

Jouko Tapio Tikka

Vihdoinkin
V.A.P.A.A.
riippuvuudesta
tupakkaan!



Matka muutokseen elämässäsi.

**VIHDOINKIN V.A.P.A.A.
RIIPPUVUUDESTA TUPAKKAAN**

**VIHDOINKIN V.A.P.A.A.
RIIPPUVUUDESTA TUPAKKAAN**

Luettuasi ymmärrät, miksi tupakoit ja miksi et ole
onnistunut lopettamaan useista yrityksistäsi huolimatta.

Tekijä

Jouko Tapio Tikka

© Copyright 2020 Jouko Tapio Tikka BoD – Books on Demand
– Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän asiakirjan minkä tahansa
osan jäljentäminen, monistaminen tai siirtäminen
elektronisesti tai tulostetussa muodossa on lainvastaista.
Tämän julkaisun nauhoittaminen on ehdottomasti kiellettyä.

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN 978-952-80-3628-9
ISBN 978-952-80-3166-6 (E-kirja)

Sisällysluettelo:

JOHDANTO KIRJAAN	9
OSA I: KAIKKI MITÄ OLET AINA HALUNNUT TIETÄÄ TUPAKASTA, MUTTA ET OLE KEHDANNUT KYSYÄ.....	23
1. TIEDÄMME MIKÄ TUPAKKA ON, VAAN EMME, MIKSI SITÄ KÄYTÄMME	26
2. OOPS! NYT EI KYLLÄ LUOTI MENE OHI	34
3. BLACK LUNGS MATTER – MARLBORO-MIES VASTAAN VIKATEMIEN	48
4. TUPAKOIVA OHJAA LAIVANSA KARILLE	54
5. TUPAKOIVAN VÄKIVALLAN KOHDETTA JA TUOMION PERUSTEET	58
6. VOITTAVA VAI HÄVIÄVÄ ARPA – MIKÄ AIHEUTTAA RIIPPUVUUDEN?	68
7. THE NAME OF THE GAME – ENDGAME!	77
 OSA I: TÄRKEIMMÄT PÄHKINÄNKUORESSA	 82
 OSA II: IHMISEN TIEDOSTAMATON MIELI.....	 89
8. OLETKO AJATELLUT LOPETTAA TUPAKOINNIN?	96
9. TOP10 VÄÄRÄÄ USKOMUSTA TUPAKASTA	100
10. NUORI ÄLÄ FLIRTTAA, TEE BÄNÄT	113
11. MITEN VOI KELLÄÄN OLLA VARAA MAKSAA KYMPPI TUPAKASTAAN?	118
12. MIKSI EPÄONNISTUN YRITYKSESSÄNI PÄÄSTÄ EROON TUPAKASTA?	126
13. RETKAHDUS ON VAADITTUA ITEROINTIA EROON TUPAKASTA	135
14. TOP 10 PARASTA AJANKOHTAA LOPETTAA TUPAKOINTI	140
 OSA II: TÄRKEIMMÄT PÄHKINÄNKUORESSA	 148

OSAIII: OLISIKO VIIMEINKIN TULLUT AVATA LUKITSEMASI HÄKIN LUKKO?	155
15. MIND TRAP LOOP BOOSTED BY A NICOTINE	158
16. VÄHENTÄMINEN LOPETTAMISEN SIJAAN	174
17. HANKI NIKOTIINIKORVIKKEILLA ITSELLESI UUSI RIIPPUVUUS	186
18. AIVOSI OVAT AVAIN EROON TUPAKASTA	195
19. TUPAKOIMINEN ON AJATUSPROSESSEJA SKRIPTISTÄ SKEEMAAN	203
20. TIETOISELLA MINUUTILLA JA MUUTOSREILLA EROON TUPAKASTA	210
21: MENETELMÄN SISÄLLÖSTÄ	214
 KERTAUS OPITTUUN JA PAINAVA SANA JATKOTOIMENPITEIKSI	 220
 KIRJOITTAJA LOPPUSANAT	 225

JOHDANTO KIRJAAN

Tupakointi on mystinen kokonaisuus. Ihmiskunta ei ole täysin kyennyt tähän päivään mennessä selittämään, miksi ihminen kokeiltuaan tupakkaa kerran (tai ensimmäisen kerran jälkeen myöhemmin) jää koukkuun siihen, mikä ylläpitää tupakointia ja miksi tupakoinnista on lopulta niin vaikea päästä eroon. Noihin kolmeen yllä mainittuun asiaan ei ole ollut yhtä ja tyhjentävää vastausta. Ei yhdellä sanalla, ei lauseella eikä edes yhdellä määritelmällä. Siis aikaan, ennen tätä kirjaa.

