

Ko so vam ugotovili kronično bolezen, ste ugotovili, da morate spremeniti nekatere navade (npr. kajenje) ali pridobiti nove navade (npr. gibanje vsak dan).

Problem navade je, da je avtomatična, kar pomeni, da jo opravljamo, ne da bi pri tem razmišljali. Takšna je zato, ker smo jo tolikokrat ponovili, da se je skoraj ne zavedamo. Pravimo, da je kot železna srajca. Navade smo se torej naučili, lahko pa se je tudi »odnaučimo«. To pa seveda poteka postopoma. Zavedati se moramo, da je spreminjanje navad proces, ki gre skozi tri faze učenja: pripravo, osvojitve in utrjevanje. Priprava lahko traja poljubno dolgo, saj zahteva naše odločitve v več korakih.



Priprava na učenje novih navad

Poteka preko štirih korakov, ki trajajo lahko različno dolgo.

1. KORAK: ZAVEDAM SE

To je proces, ko začnete opazovati svoje vedenje od zunaj. S tem ko ste opazili, da imate razvade, ste že na poti k drugemu koraku spremembe.

2. KORAK: PRIPRAVLJEN/-A SEM

Pomembno je, da se globoko v sebi odločite, da se želite spremeniti. Če pa samo MISLITE, da bi morali nekaj spremeniti, vam bo ta odločitev dala stalen občutek, da se žrtvujete. Zato si vzemite čas in sami v sebi pridite do sklepa, da se RESNIČNO želite spremeniti.

3. KORAK: JAZ SEM MOTOR

Sedaj je trenutek, ko si morate priznati, da ste vi vir (motor) sprememb in nihče drug. Samo VI lahko spremenite SEBE in nihče drug. To vas bo pripeljalo do naslednjega koraka.

4. KORAK: POTRPEŽLJIV/-A SEM SAM/-A S SABO

Za vsako spremembo se morate opremiti s strpnostjo in potrpežljivostjo. Sprememba je le redko lahka in zato morate biti potrpežljivi sami s sabo, ko boste šli skozi pridobivanje novih navad.

Izvedba učenja novih navad

Ko smo končali s pripravo, nadaljujemo z izvedbo našega spreminjanja. V tem moramo iti skozi različne stopnje. Ker je to obdobje bolj intenzivnega (novega) učenja, je tudi bolj stresno. Zato je pomembno, da v tem času nismo izpostavljeni pretiranim drugim stresom. Za pridobivanje novih navad si moramo torej vzeti čas. Začnemo s prvim korakom.

1. STARA NAVADA NAJ NE BO VEČ AVTOMATIČNA, AMPAK ZAVESTNA

Poskusite ugotoviti vzorec vaše navade, npr. s čim je povezano, ko prižgete cigareto (sprostitvev, razburjenost, zadovoljstvo ...). Več ko boste vedeli o svoji razvadi pri samem sebi, lažje vam bo. To so namreč vaši pripomočki, da navado spremenite.

2. SEZNANIMO SE Z NAČINI NOVEGA UČENJA (ODVAJANJA)

Pozanimajte se, kako si lahko pomagata - ali že obstajajo šole za bolnike, načrti odvajanja, skupine za odvajanje, samopomoč, telefonske linije, zdravila ... Premislite, kaj bi vam najbolj pomagalo in se posvetujte z zdravstvenimi delavci in vašim zdravnikom, da boste lahko učinkovito pripravili naslednji korak.

3. PRIPRAVIMO LASTEN NAČRT

Sestavite si svoj lasten in stvaren načrt, kako se boste navade lotili. Kaj mora zajemati?

- Določite si DAN 0, ko boste začeli.
- Izognite se situacijam, ki vas navajajo na staro navado.
- Pripravite si sredstva, ki jih boste uporabili, ko imate nujno po njej (npr. žvečilni gumi, kozarec vode ...).
- Iz svoje okolice odstranite vse, kar vas vleče k stari navadi (npr. pepelniki, škatlice, vžigalniki ... zaloge hrane v hladilniku).

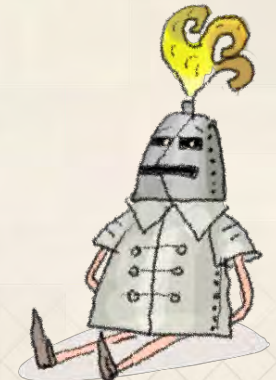
4. OBVEŽITE SE

Svojo voljo v spremembe okrepite tako, da poveste vsem najbližjim - domačim, prijateljem, da želite pridobiti novo navado ali se znebiti stare in jih prosite za pomoč v vaših prizadevanjih.

Ko boste nervozni in slabe volje zaradi spreminjanja vašega vzorca, naj bodo potrpežljivi z vami. Prav tako naj vam priskočijo na pomoč, če se boste pregrešili (recidiv). Takrat boste vedeli, da ste spet na začetku svoje poti in boste potrebovali podporo, da boste vztrajali.

5. OBLJUBITE SI NAGRADO

Obljubite si nagrado za novo ali premagano navado in se potem tudi nagradite za uspeh (npr. potovanje, nakup ...).



Utrjevanje učenja nove navade

Novo navado morate tudi utrditi. To obdobje traja praviloma od 6 do 8 tednov (2 meseca).

V tem obdobju navado sprva zavestno ponavljajte, nato pa bo utrjena - avtomatična in vaša nova železna srajca.

ZA KONEC

Če se vam zgodi, da ste se prekršili (npr. kajenje med odvajanjem) in vam ni uspelo, se zavedajte, da ste spet na začetku. Ugotovite, kaj je bil sprožilec vaše napake, da boste drugič bolj pozorni. Poprosite za dodatno podporo vaših najbližjih in nadaljujte z učenjem - pomembno je, da vztrajate.

Pripravila: Barbara Latkovič, dr. med.
Izvršni odbor Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije



Primeri s lite!

Samospraševalnik

Katere navade želim pridobiti?

Kateri so načini, da jih lahko spremenim?

Kakšen je moj načrt za pridobitev novih navad?

Ali me moja okolica v tem podpira?

Kako se bom nagradil/-a?



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

ZD Rudnik, Rakovniška 4
1000 LJUBLJANA

tel. 01 427 4444
faks 01 427 4443

e mail: dpbs@siol.net
spletna stran: www.dpbs.si

Kako spremeniti svoje navade?

Ali so vam odkrili kronično pljučno ali alergijsko bolezen?

Ali ste ugotovili, da boste morali spremeniti svoje navade in ne veste, kako?

Če ste na eno od vprašanj odgovorili z DA, si preberite zloženko do konca

