

Mýty

- Potrebujeme ideálnych rodičov, aby sme boli vyrovnaní dospelí. – Naša rodina, práve taká, aká je, je nám daná ako rebrík na vystúpenie zo seba do neba.
- Potrebujeme zdokonaľiť vzťah s matkou/otcom, keď chceme nájsť vnútornú slobodu. – Pripúťaj sa k Bohu – nežartujem – On ti jediný dá slobodu, a potom budeš môcť zdokonaľiť všetky vzťahy; budeš totiž žiť v láske.
- Keď moja matka nebola ideálna, všetko je už stratené. – Ty máš Matku. Skrze vzťah s Božou Matkou, Máriou, zažiješ korektívnu skúsenosť pre všetky vzťahy aj ich uzdravenie, i tými ľuďmi, ktorí tu už možno nie sú. To nie je obrazná reč, nejaká psychologická vizuálna technika. Never – over si.



Prvý krok

Tlak vedie ku konaniu (fajčeniu), ktoré má tlak uvoľniť. Avšak cigareta napätie, či nepohodu, neuvoľní. Naopak. Nikotín zintenzívňuje stresovú reakciu. Odbúrava vitamíny C a E a robí tak telo zraniteľnejším na ochorenia spojené so stresom.

Namiesto toho skús vložiť do toho „popud - reakcia“ jeden **medzikrok** – opýtať sa seba:

„Čo vlastne potrebujem?“

Nie je to totiž cigareta, po čom túžim, aj keď po tom siaham. Môže byť predom mnou skryté, že túžim po niekom (pre mňa dôležitom), alebo niečom veľmi cennom (pochvale, pozornosti, nehe, potvrdení, že je dobre, že som tu...). To nikdy nenasýti cigareta, jedlo ani alkohol.

Hlboké dýchanie

Váš psychológ ťa môže naučiť napr. autogénny tréning a iné bezpečné metódy práce s dychom. S dychom sa sám nezahrávaj, aby si si nevyvolal hyperventiláciu alebo nejaké haluzné stavy vedomia. Toto tu ti však neuškodí vedieť.

Je docela možné, že človek siahne po cigarete aj pre potrebu hlbokého dýchania. V strese je dýchanie plytšie, rýchlejšie. Fajčenie naopak „vyžaduje“ hlboký pomalý nádych a hlboký pomalý výdych. To sú charakteristiky uvoľňujúceho dýchania, ktoré prináša odbúranie napätia, skľudnenie srdcového rytmu atď. – až na tú cigaretu samozrejme. Keď tú odstránime, dostaneme nasledovný postup P [!Ak ti to nerobí dobre, ihneď to prestaň robiť!]:

Začni s 3 veľmi hlbokými dychmi:

- Nádychni sa najhlbšie ako je to len možné a zadrž dych na 1 až 2 sek a pomaly vydychuj približne 8 sek.
- Nádychuj sa nosom a vydychuj ústami. Medzi nádychmi zadrž dych na 5 – 10 sek. Pri každom výdychu uvoľni celé telo najviac ako vieš.

Pokračuj s 3 už iba hlbokými dychmi, tieto sú asi tak polovica z veľmi hlbokých dychov:

- Nádychni sa cez nos, zadrž dych na 10 sek a vydychni energicky ústami.
- Medzi nádychmi dýčaj normálne a oddychuj.

Zakonči tromi obyčajnými celými normálnymi nádychmi. Nádych nosom, výdych ústami.

Je fajn keď sa ti podarí naučiť dýchať harmonicky, pokojne a s čo najhlbšími dychmi. Sústreď sa na dych. Môžeš to skombinovať s predstavou, ako pri výdychu z teba odchádza všetko ťaživé a pri nádychu sa povznášaš nad ťažkosť. To je na tebe. :)



Fajčíš, aby si bol šťastný? To, čo hľadáš, v cigarete nenájdeš. Hľadaj zmysel, šťastie chodí s ním.

DYCH JE KRÁĽOM MYSLE

- B.K.S. Iyengar

[Mgr. Martina Dašková, PhD. – Brainfeedback, IČO 56881916]

[www.brainfeedback.sk]



ROZBAĽ SVOJE FAJČENIE NIE BALÍČEK CIGARIET

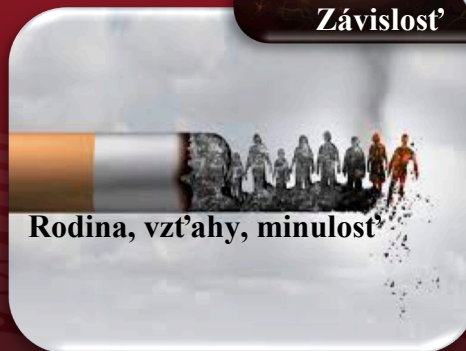
- POZNAJ SÁM SEBA, AK TO DOKÁŽEŠ -



Psychologické teórie vysvetľujúce
fajčenie

“Ked’ sa ti počas pretekov
t’ážko uteká, znamená to len,
že nemôžeš chytiť dych”

- Bob Marley



Dôležité upozornenie

Psychológia ponúka viaceré teórie, ktoré vysvetľujú možné príčiny fajčenia. Tu sa dozvieš o niektorých z nich. Preto je dôležité povedať hneď na úvod, že tento info-leták nenahrádza odbornú pomoc. Kto zistí, že sa v ňom niečo odohráva, je **dobré vyhladať pomoc**, tak isto spokojne, ako sa nikto nehanbí ísť k zubárovi, keď ho bolí zub.