Koin tärkeäksi selvittää tupakoimisen mystisyyttä saadakseni vastaukset kaikista olennaisimpiin asioihin riippuvaisen auttamiseksi. Miksi riippuvuuden ymmärtämistä ja sen merkitystä ei nähdä tärkeänä asiana ja miksi se tulisi nähdä? Sairauden merkityksen määrittäminen on potilaan itsensä tehtävä ja vastuulla, ei hoiva-ammattilaisen, mutta siihen yksin ei monikaan pysty. Puuttuu usein halu ja tahto, sekä syyt ja oikeat neuvot. Ja se miksi nämä puuttuvat, selittyy juuri riippuvuudella. Silloin, kun potilas ei ymmärrä riippuvuuden merkitystä itselleen, ei hän silloin myöskään kykene määrittämään hoivatarvettaan.

Kun hoivamäärityksen merkitystä ei ymmärrä myöskään hoivahenkilö, jää varsinainen auttaminen pliisuksi. Tarjoillaan avuksi sitä sun tätä, ja samaa vuodesta toiseen. Yritetään motivoida potilasta, joka sekin on täysin absurdia. Motivaatio ei tule ikinä ulkoa, eikä se tule myöskään sisältä, sillä se tulee synnyttää. Lähes kaikki nykyhoivan tiedot ja

käytännöt auttamisessa ovat aikansa eläneitä ja vääriä, kuten myös apu, jota annetaan, on niin ikää väärää. Tai oikeastaan sitä ei edes ole.

Esimerkkinä kognitiivisesta vinoumasta käy tupakkariippuvaisen tulkinnat kolmannen päivän tuntemuksistaan ja mielialastaan hoivahenkilölle yrittäessään eroon tupakasta. Hän ei voi mitenkään tietää, mitkä niistä ovat tupakan aikaansaannoksia ja mitkä muiden senhetkisten elämäntilanteiden vaikutuksia hänessä. Jos hän ei tiedä, miten silloin hoivahenkilö voisi tietää. Vinoumaa hoivasuhteessa voi syntyä mistä tahansa asiasta ja milloin hyvänsä, mutta etenkin silloin, jos hoiva itse on eläissään tupakoimaton. Väitän, että edes omat subjektiiviset kokemuksetkaan eivät välttämättä ole aina oikeita, joten mikä on keino tai kuka on henkilö, joka kykenisi analysoimaan tuntemuksia vielä paremmin? Ei mikään eikä kukaan, tietenkään.

Tiedon vinouma on jatkuvaa silloin, kun kumpainenkaan, apua hakeva ja tarvitseva eivät tiedä, mihin ja miten. Hoivaa annetaan yleistiedon varassa nykytiedoin ja hoivadatalla. Sairauden ”oppimisessa” oppi syntyy monentamalla jo opittua tietoa ja tuottamalla potilaasta raakadataa vahvistamaan nykytietoa. Aikaansaamalla riittävästi kumpaistakin vääristymät ovat väistämättömiä. Opitaan vääriä asioita ja tehdään niiden pohjalta vääriä tulkintoja. Valitettavasti nämä puutteelliset ja vääristyneet tiedot ovat nyt perusta käytössä oleviin hoitosuosituksiin, joilla potilaita yritetään auttaa pois heidän sairaudestaan.

Eivät kaikki tiedot toki vääriä ole. Ne nyt vain edustavat ikään kuin ”parasta” olemassa olevaa tietoa, johon annetaan ”parhaita” hoitosuosituksia, joista syntyy ”parhaat” nykyisin käytetyistä hoivamenetelmistä. Tieto, jota aikaansaadaan hoivasta (potilaasta ja sairauden kehityksestä) vahvistaa lähes aina aikaisempaa tietoa. Mitä enemmän se vahvistaa sitä, sitä enemmän se ”vähentää” kynnystä kyseenalaistaa sen oikeellisuutta. Vahvistamalla oikeita asioita asiat ovat sitä myöden kunnossa (tosin niitäkin on hyvä kyseenalaistaa aika ajoin), mutta tekemällä vääriä tulkintoja ja toistamalla niitä hoivassa päivittäin taannutaan kehityksen sijaan, jolloin tulokset jäävät eittämättä huonoiksi. Hoivan määrän vähäisyys ja laatu ovat tällä hetkellä suurimmat tekijät sille, miksi eroon tupakasta tunnusluvut Suomessa ovat varsin heikot.

