acesteia. A renunța la fumat nu este un lucru greu, dar nici imposibil. Ai nevoie de cineva care să te susțină în mod constant, iar eu nu vreau să-ți fiu străin în această călătorie. De aceea, aș vrea să afli câte ceva despre mine, să mă cunoști mai bine și să înțelegi prin ce-am trecut în viața mea de fumător și, ulterior, în drumul meu spre a deveni nefumător. Te voi ajuta să fii receptiv la ideile din carte și vei constata singur că am trecut prin aceleași clipe dificile ca tine.

Consideră-mă un prieten care s-a lăsat de fumat și acum te ajută cu sfaturi, cu propria sa experiență. E mult mai ușor să traversezi perioada aceasta dacă ai pe cineva lângă tine, așa că eu îți voi fi alături pas cu pas, prin fiecare cuvânt și idee din această carte.

Am fost fumător, acum sunt nefumător. Am fumat de la vârsta de 14 ani, timp de 15 ani — mult mai mult decât mi-am dorit și decât am crezut că voi fuma la început. Anii au trecut fără să-mi dau seama, banii s-au ars împreună cu țigările, iar sănătatea mea s-a degradat. Voiam să mă las de fumat nu numai din motive financiare, ci și pentru că miroseam urât, printre altele. Nu

din cauza dependenței de o anumită substanță. Admite toate acestea, dar mergi mai departe. Nu ești nici prima, nici ultima persoană care a făcut greșeli. Dar poți fi una care se trezește la realitate și încearcă să le îndrepte.

Avertisment

Cartea aceasta nu conține sfaturi medicale. Înainte de a lua orice măsură, îți recomand să consulți un medic sau un nutriționist.

FACTORUL BIOLOGIC

Este imperativ să ne familiarizăm cu mecanismele de bază ale corpului nostru, ca să ne înțelegem potențialul de îmbunătățire. În momentul în care știi cum funcționează corpul unui fumător, de ce devine el dependent de nicotină și cum vei putea identifica măsurile care trebuie luate împotriva ei, vei ajunge mai ușor la rezultatul dorit, acela de a deveni nefumător. Nu vom face un studiu biologic complex în acest capitol, dar vom învăța, în cele mai simple feluri, cum funcționează corpul. În următorul capitol, vei afla cum lucrează mintea în raport cu fumatul. Odată ce dobândești aceste informații, îți va fi mult mai simplu să-ți controlezi și să-ți determini mintea să te transforme într-un nefumător. Navighezi mult mai ușor când știi din ce direcție bate vântul și cum îți afectează fiecare mișcare.

Suntem înclinați să greșim când ne axăm mai mult pe componenta psihică, în defavoarea celei biologice, atunci când vine vorba să devenim nefumători. Adevărul este că e necesar să ne concentrăm pe ambele, dar, pentru a avea o minte puternică, trebuie să ne dezvoltăm și un corp puternic. Mintea și corpul sunt interconectate, colaborează, iar dacă vrem o

schimbare, avem nevoie și de forța trupului, și a minții.

DE CE FUMĂM?

La început, fumăm din curiozitate sau presați de diverse influențe sociale. Fumează prietenii noștri, vrem să ne integrăm într-un anumit grup, îi vedem pe alții că fumează și considerăm că sunt „tari”, maturizați și dorim să fim ca ei. Fumăm și din cauza mass-mediei: vedem frecvent reclame cu tipi duri care trag din țigară pe motocicletă sau după o bătaie, scene de dragoste în care partenerii se relaxează fumând și multe astfel de exemple. Acești factori, și nu numai ei, ne influențează fără să ne dăm seama și atunci vrem și noi să vedem cum este o țigară. Vom discuta mai multe despre partea psihologică a întrebării „de ce fumăm?” în următorul capitol.

Așadar, încercăm prima țigară. Gustul este oribil. Dar o terminăm, fiindcă, cel mai probabil, sunt și alte persoane în jurul nostru și doar nu vrem să apărem slabi în ochii lor. Nu ne-a plăcut, am tușit alarmant de multe ori, dar măcar nu suntem stigmatizați. Nu ne dăm seama că am intrat într-o cursă din care cu greu vom scăpa. Poate nici nu înțelegem pe deplin ce înseamnă dependența fizică, dar vom afla cu timpul.

Dar de ce fumăm și când nu ne vede nimeni, în situații în care nu e nevoie să afișăm o falsă maturitate? Poate că am uitat de ce ne-am apucat de fumat. Nu există om care a început să fumeze

ca să scape de stres sau fiindcă era plictisit și nu avea altceva de făcut. Toată lumea a început să fumeze fiindcă a fost influențată într-un fel sau altul. La un moment dat, evoluăm și nu mai dăm ascultare persoanelor care încearcă să ne convingă să fumăm. Putem constata și singuri că reclamele nu sunt ceea ce par. Ne dăm seama că am fost prostiți, ne privăm de sănătate și bani și mai degajăm și un miros neplăcut. Începem să conștientizăm aceste lucruri și declarăm că nu mai fumăm. Renunțăm la țigări, la început, probabil, ca să facem economie la bani. Dar nu putem renunța la ele definitiv. Aici intervine întrebarea: de ce nu putem?

