

Loogilise mõtlemisega

Tähelepanu! See lugu on neile, kes tahavad suitsetamist maha jätta. Kellele suitsetamine meeldib, tõmmaku aga ... surmani!

Henry Jakobson on noor mees. Kuid noorus ei takista teda omamast 13 aastat suitsetamisstaaži. "Alustasin suitsetamist koolivaheaegadel hulgi-laos töötades," räägib nüüdne Allen Carri Easyway terapeut.

"Üks lahe sell pakkus mulle korduvalt sigaretti. Kolm korda ei võtnud, siis andsin alla. Esimene sigaret oli väga vastik. Aga sõltuvus tekkis tasehilju, viimased aastad suitsetasin juba kolm pakki päevas. Vihkasin seda sõltuvust ja hirm oli ka: vanaisa suri kopsuvähki. Püüdsin suitsetamist korduvalt maha jätta, aga tulutult. Neli aastat tagasi see õnnestus."

Teda suitsetamissõltuvusest päästnud Allen Carri Easyway teraapiast kuulis Henry Irimaal töötades. Meetodi idee levibki pigem suust-suhu-viisil, s.t keegi tunneb kedagi, kes sai abi.

1983. aastal loodud meetodi järgi töötab üle kogu maailma 200 kliinikut 50 riigis. Ning 83% klientidest tuleb sinna teraapia läbinud inimese soovitusel. Terapeutidekski valitakse ainult selle meetodi abil tervenenuid isikud.

Miks inimesed suitsetavad

Henry Jakobson usub, et maailmas on palju põhjusi suitsetamisega alustamiseks. Ning kui organism küllalt valuliselt ei reageeri, vaid tuleb mürgiga toime, on sõltuvus kerge tekkima.

Suitsetamise populaarsuses tuleb tema arvates süüdistada eelkõige tubakafirmasid, kes mõjutavad kavalalt ka filmitööstust. "Kas arvate, et stsenarist kirjutab filmi positiivsele sarmikale peategelasele omast tarkusest sigareti suhu? Aga kui paljusid noori see mõjutab – noored on eriti tundlikud, samastamaks end iidoliga välise atribuutika abil."

Üks hea põhjus suitsetamiseks on ka võimalus iga tunni tagant suitsupaus teha. Ameerikas olakse juba nii teadlikud, et pigem kogunetakse veeautomaa-di juurde ja suheldakse seal. See on organisatsiooni kultuuri küsimus ja firma juhtkond saab siinkohal oma mõju avaldada.

Henry teeb juba koostööd mitme Eesti ettevõttega, kes soovivad oma firmas suitsetamispoliitikat kujundada – et see ei mõjuks pärssivalt tootlikkusele ja oleks õiglane nii suitsetajate kui ka mittesuitsetajate suhtes.

Miks üldse inimene peaks suitsetamise maha jätma? Sest ühiskonna surve on suur: räägitakse kopsuvähist, näidatakse pilte suitsumehe kängunud kopsust, abikaasadele ei meeldi suitsetaja hingeõhk...

Miks teised meetodid ei tööta?

"Ajakirjanduses püütakse näidata, et suitsetajad on mingi tahtejouetu põhjakiht, aga arvestatav osa meie poole pöördunutele on tipp- ja keskastme juhid," räägib Henry Jakobson. "Nad ei ole rumalad ega tahtejouetud inimesed. Sageli hoopiski vanemad inimesed, kes on lapsed üles kasvatanud ja tulevad eluga ilusasti toime. Aga üks asi, millega nad toime ei tule, on suitsetamisest loobumine."

Ja nüüd tulebki terapeut välja huvitava avaldusega: "Suitsetamisega lõpu tegemine ei ole tahtejõu küsimus! Sa ei saa tahtejõuga mitte midagi teha, mida sa teha tahad. Sa võid tahtejõuga maratoni läbi joosta, 30 kilo kaalust maha võtta, aga mis juhtub kuu, aasta pärast? Mina püüdsin samuti oma 20 korda suitsetamist maha jätta. Aga nende pauside ajal polnud ma kunagi vaba: aina mõtlesin suitsu peale!"

Kõik ravivõtted – näts, plaastrid, nõelad, laserid – tuginevad põhjustel, miks inimene peaks suitsetamise maha jätma. Kuid Allen Carri Easyway meetod tegeleb põhjuste väljaselgitamisega, miks inimene suitsetada tahab.

Plaastrite ja nätsu peale on terapeut eriti kuri: "Nendes nätsudes ja plaastrites kasutatakse ju nikotiini. See on ju absurd – sama mis soovitada alkohoolikule alkoholi joomise asemel seda veeni süstida! Eesmärk on ju nikotiinist vabaneda, mitte seda teisel viisil manustada."

Allen Carri meetodi ime põhineb loogikal

Seni kuni inimene siiralt usub, et suitsetamine annab talle midagi positiivset – aitab lõõgastuda, stressi maandada, kaalust alla võtta, igavust peletada –, seni on mahajätmine väga ras-



ERAKOGU

Henry Jakobson tegi suitsetamisega lõpparve neli aastat tagasi.