Mitä enemmän tutustuin asiakokonaisuuteen nimeltä tupakka, sitä enemmän minussa kiinnostus asiaa kohtaan kasvoi. Lopulta otin tavoitteekseni selvittää tupakoimisen mystisyyden kyetäkseni luomaan keinot eroon tupakasta riippuvuudestaan kärsiville. Selvittämiseen kului aikaa, mutta ei enää tupakkaa. Omasta onnistumisestani tupakoinnin lopettamisessa tuli myös yksi kirjan syntyyn vaikuttanut motivaattori. Toivon kokemuksestani olevan hyötyä kaikille asiasta kiinnostuneille: tupakoiville ja ennen kaikkea eroon tupakasta aikoville ja sitä yrittäville. Uskoakseni asiasta kiinnostuneiden ryhmään kuuluvat ammatillisesti työtä asian parissa tekevät hoivahenkilöt, joille toivoisin kirjan sisällön tuovan uudenlaisen tulokulman ajatella tupakointia potilaan

lähtökohdista, lähinnä riippuvuuden syntyä ja sen välittömiä seurauksia sekä näiden merkitystä hänen elämäänsä myöhemmin.

Tupakkariippuvainen ei vieroitu eroon tupakasta näennäisillä ja pitkäkestoisilla ohjelmilla, joissa hänen tilaansa ei kyetä seuraamaan eikä progressiota tarkastelemaan millään lailla. Säännöllisillä kohtaamisilla muutamia kertoja puolesta vuodessa ei yksinkertaisesti hoideta mitään. Ei aikaansaada kehitystä potilaan tilaan eikä liioin motivaatioon eroon tupakasta. Hoivattava jää vaivaisin opein yksin asiansa kanssa. Hänestä kehkeytyy vanki, jolla on seurantalaitte nilkassa. Seurantalaitte, jota ei ole edes aktivoitu. Hänen ainoa ilonaiheensa on se, että hänen ei tarvitse olla avovankilassa, vaan hän voi viettää päiviään kotosalla, jossa aika kuluu tupakoiden. Tätä on nykyhoiva Suomessa. Se ennemminkin auttaa tupakoivaa pysymään tupakassa kuin eroon tupakasta. Nykyhoivassa ”hoivataan” potilasta ikään kuin se olisi hoivan tarkoitus.

Toivottavasti kirjan löytäisivät käteensä myös poliittiset toimijat saaden kirjastani lisävirtaa kehittääkseen Suomeen oikeaa ja kunnollista, asetettuihin tavoitteisiin tähtäävää hoivaohjelmaa. Pelkästään tupakkalakiin vietävät ”sanktiolliset” muutokset (vaikka ovatkin parannuksia) aiheuttavat vastarintaista oireilua tupakoivassa. Se on luonnollista, koska heidän autonomiaansa tupakoida puututaan ulkoisesti. Lakimuutoksilla aikaansaadaan vain pientä orgaanista kasvua eroon tupakasta. Suomen

saadakseen aikaiseksi hyviä tuloksia eroon tupakasta, tulisi tavoiteasetannan keskiössä olla parempi tupakoivan hoiva.

Olen asettanut kirjalleni muutaman priorisoidun tavoitteen. Niistä ensisijainen on rohkaista ja motivoida tupakoivaa eroon orjuuttavasta tavastaan. Itse asiassa tämä kirja on ”ohjeistava reitti” menetelmään eroon tupakasta. Siksi kirjan tehtävä on kertoa lukijoille, mitä tupakoiminen on ja miksi tupakoiva tupakoi. Ja se miksi tulee kertoa, on syystä, koska läheskään kaikki eivät välttämättä sitä tiedä. Eivät tiedä tupakoimattomat, eivätkä järin edes tupakoivatkaan. Vielä tärkeämpää on tuoda esiin faktoja tupakkariippuvuuden mekanismeista ja seurauksista. Ja nekin edelleen kaikille lukijoille. Sekä tuoda myös esiin se, että riippuvuus kannattaa yrittää voittaa. Kirjan tehtävä on voimaannuttaa lukijaansa koko matkan ajan. Siksi pysähdytän lukijaa aika ajoin pohtimaan asioita omasta lähtökohdistaan, sillä tiedosta ei ole mitään hyötyä, jos se aktivoi tupakoivaa muutokseen.

