



Fimpa för gott

— bli rökfri på sex timmar!

Har du försökt sluta röka med alla hjälpmedel men ändå fallit tillbaka efter några dagar? Tänker du »En gång rökare – alltid rökare«? Tänk om! **Easywaymetoden, som nu kommit till Sverige, gör dig rökfri på bara några timmar.**

Hennes åkte på kurs med Malin – inbiten rökare och gravid i sjätte månaden.

av Louise Örvell foto: Stefan Nilsson och Louise Örvell

Trots sura blickar, glåpord och tjat från kompisarna kan Malin inte sluta röka. Hon är gravid i sju månader och har länge längtat efter att bli mamma, men ändå kan hon inte låta bli att röka tio cigaretter om dagen.

Enligt henne är nikotinberoendet så starkt att hon inte kan leva utan sina cigaretter.

– Allt tjat gör bara att jag får ångest. Mina kompisar säger saker som att jag dödar mitt barn. Det gör bara att jag blir stressad och tänder ännu en cigarett. Jag inser vilken självisk och hemsk människa jag är, men jag kan inte förmå mig att sluta, säger hon.

Malin började röka när hon var 12 år. Vid 13 års ålder var hon en inbiten rökare som rökte ett paket om dagen.

– Jag ville vara cool i skolan. Jag var en ball tjej och balla tjejer rökte. Då hade jag ingen aning om att jag skulle fortsätta röka i 22 år. Tills för en månad sedan rökte jag ett paket om dagen, men den senaste tiden har jag rökt kanske 10-15 cigaretter. Nu inser jag att jag behöver hjälp om jag ska kunna sluta röka, säger Malin.

NERVÖST

Vid just det här tillfället hålls Easyway-kursen på Ulvsunda Slott. Den tar sex timmar och är vid ett enda tillfälle. På väg upp mot slottet är Malin väldigt nervös.

– Det känns som jag ska säga adjö till en vän som jag känt i nästan hela mitt liv. Jag vet inte om jag kommer att klara det. Ciggen har alltid funnits där för mig, både när jag varit ledsen och när jag varit glad. Cigaretterna har varit mitt liv. Jag har rökt en gång i timmen i över 20 år, säger Malin.

I dörren möter vi Nina Ljungqvist som håller i kursen. Hon är före detta rökare och rökte upp mot två paket om dagen.

– Det första jag vill förklara för alla er som är här idag är att ni faktiskt inte ger upp något. Det finns inga fördelar med att röka. Den här kursen tar bort alla tvivel om att man har fattat rätt beslut. Meningen är att det ska vara enkelt att sluta röka, säger hon.

Kursen sätter igång. Vi får flera instruktioner av Nina och den första instruktionen är att lyssna och verkligen ta in det hon säger.



» Det känns som jag ska säga adjö till en vän som jag känt i nästan hela mitt liv«

Namn: Malin Nilsson
Ålder: 33 år
Bor: Stockholm
Civilstånd: Sambo med Andy och ett barn på väg.
Gör: Driver nöjesportalen region46.com

– Den här metoden handlar om att slå hål på alla myter om rökning. Den vanligaste myten är att rökningen hjälper oss att känna oss koncentrerade och att det gör oss avslappnade. Cigaretter kan aldrig göra att man känner sig avslappnad. Det är cigaretten som skapar oro och gör att man känner en tomhet, säger Nina

– En annan myt är att man tror att man ska gå upp i vikt av att sluta röka. Man kan gå upp i vikt om man slutar med viljestyrka, men med Easyway-metoden går man inte upp i vikt. Den gör att man förstår att man inte ger upp något och därför blir den här tomhets-känslan inte ett problem.

– Varför röker ni egentligen? frågar Nina.

– För att det är gott och för att jag behöver det. Jag planerar hela mitt liv efter cigaretterna. Jag kan bli sur när jag åker hem till kompisar som inte röker, säger Malin.

– Är det verkligen gott? Minns du första cigaretten du rökte? frågar Nina.

