

Pokkarilla eroon tupakasta?



”Älä näe lopettamista tupakoinnista ”luopumisena”. Päätettyäsi, että olet polttanut viimeisen savukkeesi, olet jo tupakoimaton.”

Vasta ilmestynyt Allen Carrin pokkari Stumppaa tähän! on julkaistu vuonna 2003 nimellä Vihdoinkin vapaa tupakasta! Helppo tapa lopettaa tupakointi. Tutustuin kirjaan alun perin, kun vanha tuttuni kertoi päätyneensä tupakoimattomaksi 30 vuoden tupakoinnin ja 10 vuoden lopettamisyritysten jälkeen lainattuaan kirjastosta kirjan lähes sattumalta. Pakkohan tällaiseen kirjaan minunkin oli tutustua.

Carr vakuuttaa hyvin suggestiivisesti, että tupakoinnin lopettaminen on helppoa. Hänellä on tosin kokemusta myös tupakoinnin lopettamisen vaikeudesta.

Hän poltti sata savuketta päivässä 33 vuotta ja yritti epätoivoisesti lopettaa lukemattomia kertoja. Nyt hän on julkaissut aiheesta useita kirjoja ja perustanut laajan tupakkaklinikoiden verkoston useisiin maihin (epäonnistujille luvataan rahat takaisin).

Carr lähtee siitä, että pelko on suurin este lopettamiselle. Pelottelukampanjat eivät auta tupakoivia – vain tupakoimattomat pystyvät katsomaan shokkikuvia. Tupakoinnin jatkaminen ei johdu luonteen heikkoudesta, vaan nikotiiniriippuvuudesta. Kun veren nikotiinipitoisuus laskee, nikotiinihiviö tupakoitsijan sisällä aiheuttaa tyhjän, nälkää muistuttavan tunteen. Siihen ei kuitenkaan kuole, todistaa Carr ja opastaa suhtautumaan siihen kuin eräänlaiseen lapamatoon. Se täytyy tappaa nälkään.

Tupakointi ei tuota nautintoa, vaan orjuuttaa (tämä on helppo uskoa, kun katsoo ulko-ovella tuiskussa yksinään värjöttelevää tupakkataukolaista). Lopettaja ei menetä mitään vaan voittaa, sanoo Carr. Sitä hän suorastaan jankuttaa monista eri näkökulmista. Hän tuntee hyvin tupakoinnin aloittamisen mekanismit ja poistaa monia illuusioita: ”mitä rentoutumista se on kun pulssi nousee”. Hän valaa uskoa lopettajaan: ”Tuskin maltat odottaa, että pääset puhdistamaan elimistösi kaikista myrkyistä. Olet intoa täynnä kuin hihnan päässä kärsimättömänä nykivä koira.”

Kirja on helposti luettavaa, selkeää, puhuttelevaa kieltä. Itse olen oppinut siitä ottamaan rohkeamman kannan potilaiteni tupakointiin, josta toki olen samoille ihmisille puhunut jo 30 vuotta. Näyttää siltä, että tulisi tulostakin.

Eri ihmiset tarvitsevat erilaista lähestymistapaa. Luulen, että Carrin lä-

hestymistapa auttaa monia. Kirjaa sopii hammaslääkärin suositella sellaisille tupakoiville potilailleen, jotka harkitsevat lopettamista (70–90 prosenttia tupakoivista). Noin 10 euron hintaisena pokkari sopii myös hammaslääkärin vastaanotolla myytäväksi/jaettavaksi siinä missä hampaiden puhdistusvälineetkin. Tai lainattavaksi potilaille.

Allen Carr: Stumppaa tähän! Bazar Kustannus 2006. Kirjakaupoista. OVH 10 e. Hammaslääkärit voivat tilata kirjaa minni@bazarforlag.com, puh. (09) 4251 3040. Minimimäärä 5 kpl hintaan 7 e/kpl, sitä suuremmat erät 6 e/kpl + rahtikulut. Lisätietoja www.bazarforlag.com.

Aira Lahtinen