

Opvarmning til en kold tyrker

Quickstop Guide

-- den naturlige vej til et rygestop --



Introduktion.

Lad os starte med at introducere os selv.

Sundt Samarbejde har beskæftiget sig med rygestop i mere end 12 år.

Vores vision er et røg- og nikotinfrit Danmark.

Vores mission er trefold:

1. At afdramatisere rygestopet.
2. At hjælpe rygere til at mobilisere deres indre resurser så erstatningsprodukter bliver overflødige.
3. At yde særlig støtte til dem, der har behov for det.

VI har gennemført en lang række kurser med rygere: individuelle, grupper, åbne og lukkede. Jeg har arbejdet i virksomheder, institutioner og kommuner. Vi har arbejdet med mennesker fra alle samfundslag og alle grene af erhvervslivet. Vi har arbejdet med mennesker med stærkt varierende intellektuel styrke og har gang på gang kunnet konstatere, at en portion enfold er et godt aktiv i en ryge-stopproces. De, der har mange brikker at flytte med, bruger i regel tiden på dét i stedet for at koncentrere sig om at holde op med at ryge.

Inden vi går i gang med substansen, vil vi lige sige et par ord om stopprocessen. Du har valgt eller står overfor at vælge en kold tyrker. Det trænger til lidt afklaring. En kold tyrker er spontan afvænnelse uden brug af nikotinprodukter. Minus nikotin er helt fint. Spontan er knapt så fint. Spontane stop ledsages ofte af spontane tilbagefald. Derfor har vi givet denne skrivelse titlen: **Opvarmning til en kold tyrker**. Opvarmning er forberedelse. Klargøring. Bevidstgørelse. Opvarmning er at læse dette hæfte. Opvarmning er en tilkendegivelse overfor sig selv, at tyrkeren ikke alene er kold men også alvorlig. Det er vigtigt!

I de seneste år er det væltet ind med engelske ord for begreber med tilknytning til mental sundhed: Mindfull, Mind-set o.s.v. Det har også en del med rygestop at gøre. Problemet med mange rygestoppere er, at de siger farvel til deres smøger så længe, at de til sidst glemmer at tage afsked.

Dette lille hæfte vil give dig nogle tips til, hvordan du får sagt ordentligt farvel.

Én ting til sidst. Teksten er et koncentrat. Tag dig tid til at fordøje og at integrere den.

God læselyst og knæk og bræk.

Sundt Samarbejde Aps