– Ja, den en smakade jätteäckligt. Jag kommer ihåg att det tog tid att vänja sig vid att röka. I början stod jag bara och buffade ut rök. Sedan satt jag hemma och tränade på halsbloss. Jag gjorde allt för att se ball ut, menar Malin.

Nina frågar sedan om vi har några cigaretter som är godare och mer speciella än andra.

– Jag klarar mig inte utan min morgoncigarett. Jag röker det första jag gör när jag vaknar, säger Malin.

– Ska jag berätta en hemlighet? Det finns inga cigaretter som är godare än andra. Alla cigaretter smakar likadant och alla cigaretter smakar som den första cigaretten du tog. Det är bara kroppen som har vant sig vid den här äckliga smaken, fortsätter hon.

Nina ber oss att gå ut och röka och verkligen tänka på hur cigaretten smakar.

NJUTNING

När vi kommer tillbaka frågar Nina vilka fördelar det finns med att röka.

– Allt runt omkring rökningen är lite mysigt. När man tar fram sitt lilla cigarettetu och sin fina tändare. Jag gillar inte att röka, men jag tycker att allt runt omkring är lite festligt, säger en kvinna.

– Du tycker det är festligt för att du vill tillfredställa ditt lilla nikotinmonster, kontrar Nina

– Nej, jag tycker om allt runt omkring, hela proceduren liksom, fortsätter kvinnan.

– Det handlar inte om det. ▶

Det handlar om att du vill få i dig nikotin. Annars hade du kunnat pilla med askkoppen och din tändare utan att behöva tända cigaretten, säger Nina.

Kvinnan nickar till slut och håller med.

– Rökare tror att rökningen ger dem njutning, men det kan den aldrig göra, menar Nina.

Hon ber oss att gå ut och röka igen. Vi reser oss lite motvilligt.

När vi kommer tillbaka berättar Nina om hur det var för henne när hon slutade röka.

– Jag läste Allen Carrs bok »Äntligen icke-rökare!« och förstod att jag faktiskt inte behövde röka. I 29 års tid trodde jag att jag behövde cigaretterna för att fungera och det var en sådan befrielse när jag insåg att jag faktiskt inte var beroende. Det som gör oss beroende är vår tro om att vi är det. Nikotinbegäret går ur kroppen efter några dagar och efter tre veckor är det helt borta. De fysiska abstinensbesvären man känner när man slutar röka är så diffusa att man kan likna dem vid ett litet nyp i armen. Det största problemet sitter i huvudet och uppstår när du slutar med andra metoder. Dagen efter jag slutade röka vaknade jag upp och kände mig lycklig. När jag stöter på problem nu för

tiden känner jag att jag är mycket bättre rustad att hantera dem. Som till exempel när min pappa dog, då visste jag att hade en jättejobbig period framför mig. Jag minns att jag tänkte att det var skönt att jag inte var rökare längre. För då hade jag inte bara haft en sorg att bearbeta, utan hade även haft det lilla nikotinmonstret att slåss med hela tiden. Och det hade inte spelat någon roll hur mycket jag än rökte. Jag hade aldrig kunnat stilla den där extra oron i kroppen som man känner som rökare. Nu njuter jag mer av livet. Jag kan sitta på en restaurang med min pojkvän eller mina kompisar och njuta av maten utan att behöva tänka på att de andra ska äta upp så att jag kan få gå ut och röka, säger hon.

– Som rökare blundar man ofta för hur dåligt man mår. Jag hade rökhosta och min röst sprack ofta när jag pratade. Idag känner jag mig hel som människa. Jag behöver ingen krycka för att orka med livet och den tomma känslan är borta.

LURADE

Vid det här laget kan man se att de flesta deltagarna på kursen har börjat förstå att de faktiskt är lurade.

– Jag vill att ni ska veta att det inte

finns någonting som heter trappa ner. Man måste sluta tvärt. Det är därför jag blir så sur på reklamen om nikotintuggummi som säger att nikotintuggummit hjälper dig att trappa ner. Det enda det gör är att det får de cigaretter man röker att framstå som ännu mer fantastiska. Vissa kommer hit med en känsla av sorg, men det är bättre att tänka att man faktiskt blir fri från ett slaveri.