DE CE CONTINUĂM SĂ FUMĂM?

Nu există un răspuns simplu la această întrebare. Adică există, dar este prea vag și, dacă ne bazăm pe el, nu vom ajunge la niciun rezultat. Te voi lăsa pe tine să-l descoperi pe cel complex, în următoarele subcapitole. Titlurile lor reprezintă elementele care îl alcătuiesc, dar nu este suficient doar să le enumerăm, trebuie să le și aprofundăm. Înveți să-ți cunoști dușmanul și să-l învingi cu propriile sale trucuri.

NICOTINA

Nicotina este un produs chimic periculos, incolor și uleios, care provoacă dependență. În

comparație cu alte droguri, acționează foarte rapid. Este suficientă o doză mică pentru a deveni dependent — vei afla în curând de ce. Nicotina se găsește în produsele cu tutun, dar în ziua de azi, companiile inventive și vânătore de profit au reușit să o facă disponibilă și sub alte forme: plasuri, gumă de mestecat și țigări electronice.

La doar 10 secunde după ce tragi primele fumuri, o doză mică de nicotină este absorbită de plămâni prin milioane de alveole și circulă prin sânge până la creier. Apoi, cât timp fumezi, o astfel de doză ajunge în mod constant în sângele tău. Nu e mare, dar suficientă să provoace calvarul prin care ai trecut în toți acești ani. Nicotina rămâne în corp doar câteva ore. După aceea, concentrația ei se reduce la jumătate, continuând să scadă. Imediat ce este eliminată complet din organism, fumătorul îi simte lipsa. De fapt, nu absența nicotinei determină sevrajul, ci dependența psihologică, însoțită de cea biologică, ne face să râvnim la țigări. Permite-mi să intru în detalii.

Când ești expus la nicotină, se schimbă felul în care funcționează creierul tău, la propriu. Imaginează-ți creierul ca un computer care procesează informațiile, le stochează și apoi le folosește. Aceste informații circulă sub formă de electricitate care se deplasează prin fire, asemenea neuronilor care transferă și integrează informația în creierul nostru. Fiecare neuron colaborează cu mii de alți neuroni, contribuie la

procesarea informației și face toate ajustările necesare înainte de a transmite mesajul în corp. Informația circulă prin intermediul neuronilor sub formă de curent electric, dar ea este, de fapt, transmisă între neuroni prin intermediul unui grup de mesageri chimici numiți neurotransmițători.

Fiecare neurotransmițător are propria familie de receptori. Nicotina imită acetilcolina neurotransmițătorului și astfel se leagă de receptori. Neuronii eliberează de obicei cantități mici de acetilcolină într-o manieră reglementată, dar nicotina nu este reglementată de organism. Ea activează neuronii colinergici (care, în mod normal, ar utiliza acetilcolina pentru a stabili conexiuni cu alți neuroni) în multe regiuni din creier. Din cauza stimulărilor și perturbărilor nereglementate, corpul eliberează mai multă acetilcolină, determinând o activitate accentuată pe căile colinergice din creier. Activitatea aceasta îți impulsionează corpul și creierul și te simți plin de energie. Stimularea neuronilor colinergici crește, de asemenea, nivelul de dopamină eliberată de sistemul limbic, care activează căile de recompensare din creier. Când nicotina activează aceste căi, îți crește dorința de a o folosi din nou, deoarece te simți bine.

Când inhalezi primele fumuri de țigară, nicotina determină eliberarea hormonului numit epinefrină, care se activează când suntem în stare de șoc sau spaimă. El ne induce o stare de alertă, ca

să fim mai vigilenți și să ne putem apăra de amenințări, dar activează și sistemul nervos, făcând respirația mai rapidă și mai superficială. Sună foarte cunoscut, nu-i așa? Acest hormon și neurotransmițător este eliberat de glandele suprarenale. După cum știi, el accelerează ritmul cardiac și tensiunea arterială, îngustând vasele de sânge. Imaginează-ți cât de periculoasă este, de fapt, țigara. Ai nevoie de adrenalină în situații de risc maxim, de exemplu, dacă ești urmărit de un lup. Aceeași adrenalină o primești când fumezi. Aparent, din punct de vedere biologic, corpul consideră fumatul la fel de periculos ca un lup pregătit de atac.

Nicotina stimulează și producția de dopamină, un neurotransmițător responsabil de zona creierului care provoacă plăcere. Vom vorbi despre această substanță în detaliu în următorul subcapitol. Nicotina stimulează, de asemenea, eliberarea altui neurotransmițător, glutamatul, care este implicat în învățare și memorie și îmbunătățește conexiunile dintre seturile de neuroni. Aceste conexiuni mai puternice pot constitui baza fizică a memoriei, iar datorită nicotinei, glutamatul creează o buclă de memorare a senzațiilor plăcute și conduce la dorința de a utiliza nicotina în continuare. Nicotina crește și nivelul altor neurotransmițători și substanțe chimice care determină modul de funcționare a creierului. Ca răspuns la nicotină, creierul produce multe endorfine, proteine care sunt adesea calmante

naturale ale organismului. Structura chimică a endorfinelor este foarte asemănătoare cu a calmantelor sintetice, precum morfina. Ele pot provoca senzații de euforie și explica efectele psihoactive și de satisfacție deplină resimțite atunci când fumăm.

