

Sista blosset

Rökfri efter sex timmar. Visst låter det otroligt. **hallås** reporter Else-Marie Lundin testade Allen Carrs metod.

Jag var inte ensam om att mistro snabbkursen. Hur korkat det än kan låta så var jag inte heller speciellt intresserad av att sluta röka. Tre pipstopp och två tunna cigarrer per dag tyckte jag var rätt okej.

– Du är lurad, förklarade kursledaren Nina Ljungqvist. Kom ihåg hur illa det smakade i början och hur länge du fick kämpa för att bli rökare. Du tror att du tycker om att röka, men det är bara inbillning.

Det här är några av de påståenden som ständigt återkommer under kursen. Till slut går de förstås in i huvudet. "Nikotin är förödelse och jag har gått i fällan".

Eftersom det numera är fler kvinnor än män som börjar att röka vet rökstoppexpert Allen Carr också vilka problem som skall angripas.

– Du behöver inte gå upp i vikt om du följer instruktionerna, säger Nina och fungerar som Allen Carrs förlängda röst.

Vi får veta att al-



Kursledaren
Nina Ljungqvist

la rökare är hjärntvättade. Vi inbillar oss att det är gott och roligt att röka. Men Nina tar skickligt håll på myterna och efter sex timmars lyssnande och snackande så känns det nästan äckligt att använda sig av rökpauserna som ingår i programmet.

Omvänd hjärntvätt

Nu är vi beredda. Nästan andäktigt röker vi vårt sista bloss och fimpar. Det känns inte speciellt svårt och innerst inne undrar jag vad som hänt. Det nästan känns tråkigare att skiljas från den här trevliga tjejgruppen än från rökverken. Är det sånt som kallas avprogrammering eller omvänd hjärntvätt?

Nu skall jag vara helt ärlig (ett av mina journalistlöften). Två av oss har haft två återfall. En av dem är jag. Men re-

**SÅ
GJORDE
JAG**

**Else-Marie slutade
röka på sex
timmar!**

sultatet är ändå förbluffande bra och röksuget är (nästan) borta.

Efter en vecka har jag bara rökt två cigarrer. Det tycker jag är jätteduktigt men det tycker inte Nina. Hon vill att jag skall gå om kursen. Och det är ju inga problem eftersom Easywaymetoden har "pengarna tillbaka" garantin. men nu skall jag kämpa ett tag på egen hand. För man vill ju inte vara "lurad" hela livet".

Text: **Else-Marie Lundin**
else-marie.lundin@expressen.se

Foto: **Christian Örnberg**

Allen Carr rökte 100 om dagen

Allen Carr har själv rökt mer än 100 cigaretter per dag. När han slutade röka skapade han Easywaymetoden. Numera driver Allen Carr ett nätverk av rökavvänjningskliniker över hela världen. Hans senaste bok heter Äntligen icke-rökare för kvinnor! Tidigare har han gett ut bestsel-

lern Äntligen icke-rökare. Endagskursen med Easywaymetoden kostar 2.500 kronor. Kursen har också en "pengarna-tillbaka-garanti" för dem som inte lyckas sluta röka.

Läs mer på hemsidan www.allencarr.se. Nina Ljungqvist når du via e-post: info@allencarr.se

Sluta röka tips

1. Se fram emot att slippa röka.
2. Tänk på att alla kan sluta röka, även du.
3. Skriv ner alla fördelar med att vara rökare.
4. Läs listan, om du skrev något, stryk sedan hela listan.
5. Inse att alla rökare ljuger för sig själva om varför de röker.



HÄLSA

med gänget



Röka ute.
Hallas reporter El-
se-Marie Lundin,
med pipan i mun-
nen, tillsammans
med (från vänster)
Sandra Strand,
Sofia Carlestam,
Gunilla Östblom
och Sari Jo-
hansson.