Nina ber oss ta upp våra cigarettpaket. På paketen står saker som »Rökning dödar« och »Tobaksrök skadar din hälsa allvarligt«.

– Titta på cigarettpaketet. Det här är tobaksbolagens och Socialstyrelsens sätt att få oss att sluta röka. Vi förstår att rökning är farligt, vi är inte dumma. Men sådan här skrämselfpropaganda gör bara att vi blir så oroliga och får så mycket ångest att vi måste dämpa oron med att ta ännu en cigarett.

Kursen är nästan slut och Malin känner sig nöjd.

– Det känns bra. Det går inte att säga precis vad det är. Jag känner igen mycket av det hon säger. Jag får många aha-upplevelser. Jag ser fram emot ett rökfritt liv, säger Malin.

Dagbok från en nybliven icke-rökare!

DAG 1

Jag har inte tagit ett bloss, men jag måste erkänna att jag varit nära flera gånger. Det var inte direkt som Nina sa att jag vaknade imorse och kände mig lycklig. Jag ska verkligen ge det här ett försök, men det är svårt. Jag tänker på allt hon sa under kursen. Saker som att abstinensen är så diffus och att det mesta sitter i huvudet.

DAG 2

Jag har varit på väg ut att röka flera gånger av ren rutin och då slår det mig att jag fak-

tiskt har slutat röka. Jag kan inte säga att jag inte har varit röksugen – för det har jag. Nina sa ju att jag kommer titta på alla rökare med medlidande, men jag tänker bara: »Shit, vad gott.« Så den grejen funkar inte alls.

DAG 3

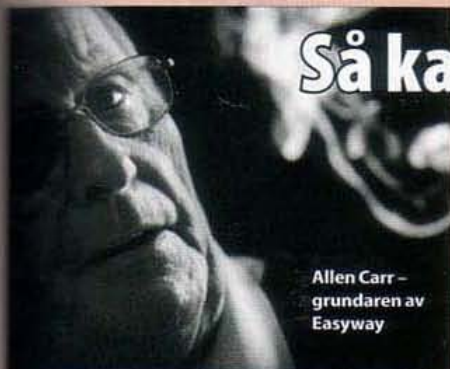
Jag har knappt varit röksugen på morgonen. Min kille har också slutat. Han sa: »Om du grejer det här slutar jag också.« Jag tänker jättemycket på det som sades på kursen, särskilt det om att man inte förlorat en vän, utan besegrat sin värsta fiende. Jag kan tänka att jag saknar mina cigg, men så tänker jag att saknar jag verkligen något som skadar mig själv? Hur knäpp får man vara egentligen?

DAG 4

Det känns som det går lättare och lättare hela tiden. Alla mina kompisar är helt chockade. Jag trodde aldrig att kursen skulle funka. Jag trodde att jag skulle vilja klättra på väggarna, men jag har faktiskt känt mig lugn. Jag känner alla lukter och smaker bättre än förut. Jag känner att det luktar ganska inpyrt hemma hos oss nu, så jag har börjat skura väggar och tvätta gardiner. Jag är jätteglad över att jag inte röker, men jag inser att jag borde ha slutat mycket tidigare. Jag tänker annorlunda nu. Och i morse var det lite kul när det kom förbi några tjejer



Så kan du sluta röka på sex timmar!



Allen Carr – grundaren av Easyway

Metoden Malin testat kallas Easyway

och grundades av **Allen Carr** som idag anses som en av världens främsta experter på hur man hjälper människor att sluta röka. Allen själv var en gång en inbiten rökare som rökte upp emot 100 cigaretter – om dagen! – Jag hade astma och hostade varje dag. Jag visste att jag skulle bli sjuk om jag fortsatte röka, men ändå kunde jag inte sluta. Jag trodde helt enkelt inte att jag kunde. Men en dag läste Allen en medicinsk bok om rökning. Där stod det tydligt att nikotin är ett gift som går direkt på det centrala nervsystemet och bland annat ger oss ökad puls.