Harras toiveeni siis on, että kirjasta opittaisiin. Uskoakseni kirjasta voisi oppia sekä tupakoivien läheiset että itse tupakoivat, jotka luonnollisesti ovat kirjan ytimessä. Paremmilla tiedoilla ja uudella ymmärryksellä he osaisivat jatkossa pyytää myös parempaa hoivapalvelua itselleen. Se on heidän kansalaisoikeutensa ja hoivan puolelta nähtynä toimen velvollisuus. Pitkään tupakoinnin kanssa ammattiaan harjoittaneiden toivoisin saavan kirjasta uudenlaisen perspektiivin tutkia omaa tekemistään sekä vallalla olevia toimintatapoja ja -malleja, sillä ne ovat auttamattoman

huonoja. Juna on ikään kuin liikkeessä, mutta maisema ei vaan tahdo toiseksi vaihtua.

Toivottavasti edellä mainitussa ryhmässä ei ole sellaisia, jotka pitävät nykytuloksia hyvinä, sillä se olisi merkki huonouden hyväksymisestä. Nykyisellä hitaasti laskevalla trendillä tupakoimattomuustavoitteet tultaisiin saavuttamaan useiden vuosikymmenien päästä, eikä kuten Savuton Suomi 2030-hanke tavoittelee, noin seitsemän prosentin laskua vuosittain vuoden 2040 loppuun mennessä. Tuohon tavoitteeseen pääsemiseksi tulisi yli kaksinkertaistaa nykyiset tulokset. Itse asiassa jopa kolminkertaistaa, kun tiedossa on eroon tupakasta vain hetkellisesti päässeiden määrät. Eli takaisin tupakoiviksi palaavien suhteellisen suuri osuus lopettaneista joka ikinen vuosi.

Tupakkariippuvaisen tulisi tiedostaa, että hänellä on vain kaksi vaihtoehtoa, tupakoida tai yrittää eroon tupakasta. Ei mitään siltä väliltä. He, jotka tupakoivat vähän ja epäsäännöllisesti, eivät ole ongelmaisia. Heille tällä kirjalla ei ole annettavaa. Heille tupakka on sitä, miksi se alun perin on ”valmistettu”, nautintoaineeksi. Lisämausteensa haasteiseen eroon tupakasta tuo myös kasvussa olevat savuttomia savukkeita käyttävien määrä. Palatkaamme heihin tuonnempana.

Hoivajärjestelmän ja -politiikan ohella kirjassa ei silitellä myöskään tupakoitsijan hiuksia. Ei tosin kovasti myöskään tukisteta. Tupakoiva ei pääse eroon tupakasta niin kauan kuin hänen uskomuksensa tupakoinnista ovat niin

väärät, kuin ne monilla nykyisellään ovat. Siksi kaikista asioista tupakkaan ja tupakoimiseen liittyvästä puhutaan kirjassa niiden oikeilla nimillä. Kaikki tullaan myös perustelemaan siten, että lukijalle ei jäisi hirveästi väännettävää faktaa vastaan. Jos tupakoiva tämän ymmärtää, niin varmaan sen myös hyväksyy, Ja jos tupakoiva mieli eroon tupakasta, niin ehkä hän jo odottaa tietoa, mistä syystä häntä tullaan tukistamaan.

Kirja ei tule opettamaan tupakoivalle, miten valehdella tavastaan itselleen ja ympäristölleen. Eikä liioin anna ohjeita, miten laistaa tupakkakielteisen katseet tai minne piiloutua viikatemieheltä. Kirja johdattaa tupakoivan vaihe vaiheelta ymmärtämään sen ehdottoman tosiasian, että hänen on tullut aika lopettaa tupakoiminen. Tässä vaiheessa kirjaa tämä voi vielä joitain lukijoitaan naurattaa, ja nauraa saa vielä sen tovin, kun naurua piisaa. Vanhan kansanlorun mukaisesti. "Se parhaiten nauraa, joka ensiksi viimeisen stumppaa." Vai, mites se nyt menikään...