Cieľom je zamyslieť sa, čím to je, že fajčenie nie je “cool”, lebo sa to robí. O vplyve rovesníkov a „fajčení pre partiu“ sa tu preto ani nepíše. Fajčenie môže v hĺbke ukrývať závažnejšie osobné dôvody. **Rozbalit’ ho môže byť preto fascinujúcou cestou sebapoznania a nastolenia pokoja.** Dôležité je, že sľubné uvoľnenie z cigarety nikdy nepríde, zato závislosť si začne človeka ovíjať sťa had škrtič. Ako je známe medzi fajčiarmi: „Jedna nikdy nie je dosť....“.

Pondelok v škole (života) príde s istotou, ale taký „pondelok“, kedy s tým skončíš, vie dlho meškať.

Nemusí to byť ľahké, stačí, že je to možné a stojí to za to. Voľba je na tebe. :)

Pamätaj človeče: To, čo budeš hľadať, to aj nájdeš.

Freud a Psychoanalýza

Freud rozlíšil päť vývinových štádií, ktoré spájal so psychosexuálnym vývinom. V každom štádiu dieťa čelí konfliktom vyplývajúcim z pudových hnutí. Štádia, v ktorých sú pudové prania úplne zmarené alebo príliš ľahko uspokojené, sa môžu stať okamžikmi „fixácie“, to znamená, že sa k nim dospelý človek môže vracaať, keď sa v živote stretne s neznesiteľnými tlakmi.

Hneď prvým vo vývoji dieťaťa v priebehu prvého roku života je tzv. Orálne štádium. V tomto štádiu sú dominantným zdrojom uspokojenia ústa. Toto štádium je charakterizované hlavne pocitom závislosti, nadobúdanie poznania a zbieranie vecí (dávanie vecí do úst, sanie, hryzenie, cmúľanie...). Hlavnou témou orálnej fázy je cítiť sa bezpečne, sebaprijatie a chvála od rodičov („nie som na svete sám“).

Ľudia fixovaní na tejto fáze vývinu zle znášajú samotu a sú náchylní k závislostiam v zmysle nadužívania jedla, alkoholu, cigariet, atď., ktoré im prinášajú úľavu a zmierňujú úzkosti v situácii separácie od významných druhých. Zároveň mávajú strach z aktivity (čo môže byť kompenzové nadmierou aktivity) a problém požiadať o niečo.

(Dostupné online: <http://sspap.sk/pohlad-na-vyvin-dietata/>)

Vývinová potreba sýtenia

Táto potreba úzko prepája poznatky, ktoré ponúka psychoanalýza a biologickú závislosť na nikotíne. Ide totiž o sýtenie – nie len konkrétne (strava), ale i symbolické (emocionálne - láskou, vzťahmi, dobrom, aktivitami, atď.). Túto potrebu má človek od narodenia, a preto môže byť užitočné pozrieť sa aj do svojej minulosti. Poznávacím znakom nejakého nedostatku v uspokojovaní tejto potreby môže byť jednak sklon k závislosti (na ľuďoch, látkach), ale i neschopnosť definovať, čo vlastne potrebujem, nič človeka neuspokojuje. **A v tom tkvie celá výzva** – lebo keď budem schopná pomenovať to „čo potrebujem“, môžem potom už len siahnuť alebo si to vypýtať.

Výhodou je, že mozog človeka umožňuje prežívať telesne aj emocionálne niečo, čo sa deje iba „ako keby“ (mentálne). Už len samotnou predstavou pohybu, osoby, práce, miesta a i. môže človek v tele prežívať také pocity, ako keby to naozaj fyzicky zažíval, konal. Vnútorný obraz vyvolá automaticky príslušné telesné reakcie a emocionálnu odozvu. Nech to človeče využiješ len v prospech a svoju slobodu a čistým obrazom sa naplníš, nasýtiš, lebo takto silno fungujú i sexuálne predstavy [Mt5,28], ale robia ťa závislým! Ale ty si stvorený pre lásku. **Múdro stráž svoju myseľ.**

Závislosť na nikotíne

Nikotín zvyšuje hladinu dopamínu v mozgu. Ten je dôležitý v spojení s centrom odmeny a potešenia. Ako pri iných drogách, keď jeho účinok vyprchá, mozog si začne pýtať ďalšiu cigaretu. Tak vzniká závislosť a tzv. *craving* – silná, neprekonateľná túžba na cigaretu.

Aj keď by závislosť už bola vytvorená, existuje vždy spôsob ako ju zvládnuť. Nie jednému sa to podarilo. Dôležitá je vôľa. K tej treba pripojiť poznanie, že telo si vie vyprodukovať dopamín aj samo, a zamerať sa na také **aktivity a interakcie s ľuďmi**, ktoré jeho prirodzenú produkciu podporujú. To sú také, ktoré ťa naplňajú, až zaplavujú, príjemnými, dobrými pocitmi, radosťou a láskou – a tak stimulujú centrum odmeny v mozgu. Možno si už zažil deň, kedy si si na cigaretu ani nespomenul, lebo ti bolo tak dobre. Čo bolo v ten deň inak?

Konkrétne spôsoby sú individuálne, lebo každému robí radosť niečo iné. Oblasti, v ktorých hľadať sú, napríklad:

- Vzťahy – láska rieši všetko <3 (láska priateľstva, nie túžby)
- Aktivity – činnosť, ktorá ťa baví a naplňa, kde sa môžeš sebarealizovať, tvoriť, zažiť pocit že ťa niekto potrebuje...
- Šport – pri fyzickej námahe sa vyplavuje dopamín
- Strava bohatá na tyrozín – pr. mandle, avokádo, banány, hovädzie mäso, kurča, vajcia, zelený čaj, melón, jogurt...
- Hudba – aby si nebol prekvapený účinkom vážnej hudby :)