

Andreas Jopp



Kouřím rád, ale přestanu do 30 dní

- ⊘ Prověřené strategie odvykání
- ⊘ Obrana před pádem do nikotinové pasti
- ⊘ Tipy pro zachování váhy

Za cenu čtyř krabiček cigaret!

Tato kniha již
pomohla kuřákům
v 15 zemích!

 **CPRESS**

ANDREAS JOPP

*Kouřím rád,
ale přestanu do 30 dní*

CPress

Brno

2014

Kouřím rád, ale přestanu do 30 dní

Prověřené strategie odvykání, obrana před pádem
do nikotinové pasti, tipy pro zachování váhy

Andreas Jopp

Překlad: Dominika Hvorecká, Dagmar Sklenářová (od strany 69–konec knihy)

Jazyková korektura: Martina Mojzesová

Sazba: Jan Bazala

Obálka: Nina Fricke (Emergencydesign, München), Iveta Doležalová

Technický redaktor: Radek Střecha

Odpočívá redaktorka: Ivana Auingerová

Authorized translation from the German language edition Ich rauche gern ... und
hör jetzt auf: Nichtraucher in 30 Tagen.

Copyright © 2011 Andreas Jopp

Translation © Dagmar Sklenářová, 2014

Translation © Dominika Hvorecká, 2014

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0591-7

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s.
se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18 880.

© Albatros Media a. s., 2014. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace
nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či
jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

OBSAH

Úvod.....	7
Jak funguje tato kniha?	18

1. díl: Máte chuť na cigaretu? 21

1. Od „mám chuť na cigaretu“ k „musím si zapálit“	23
2. Reklama & Hollywood jako vzor.....	36
3. Dealeri nikotinu – jak z vás udělají závisláky.....	42
4. Biochemie štěstí	48
5. Můj pes, mé děti.....	54

2. díl: Kouření a psychika 59

6. Každodenní nahoru a dolů diktované nikotinem	61
7. Kouření bez výhod pro psychiku	73
8. Povzbuzení & koncentrace: mýtus	87
9. Stres a nálada před cigaretou & po cigaretě	96
10. Rozhovor s profesorem Parrottem: kouření & psychika.....	109
11. Moc podmíněného učení.....	118
12. Vaše oblíbená značka a ostatní kuřáci	132

3. díl: Další důvody, proč přestat 135

13. Hmotnost & krása	137
14. Každodenní chemický koktejl.....	141
15. Nesprávné výpočty rizika	151
16. Zlepšení je na dohled!	159
17. Jak se rozhodnete?.....	162

4. díl: Stát se nekuřákem a zůstat štíhlý 171

18. Kouření není zárukou štíhlosti	173
19. Sladké a závislost.....	181
20. Jak uniknete pasti s cukrovou návnadou	185
21. Proteiny nám dodávají pocit sytosti a štěstí.....	196
22. Jak zůstat štíhlý i po odložení cigaret: nákupní seznam.....	201

5. díl: Nejúspěšnější strategie, jak přestat s kouřením 207

23. Jak se stanete nekuřáky	209
24. Hypnoterapie – komunikace s vaším nevědomím	213
25. Terapie náhražkami nikotinu – pomoc, nebo jen obchod?	224
26. Akupunktura – víra hory nepřenáší	235
27. Champix – opětovné dobytí mozkových receptorů.....	236
28. Poslední cigareta.....	241
29. „Náhlé sklouznutí“ & recidiva	243
30. Péče, která je tu pro vás	253
Slovo na závěr	256
Dodatek	258
Zdroje.....	259

„Kouření mi prostě chutná“ a „Můžu s tím kdykoli přestat“, říkají kuřáci, aby mohli v klidu kouřit dál. Novinář a odborník z oblasti medicíny, autor několika bestsellerů Andreas Jopp nyní předkládá kuřákům soubor rad, který jim pomůže s kouřením definitivně skoncovat. Tuto knihu, napsanou na základě fundovaného průzkumu, budete číst jako detektivku, zároveň se dozvíte, že nikotin způsobuje stres a výkyvy nálad, i to, jak se zbavit závislosti na cigaretách. Část knihy je věnována i tomu, jak si po odvykání udržet svou původní váhu.