O altă substanță nocivă inhalată odată cu fumul de țigară și care, de asemenea, oferă senzația de euforie și relaxare este monoxidul de carbon. Ca nicotina, el pătrunde în fluxul sanguin prin plămâni. Astfel, scade și nivelul de oxigen transportat de globulele roșii la creier, inimă și alte organe. Oxigenul este oprit, de fapt, de monoxidul de carbon. Celulele suferă din lipsă de oxigen și alte substanțe nutritive blocate de monoxidul de carbon. Crește cantitatea de colesterol, care se depune în interiorul arterelor și, în timp, determină întărirea lor. Acest lucru cauzează la boli de inimă și atacuri de cord, prin creșterea tensiunii arteriale, ritmului cardiac și fluxului de sânge către inimă.

Mai rezști? Gata, momentan, cu partea științifică. Este frustrantă, mai ales când nu înțelegem multe din aceste cuvinte, dar trebuie să le învățăm. Și la școala de șoferi învățăm lucruri despre care avem impresia că nu ne vor fi de folos, dar ele fac parte din cunoștințele necesare unui șofer pentru a conduce preventiv și informat. Și tu, dacă tot fumezi, ar trebui să fii bine informat.

Nicotina poate rămâne în organism șase-opt ore, dar imediat după ce aprinzi țigara, primești

o nouă doză, te simți relaxat din nou. În schimb, prelungesti procesul de curățare și stresul din organism. De fapt, din cele învățate mai sus, deducem că, în timp ce fumăm, corpul nostru funcționează ca o mașină supratrată. Ea merge și are forță, dar dacă turezi motorul întruna, îl uzezi mult mai repede și, în timp, se va strica. Toate efectele provocate de țigară dispar după numărul de ore menționat și corpul începe să se „repare”.

Dependența de nicotină se produce instantaneu, de la primele fumuri. La început, nu ne place să fumăm, dar o facem din cauza mai multor factori care ne influențează. După un timp, ne obișnuim atât de mult cu senzația de relaxare fals indusă de țigară, încât chiar începem să credem că e cauzată de ea. Avem impresia că ne calmează, dar nu ne dăm seama că tocmai țigara provoacă stresul inițial, apoi avem nevoie de ea ca să ne calmeze. După ce trecem de etapa în care nu ne place țigara, dar tot fumăm, organismul, prin reacțiile enumerate mai sus și cu ajutorul diversilor neurotransmițători, va începe să ne streseze, ca să-i dăm mai multă nicotină. El nu mai poate funcționa normal și ne stimulează nevoia de tutun, ca să-i diminuăm stresul. Ce bine ne-a făcut țigara, am fost stresați, am fumat și acum ne simțim mai bine. Observi că nu este totuși așa, chiar lipsa țigării a provocat stresul sau l-a amplificat pe cel anterior, determinat de alți factori externi. Când intervine un stres exterior, creierul îl recepționează și, fiindcă l-ai antrenat bine cu

tutun, știe că o țigară te va calma, însă problema reală, stresul exterior, nu este rezolvat. Ai intrat într-un cerc vicios. Odată ce încercăm să devenim nefumători, ne confruntăm, inevitabil, cu stresul exterior și alungăm orice gând care ne îndeamnă să terminăm cu fumatul. Ni se pare că țigara ne liniștește și ne ajută să facem față stresului mai eficient decât un nefumător. Nicotina, în acest caz, este un mic diavol ascuns într-un colțon, care râde de noi că ne autoamăgim și parcă ne înțeapă cu furca, pentru a-l hrăni în continuare și a-i da mai multă putere asupra noastră.

Cu cât fumezi mai mult, cu atât ești mai dependent de nicotină și vei fuma tot mai mult, pentru a-ți asigura doza cerută de organism. Ea determină eliberarea de dopamină, iar abuzul ne afectează receptorii, așadar ne trebuie o cantitate mai mare de nicotină decât înainte. De aceea, poți ajunge să fumezi două țigări succesiv, una nefiind suficientă.

Cu cât ne chinuim să renunțăm la tutun, cu atât mai dependenți devenim. Ideea că va trebui să faci față stresului fără nicotină este încă un factor care ne face să ne gândim cu groază la a ne lăsa de fumat. Odată ce lipsa de nicotină provoacă stres, țigara te va calma. Dacă nu fumezi, ești de două ori stresat: din lipsă de nicotină și din cauză că trebuie să faci față respectivului stres. Și, iată, ai doi factori cu care trebuie să te lupți, iar șansele să-ți aprinzi încă o țigară cresc.

Tensiunea perfidă provocată de nicotină ne face să credem că ne plac gustul și mirosul țigării.