**Så gick det för
deltagarna!**

Hurra! nu har vi



– Inte
svårt att
låta bli

Sofia: Jag är chockad över hur lätt jag kan undvara cigaretterna

Tankar före kursen: Det känns nästan lite överkligt. Jag har svårt att se mig själv som icke rökare. Samtidigt har jag läst att 90 procent som gått Easy-way kurser slutar att röka. Varför skulle inte jag kunna vara en av dem?

Det är mest av ekonomiska skäl som jag vill sluta. Pengarna som går upp i rök kan man lägga på något roligare, som till exempel resor. Sedan har vi ju förstås hälsoaspekterna även om skräckpropagandan inte biter riktigt på mig. Men man luktar väl inte så fräsch alltid.

Dagen efter kursen: Det känns bra, men ännu har jag inte berättat för så många att jag slutat röka. Vi är fem rökare på jobbet som brukar gå ut och röka tillsammans. I dag har jag an-

strängt mig för att undvika dem. Undrar hur det skall gå till helgen, men just nu tar jag bara en dag i sänder.

En vecka senare: Jag har rökt, men det berodde nog mer på att jag hade två cigaretter hemma och ville testa mig själv. Båda rökte jag på söndagen, tre dagar efter kursen. Jag fick lite dåligt samvete efteråt. Men varken före eller efter "återfallet" har jag tyckt att det känns svårt att låta bli. Eftersom jag betraktat mig själv som en inbiten rökare är jag nästan chockad över hur lätt jag kan undvara cigaretterna. Jag har varit ute i helgen och festat med rökare utan att bli sugen. Fortsätter det så här så är det inga problem".

Sofia Carlestam, 40.

Har rökt i 25 år

Namn: Sofia Carlestam, 40.

Röker: Cirka 15 cigaretter per dag.

Rökstopp: Två gånger tidigare i två respektive en månad. För tio år sedan när jag sparade inför en långresa. Samt för ett år sedan när jag såg re-

klam för nytt nikotinplåster.

Började igen: Kombinationen av party och billiga cigaretter under långresan och sedan efter att ha fått utslag av det nya nikotinplåstret.

Yrke: Projektledare.

Bor: Stockholm.

Familj: Singel.



Gunilla: Det känns inte överjävligt utan ganska bra

Före kursen: Att slippa börja dagen med en cigarett kommer att bli positivt liksom att kläderna inte luktar rök. Eftersom jag planerar att åka till Grönland skulle jag vilja känna mig mer hälsosam på den resan. Min naprapat säger också att rökare får mer ont i ryggen eftersom blodcirkulationen är sämre.

Dagen efter kursen: När jag gick hem kände jag ett lugn som jag inte hade förväntat mig. Det verkade som om Nina kommit åt den mentala biten med rökningen. I dag har jag varit rastlös och fått lite tryck över bröstet. Det har jag ald-

rig känt tidigare.

En vecka senare: Det är skönt att slippa röka. Att sluta känns ungefär som jag trodde. Inte överjävligt utan ganska bra. Var på fest helgen efter kursen och hade inga problem att stå på balkongen med rökarna. Men ibland kommer suget. Jag har försökt att träna mycket för att jag vill undvika att börja stoppa andra saker i munnen. På jobbet brukade jag ta en cigarett när det uppstod problem. Ibland hinner röksuget hugga till innan jag kommer på att jag måste lösa problemen på andra sätt. Rökning var också min anledning att

förflytta mig. Nu går jag ut för att få lite avskildhet och tankepauser.

Jag har sovit bättre den här veckan och jag är fast besluten att inte bli beroende igen".

Gunilla Östblom, 35.



Har rökt i 20 år

Namn: Gunilla Östblom, 35.

Röker: Cirka 15 cigaretter per dag.

Rökstopp: Två och en halv månad för två år sedan vid en sjukhusvistelse.

Började igen: Av chocken

efter en cykelolycka där jag blev påkörd av en bil. Köpte cigaretter direkt efter.

Yrke: Ansvarig för en heminredningsfirma.

Bor: Stockholm.