Andreas Jopp je novinář a odborník z oblasti medicíny, osobní trenér a autor několika bestsellerů. Napsal sedm knih na téma výživa, bílkoviny a hubnutí, vitaminy, hormony a lékařská péče, které byly přeloženy do patnácti jazyků. Jako bývalý kuřák již léta radí lidem, kteří se chtějí tohoto zlovyku definitivně zbavit.

Úvod

Kolikrát už jste vyslovili tyhle dvě věty? „*Kouření mi prostě chutná*“ a „*Můžu s tím kdykoli přestat*“. Tak jako většina kuřáků, i já jsem tyto výroky v nejrůznějších variacích často používal. Vždycky, když se někdo rozhodl, že mě podrobí „kuřáckému výslechu“ a následné diskuzi, zkrátil jsem celou záležitost těmito dvěma větami a měl jsem klid. Všichni kuřáci samozřejmě vědí, že obě věty v sobě mají něco pravdivého i lživého.

Kdyby každý čtvrtý kuřák neumíral na následky své „záliby v kouření“, tak by nás samozřejmě nikdy nenapadlo, že bychom měli přestat. Protože s cigaretou se člověk na chvíli cítí dobře, uvolní se a je klidnější, méně se stresuje. Na okamžik prostě vypne. Jenže po 45 minutách účinky nikotinu vyprchají a opět se objeví chuť na další cigaretu. Vědomí, že si kouřením ničím zdraví, mě neustále dostávalo do rozporu typického pro každého kuřáka. Dlouhá léta jsem informace o „údajné“ škodlivosti cigaret přehlížel, vnitřně jsem jim odporoval svými účelovými argumenty, a pak je vytěsnil z hlavy, abych v kouření mohl pokračovat dál. Jestlipak jste už někdy nabídli cigaretu svým dětem? To by snad neudělal ani ten nejnáruživější kuřák. Tak bezohledný snad není nikdo z nás. Nebo jak byste zareagovali, kdyby začala kouřit vaše dcera? Třeba takhle? „Bezva, mně taky cigareta vždycky chutnala.“ To asi těžko. Takže se ukazuje, jak dvojsečná tahle „záliba v kouření“ je. Ve skutečnosti by většina lidí s kouřením raději přestala, jen kdyby znala nějakou jednoduchou a spolehlivou metodu.

Také druhá věta „*Můžu s tím kdykoli přestat*“ je pravdivá. Samozřejmě, že bych *mohl* kdykoli přestat. Ale po mnoha spontánních pokusech mi bylo jasné, že to platí spíš pro ty, kteří mají pevnější vůli. A už vůbec jsem tím nechtěl nahrát nějakému nekuřákovi, který by mě pak zase podrobil nekonečnému výslechu, ze kterého bych vyšel frustrovaný a s nalomeným sebevědomím. Nedokázal jsem přestat, ale dokázal jsem si své stanovisko obhájit: „*Kouřím dobrovolně a ve skutečnosti vlastně ještě nechci přestat. Jinak bych s tím mohl samozřejmě kdykoli seknout...*“

A tak jsem dvacet let kouřil s falešnou představou, že „*mi cigareta chutná*“ a „*že bych mohl samozřejmě kdykoli přestat*“, kdybych „*opravdu*“ chtěl. Ale „*ted*“ ještě pořád nebyla ta správná chvíle.

Kolik cigaret vykouříte za den?

