

1. Psykologien bak 1. time røyke / snus-kutt

- ▶ Det er viktig å få pasienten til å tro på denne behandlingen. Tro-faktoren (placebo) bidrar til større suksessrate når det gjelder bl.a. rs.
- ▶ Mange små detaljer gir tilsammen en vellykket gjennomføring av den 1. timen med røykeslutt. Og denne timen danner naturligvis grunnlaget for resten av behandlingen, og for troen på et vellykket sluttresultat.

Inndeling av journalsiden (A4)

- ▶ Jeg deler en journal-side logisk inn i 4 når jeg jobber med rs/sk. Vi kan kalle det for A, B, C, og D

Innledning	
Fordelsliste A	Diverse C
Røykevaner B	Hjemmelekser D

Innledning

- ▶ Vi begynner med fakta:
 - Navn, dato/tid, alder/f.dato
 - Hvor mange år har du røykt (trekk fra opphold)
 - Hvor mye røyker du pr. dag (snitt siste 3 mndr)
 - Hva tror du dags-snittet ville vært om du tok med alle xx årene du har røykt?
 - Du kan nå gjøre noe raske beregninger. Hvor mange røyk de har røykt til sammen hittil. Hvis hver røyk koster kr. 8 etter dagens pris, kan du regne ut hvor mye de har brukt på røyk frem til nå. Dette blir netto-sum. De må ha jobbet i x år (bruttolønn) for å ha hatt råd til å kjøpe xxtusen sigaretter. Dette tallet overrasker mange. Dersom økonomi er en av hovedårsakene til at de vil slutte, har denne sekvensen god påvirkning.

Inndeling A – fordelslisten

- ▶ Her skal vi få listet opp årsakene:
Hva er de viktigste grunnene til at du har bestemt deg for å slutte
- ▶ Typiske årsaker:
- ▶ Helse (svarer de helse må vi be dem være mer spesifikk: f.eks. pust/kondisjon, redd for å få kreft, hjerteproblemer, kols osv.)
- ▶ Andre mulige årsaker: Lukt, røyken styrer dem, kostbart, flaut, hensyn til barn/barnebarn, ektefeller el. andre familiemedlemmer, hud/hår/tenner ...

Inndeling B – røykemønsteret

- ▶ Vi er her ikke interessert i klokkeslett, men rutinene i forhold til røykingen. Begynn med å spørre når de tar sin første røyk. Eksempler på når de røyker:
- ▶ Med det samme de står opp, etter morgenstellet, før/etter frokost, før de dra hjemmefra, når barna er «levert» i barnehage/skole, i bilen på vei til/fra jobben, før de går inn på jobben, røykepauser på jobben, når de går fra kontoret, etter måltider, når de snakker i tlf, når de er stresset, i sosiale sammenhenger, når de drikker alkohol, etter måltider, reklamepauser på tv, før/etter gjøremål, før de legger seg. Et par fortalte meg at de røykte i dusjen – det var det eneste stedet ungene ikke kunne se dem 😊

Inndeling B – reframing

- ▶ Spør gjerne om de røyker inne. De fleste svarer: «Neiii» som om de er overrasket over at du kan spørre om noe slikt. Man røyker da ikke inne. Vel, det er akkurat dette svaret du ønsker, for da serverer du dem en meget god reframing:
- ▶ «Du røyker ikke inne hjemme, (og evt: du røyker ikke i bilen) – men du røyker inni din egen kropp. Så legger du til, med et snev av ironi: «Men det er ikke så nøye med hjerte ditt, det er viktigere med gardinene». En overraskende reframing midt i en kognitiv sekvens, har ofte meget god effekt.
- ▶ Vi skal ha mer om reframing senere

Inndeling C – diverse I

- ▶ Det første jeg gjør i denne seksjonen er å spørre: «På en skala fra 1 – 10 hvor lyst har du å være rf?» Vanligvis er svarene 8, 9 el 10.
- ▶ Er det under 8 vil jeg gjerne vite litt mer. Viktig å avklare hvor motivert de egentlig er.
- ▶ Dersom en person svarer 8, spør jeg hva som skjuler seg bak de 2 som mangler. Det kan være sorg, usikkerhet om hvordan de kommer til å reagere, hvor skal de gjøre av hendene, hvem de er uten røyken.
- ▶ Disse svarene kan være gode kandidater å bruke EFT på i begynnelsen av time 2.

Inndeling C – diverse II

- ▶ Det neste jeg gjør er å spørre om de kjenner til noe av innholdet i røyken (se eget dokument på dette).
- ▶ Så forklarer jeg hvordan denne avhengigheten er skapt, ved å forklare forskjellen på bevisst/ubevisst sinn, og feilkoblingen med at de røyker (viktigste oppgaven til us er å ta vare på fysisk helse). Det us vil at de skal røyke fordi de opp gjennom årene har følt, tenkt, opplevd røyken som en eller flere av følgende 5 – kos, trøst, belønning, venn, avslapping – som jo alt er positivt. Derfor er det blitt etablert en feilkobling i us, som jo vil ha kos, belønning osv. Hjemmelekse nr 1 bidrar til å korrigere denne feilkoblingen.

Inndeling C – diverse III

- ▶ På et passende sted i behandlingen (kan også flettes inn i del A el B) forteller jeg dem litt mer om røyk og helse.
- ▶ Enten de liker det eller ei, enten de tror det eller ei, så er det noen fakta man kan forholde seg til. Bl.a. hva røyken inneholder, og hva disse kjemiske stoffene gjør med kroppen.
- ▶ «Den neste røyken skader deg mer enn den forrige Fordi du er blitt eldre siden den forrige, og fordi du fyller på med gift og andre kjemiske stoffer i kroppen i raskere tempo enn den klarer å kvitte seg med dem». Gir dem så to ordtak som har stor gyldighet: «Slutt mens leken er god», og «Dråpen som får begeret til å renne over».
- ▶ Men husk – unngå for all del å provosere pasienten

Inndeling C – diverse IV

- ▶ Videre forteller jeg at helsen er det eneste de er garantert å ha hele livet – derfor må de gi helsen gode arbeidsvilkår. «Du skal bo i kroppen din hele livet, ingen mulighet til å flytte vekk.»

Inndeling C – diverse V

- ▶ Dersom de er redd for å legge på seg, forteller jeg at dette er noe som skjer når røykere slutter på egenhånd. Da er det viljestyrke (del av bevisst sinn: ca. 5%) som sloss mot ubevisste sinn. Dette er en tøff kamp – og etter en stund går de til kjøleskapet for å hente hjelp, og de blir sinte og irriterte på omgivelsene, fordi de bruker så mye energi «på å la være å røyke» eller «på å sloss mot overmakten (sitt us)».
- ▶ Flere har fortalt at de har gått ned i vekt etter å ha brukt denne metoden, hvor det bs og det us jobber sammen.

Inndeling D – Hjemmelekser

- ▶ På slutten av timen forklarer jeg om hjemmeleksene. De er et meget viktig element i gjennomføringen av denne behandlingen. De får også med seg, evt. at jeg sender de på epost, slik at de har det skriftlig. Hjemmeleksene har til hensikt å systematisk og regelmessig påvirke røykerens us til å snu om 180°. Altså fra kos, belønning, trøst, avslapping, venn til fiende, ulv i fåreklær, parasitt.
- ▶ I tillegg inneholder hjemmeleksene noe lesestoff: Hvordan styre tankene, røykerens unnskyldninger for å fortsette, og nulltoleranse.