Så gick det för deltagarna!

slutat röka

Sandra: Jag drömde att jag plockade fimpas på gatan

Före kursen: Jag är rädd för att inte lyckas. Det låter FÖR enkelt. Samtidigt är jag också rädd för att lyckas. Känner mig nästan lite sorgsen och saknar cigaretterna redan. Jag är väl lite schizofren i mitt förhållande till rökning.

Jag vill sluta för att må bättre, känna mig fräschare och bli piggare. Men också för att slippa skämmas när jag står på balkongen och röker. Min sambo röker inte och han tycker att rök är äckligt.

Själv vet jag att jag mådde bättre under den perioden jag inte rökte.

Dagen efter kursen: Jag kände mig glad och lycklig när jag lämnade kursen. Upprymd. Jag har aldrig pratat om min rökning med någon på detta viset tidigare. Det känns inte svårt att avstå.

En vecka senare: Veckan har varit jättebra, ända fram till i dag. Nu känner jag mig deppig, irriterad och sugen. Jag hoppas att jag bara har en dålig dag och att det

Har rönt i 11 år

Namn: Sandra Strand, 27.

Röker: Cirka 10 cigaretter per dag.

Rökstopp: För två år sedan, då använde jag snus och nikotintuggummi.

Började igen: När jag fick nytt jobb.

Yrke: PR-assistent.

Bor: Stockholm.

Familj: Sambon Ola

går över snabbt för så här vill jag inte må. Samtidigt vill jag så gärna lyckas att bli rökfri.

I helgen drack jag vin och mådde prima. Inte röksugen ett dugg. Men sedan började jag sova oroligt. I natt drömde jag att jag plockade fimpas på gatan och tjuvrökte. En otäckt verklig dröm och jag vaknade med världens ångest.

Sambon tycker jag är duktig och alla arbetskamraterna uppmuntrar mig. Jag



har börjat tycka att cigarettrök luktar illa. Ändå är jag rädd för att jag kan få ett tillfälligt återfall. I så fall vill jag genast gå uppföljningskursen".

Sandra Strand, 27.

Sari: Jag hoppas att det lilla nikotinmonstret slutar att kalla

Tankar före kursen: Nyfiken och förväntansfull men samtidigt lite skeptisk. Jag har provat mycket utan att lyckas. Kan det verkligen vara så lätt att man slutar helt efter en heldagskurs?

Jag vill vara rökfri när jag fyller 40 år i oktober. Det är min present till mig själv. Målet är också att få bättre kondition. Jag har hund som jag rastar någon timme per dag, men jag märker att jag blir andfådd och hostig.

Min yngste son, Patric, tjarar på mig att jag luktar illa, men det har nästan omvänd effekt.

Dagen efter kursen: Känslorna svallar lite upp och ned. Jag har druckit frukostkaffet utan att röka men jag känner hur nikotinmonstret pockar på. Har varit trött i huvudet och haft ont i kroppen.

På kvällen, direkt efter kursen, gick jag och spelade bowling som vanligt, men inget fungerade. Abstinens? Samtidigt känner jag en oerhörd lättnad, som en börda som har släppt.

– Rosslet har försvunnit



En vecka senare: Helgen gick jättebra men den här veckan har varit jobbig.

Familjen tycker att jag är duktig. Michael, min man som aldrig rönt, gav mig blommor. Men tankarna på rökning dyker upp hela tiden. Det känns tungt. Jag vill ju inte ramla dit igen.

När det känns som värst så försöker jag

Har rönt i 20 år

Namn: Sari Johansson, 39.

Röker: Cirka 7 cigaretter per dag.

Slutade: För fem år sedan när jag hade lunginflammation.

Började igen: Med att feströka för tre år sedan, men det höll förstås inte.

Yrke: Ekonomiassistent.

Bor: Sollentuna.

Familj: Robin 18, Patric 14 och maken Michael.

slappna av och fokusera på djupa andetag. I går gick jag en två timmars promenad med hunden för att komma i från röksuget. Till min glädje upptäckte jag att rosslet i luftrören försvunnit. Jag känner mig också piggare och jag hoppas att det lilla nikotinmonstret slutar att kalla".

Sari Johansson, 39.