Vykouřené cigarety jsem si řádně počítal. Všechno jsem měl pod kontrolou. Stejně jako ostatní kuřáci jsem „vlastně ani tak moc nekouřil“... Jen pět až deset cigaret za den, když se mě někdo zeptal. To přece není škodlivé! Doma jsem nekouřil, jediné když jsem se díval na televizi (dost často) nebo když jsem telefonoval (velmi často). U počítače jsem samozřejmě nekouřil, jediné když jsem byl ve stresu (každý den) nebo když jsem se musel soustředit na psaní (jako spisovatel vlastně pořád). Obzvláště rád jsem kouřil, když mě něco rozčílilo (občas) nebo když jsem měl mizernou náladu (to se někdy stává). Občas jsem si zapálil taky během čekání na vlak nebo v dopravní zácpě ... tedy ... vlastně výjimečně. Vlaky přece jezdí většinou na čas ... a dopravní zácpy jsou jen zřídkakdy... Někdy jsem vykouřil víc, protože jsem si někam vyšel (ale to bylo jen dva až třikrát za týden). Takových pět šest cigaret navíc. O víkendu někdy i celou krabičku. Samozřejmě jen ve společnosti.

A taky jsem si zapálil jen tak na pohodu. To znamená *vždycky* ke kávě, po jídle, k pivu, v hospodě, po milování, na uklidnění, z rozčilení, po snídani, o přestávce... To k tomu prostě patří. Vlastně jsem měl být naprosto šťastný, když jsem si tak užíval. Několik – ale opravdu jen pár cigaret – jsem vykouřil mimochodem nebo zcela automaticky. To když i ostatní kouřili jen tak, bez důvodu. Já vím, když se to všechno sečte dohromady, tak to asi bylo přece jen víc než pět až deset cigaret. Řekněme patnáct. Jednou za čas možná takových dvacet až pětadvacet. Ale to jen málokdy. No dobře, často. Ale nikdy jsem nebyl závislý. Kouřil jsem od svých šestnácti let. Vždycky dobrovolně. Pro zábavu. Většinou.

Domnívám se, že většina kuřáků je na tom podobně. Když večer zjistí, že je krabička prázdná, jsou zděšení. „*Kruci, ještě jednu bych si dal,*“ takže znovu rychle vyběhnout z domu, „*raději si koupím ještě jednu krabičku ... jen pro jistotu ... co kdybych najednou dostal chuť si zapálit.*“

Baví vás to ještě?

Pravděpodobně ne, protože jinak byste si nekoupili tuto knihu. Možná máte za sebou tři až čtyři pokusy o odvykání. Občas a postupem doby čím dál častěji začíná člověk kouření nenávidět. Především, když si „musí“ zapálit a doma nemá ani jednu cigaretu. A když musí jet v tu nejnemožnější hodinu pro cigarety k nejbližší benzince. Když se ráno probudí s kocovinou po noci prokouřené na večírku. Když ráno vykašlává hustý hlen. A když stojí s cigaretou přede dveřmi v zimě, zatímco ostatní se uvnitř vesele baví dál. Když má vedle sebe nějakého protivného nekuřáka. Když má pocit, že si zrovna TEĎ musí zapálit, ale nemůže, a pořád musí myslet jen na to jedno. Když si nevěří, že by mohl přestat, a ta představa silně nahlodává jeho sebevědomí. To pak člověk cigarety nenávidí. Stejně jako všichni kuřáci jsem postupem času začal chápat, že si nezapaluji jen „když mám na cigaretu chuť“. Ale nevěděl jsem, jak tuhle svoji „potřebu“ dostat pod kontrolu. Takové pochybnosti si člověk samozřejmě nechává pro sebe. Je to přece čistě soukromá záležitost a nikomu do toho nic není.

Ve skutečnosti by člověk raději přestal, jen kdyby neměl ten neodbytný pocit, že musí být strašně frustrující, když si v určitých situacích nemůže zapálit. Cigareta by mu určitě chyběla, bez ní by si zcela jistě užíval života daleko méně. A zůstat nekuřákem by bylo určitě velmi náročné. Většina kuřáků se neustále potácí mezi touhou přestat a chutí zapálit si. „Teď“ ještě není ta správná chvíle, takže zatím budou kouřit dál, dokud třeba někdy „nenastane“ ten pravý okamžik. Doufejme. Čekání na ten pravý okamžik trvá většině kuřáků spoustu let. Po deseti letech, 100 000 cigaretách, chudší o třičtvrtě milionu korun a s chronickým kašlem je kuřák snad konečně připraven.