Valtaosa kirjan asiasisällöstä on osoitettu tupakoivalle työikäiselle varhaisaikuisväestölle ja plus viisikymppisille Asian ollessa yleispätevä tieto, esitän sen kohdentamatta kenenkään. Kun sisältö on tarkoitettu viiteryhmälle, viiteryhmä mainitaan. Jos sisällössä puhutellaan lukijaa pyynnöllä, toiveella, ohjeella tai kehoitteella, niin sellaiset olen esittänyt lukijalle perustelujen kera. Ja silloin kun asiasisällössä on kehote, niin aivan itsesi kannalta toivon, että sellaisena sen myös ottaisit. Ne kohdat olen merkinnyt erillisellä huomiomerkillä, omalla "puumerkilläni". Niissä

kohdissa ”kopisee”, jotta asia ”kolahtaisi” sinulle paremmin ■ Merkkini näkyy paremmin aivan kirjan lopussa). Kirjan luvut on tiivistetty jälkisanoina, niiden kohdalla on myös hyvä pysähtyä.

Jo tässä vaiheessa tuon esiin asenteesi merkityksen lukiessasi kirjaa. Se nimittäin ratkaisee tyystin, mitä ikinä päättäkään tehdä luettuasi tämän kirjan. Jos, tavoitteesi on päästä eroon tupakasta, niin asenteesi tavoitteeseen tulee myös muodostua sellaiseksi jo kirjaa lukiessasi, kuten myös pohtiessasi sinulle annettuja kehoitteita niiden tullessa vastaan kirjassa. Älä lue kirjaa lukeaksesi, lue oppiaksesi. Haasta itsesi oppimaan ja ymmärtämään asiat, jotta lopullinen päätös eroon tupakasta tulisi perusteiltaan sinulle mahdollisemman selväksi jo lukemisesi aikana. Valmistaudu lukukokemukseen siten, että kirjasta saatavat hyödyt ja opit eivät vapauta sinua ainoastaan tupakasta, vaan ne voivat viitoittaa elämäsi täysin uuden suunnan.

Asenteella tarkoitan ymmärrystä lähestyä kirjan sanomaa avoimesti ja nöyrällä mielellä. Jos sinun aikaisemmat kokemuksesi eroon tupakasta ovat olleet epäonnistuneita niin syy siihen on saattanut olla juuri asenteissasi. Jos asenteesi eroon tupakasta ei mahdollista sinulle riittävää motivaatiota eroon tupakasta, niin mitkään myöhemmät vaiheet prosessissa eroon tupakasta eivät tule auttamaan sinua onnistuneeseen lopputulokseen. Eli edellä mainitut seikat yhdeksi ymmärrettäväksi jatkumoksi kulkee täten; asenteellasi luot motivaatiosi ja motivaatiollasi synnyttät päätöksen eroon tupakasta. Asenteesi ja motivaatiosi



Tupakointi on mystinen kokonaisuus. Ihmiskunta ei ole täysin kyennyt tähän päivään mennessä selittämään, miksi ihminen kokeiltuaan tupakkaa kerran (tai ensimmäisen kerran jälkeen myöhemmin) jää koukkuun siihen, mikä ylläpitää tupakointia ja miksi tupakoinnista on lopulta niin vaikea päästä eroon. Noihin kolmeen yllä mainittuun asiaan ei ole ollut yhtä ja tyhjentävää vastausta. Ei yhdellä sanalla, ei lauseella eikä edes yhdellä määritelmällä.

Mitä enemmän syvennyin tietouteen tupakasta, sitä enemmän kiinnostukseni asiaan kohtaan kasvoi. Lopulta päätin selvittää sekä tupakoimisen mystisyyden, että luoda keinot eroon tupakasta mahdollisimman helposti sovellettavalla menetelmällä. Kumpaiseenkin kului aikaa, mutta onneksi ei enää tupakkaa. Omasta onnistumisestani tupakoinnin lopettamisessa tuli myös yksi kirjan syntyyn vaikuttanut motivaattori ja luonnollisesti kehys menetelmääni. Toivon kokemuksestani olevan hyötyä kaikille asiasta kiinnostuneille: tupakoiville ja ennen kaikkea eroon tupakasta aikoville ja sitä yrittäville.