– Då förstod jag att en cigarett aldrig kan göra mig avslappnad. Det var början på en rad insikter som till slut gjorde att jag insåg att jag var lurad som rökare. 1983 slutade jag röka helt.

Allen började snart hålla kurser i Easy-

way-metoden och hans bok »**Äntligen icke-rökare!**« blev en succé som idag har sålt i över sex miljoner exemplar. Över tio miljoner människor har slutat röka med hjälp av metoden, bland andra **Anthony Hopkins, Anna Wahlgren, Tintin Anderson** och **Mona Seilitz**. I vår hålls de första kurserna i Sverige (i Stockholm, Göteborg och Malmö). Easyway-metoden går ut på att ta bort alla falska föreställningar om rökningens fördelar. Under en sextimmarskurs går man bland annat igenom alla myter och vanföreställningar som man som rökare tror på. Till skillnad mot många andra metoder tittar man inte på varför man inte ska röka, istället koncentrerar man sig på frågan »Varför röker du?«. Syftet är att komma fram till att man är lurad av tobaksindustrin.

Metoden skiljer sig på många sätt från traditionella rökavvänjningsmetoder. Bland annat slipper man abstinensbesvär, viktökning och hjälpmedel. De som har provat säger dessutom att de varken känner oro eller saknad efter cigaretterna.

Easyway-metoden passar lika bra för kvinnor som män, men många frågor som gäller rökning uppfattas annorlunda av kvinnor, menar Allen Carr. Därför har han

skrivit boken »**Äntligen icke-rökare för kvinnor!**« som kommer på svenska i vår.

Easyway i siffror

90 procent lyckas sluta med metoden, lyckas man inte får man sina pengar tillbaka. Efter ett år är 50 procent fortfarande rökfria. Motsvarande siffra för Nicorette är 6 procent.

Läs mer om Easyway i Allen Carrs böcker »**Äntligen icke-rökare!**« och »**Äntligen icke-rökare för kvinnor!**« (Storm Förlag), samt på www.allencarr.se



och frågade om jag hade cigg och jag kunde svara: »Nej, jag röker inte.« Det är första gången jag någonsin har sagt det.

Thank You
FOR NOT SMOKING

DAG 5

Det här går ju riktigt bra. Det är nästan inga problem. Jag är knappt rök-sugen, men vissa rutiner sitter kvar, som när jag kommer hem. I vanliga fall brukar jag alltid sätta mig innanför dörren och ta en cigg innan

jag börjar laga mat. Om jag känner röksug så vet jag att det går över på två röda. Jag får jättemycket beröm från kompisarna. De tycker att det är helt otroligt att jag har slutat röka. Nu känner jag att jag vill bli »ren«. Jag skulle vilja spola mina lungor, så

känns det. Den stora skillnaden är att det känns som jag kan andas längre ner i lungorna nu. Jag känner mig fräschare. Jag har haft slemhosta och det har kommit upp slem med svarta prickar

i som jag tror är tjära. Skitäckligt! Och så känns det som att blodcirkulationen har kommit igång. Jag är inte så kall om händer och fötter längre.

DAG 6

Det är helt underbart att vara rökfri. Jag känner mig fri, men min kille håller på att krypa ur skinnet. Han tycker att det är riktigt jobbigt. Han har ju också rökt ett paket om dagen så länge jag minns. Men jag försöker peppa honom. Jag ska försöka få honom att läsa boken.

DAG 7

Det har gått en hel vecka. Jag trodde aldrig det skulle gå så här bra. Jag mår jättebra. Jag kommer fortsätta vara rökfri. Jag känner mig mycket klara och

det känns lättare

att andas. Nu kan jag bli förbannad på mig själv för att jag inte har slutat tidigare och för att jag har varit så självvis som har rökt när jag är gravid. Men det kan jag inte göra något åt nu.

Jag är jätteglad. När jag tänker tillbaka på hur det kändes först när jag kom till kursen, så trodde jag aldrig att jag skulle lyckas sluta. Det är ju helt fantastiskt att det faktiskt funkar! ■