Jen málo kuřáků je tak nerozhodných i v běžném životě. Většina z nich naštěstí dobře ví, co nechce, a dokáže uskutečnit věci, které jsou pro ně důležité. Ať už v zaměstnání nebo v soukromém životě. Ale s cigaretami je to jiné: Proč chce tolik kuřáků přestat, a přesto kouří dál? Co jim na kouření vlastně tak chutná? Proč se tak bojí přestat? Proč nad kouřením ztrácejí kontrolu? Jak si co nejlépe získají odstup od cigarety, kdyby se náhodou rozhodli přestat? Úmyslně říkám „kdyby se rozhodli“, protože předpokládám, že chcete do knihy nejprve nakouknout, a ještě si nejste jisti, jestli opravdu chcete přestat. Tak jsem alespoň knihu koncipoval. Buďte kritičtí. Nevěřte ničemu, co bych vám

nedokázal. Je přece skvělé, že jste se vůbec rozhodli tímto problémem zabývat. Srdečně blahopřeji.

Kuřáci versus bývalí kuřáci

Počet bývalých kuřáků je například v Německu stejný jako počet praktiku-
jících kuřáků. Tedy 30 % kuřáků a 30 % bývalých kuřáků. Všichni ti bývalí
kuřáci se dokázali oprostít od nikotinu! „*No dobře,*“ řeknete si, „*takže to doká-
zal každý druhý. Mám tedy šanci 50 : 50.*“ Ne, dokázalo jich to mnohem víc.
Podle statistiky je tolik kuřáků jen proto, že s kouřením začíná hodně dětí
a mladistvých. Ve věku mezi 18 a 39 lety kouří 44 % mužů se středními pří-
jmy, a dokonce 51 % s nízkými příjmy. Mimochodem: v 70. letech, kdy do této
věkové kategorie patřila generace dnešních šedesátníků, tvořil podíl mladých
kuřáků dokonce 60 %. Takže tehdy z deseti mužů této věkové kategorie kou-
řilo dokonce šest. Dodnes si ale z této generace zapálí pouze 13 % mužů! Když
odpočítáme mládež, dokázala přestat daleko víc než polovina kuřáků! Ve sku-
tečnosti to zvládlo 79 % kuřáků! Jinak řečeno: dokázalo to 8 z 10 kuřáků! Tohle
číslo už přece vypadá úplně jinak. A vy k nim samozřejmě můžete patřit.

Jsou bývalí kuřáci nešťastní?

Jistě namítnete: „*Všichni bývalí kuřáci určitě něco postrádají. Cigarety po jídle se
rozhodně nevzdám!*“ Nejenže tito lidé dokázali přestat, ale ani jim to nechybí.
Vzhledem k množství bývalých kuřáků byste přece jinak neustále poslouchali,
jak jim požitek z cigarety schází a jak velké odříkání to pro ně znamená. Ale není
to tak. 99 % bývalých kuřáků, tedy dnešních nekuřáků, si na cigaretu vzpomene
jen málokdy, většinou ani nepovažují za důležité zmínit, že i oni kdysi kouřili.

Obsáhlé průzkumy ukazují, že bývalí kuřáci hodnotí svůj život jako šťast-
nější nebo stejně šťastný, rozhodně ne jako méně šťastný nebo neuspokojivý.¹
Samozřejmě, že mi to teď nemusíte věřit, ale na rozdíl od jiných autorů vás
rozhodně nebudu přesvědčovat, že bez cigarety budete šťastnější jen proto,
že si to myslím já. Místo toho vám na základě rozsáhlých průzkumů uká-
žu, jak se můžete zbavit narůstající nejistoty a strachu z odvykání. Důležité

informace můžete získat i od bývalých kuřáků! Jak se cítili, když odložili cigarety? Jsou pravdivé předsudky, které panují o odvykání? Jsou oprávněné obavy, že už vám bude navzdýcky něco chybět? Je tu vysoká pravděpodobnost? Nebo snad ne? To vše byste měli, než začnete s odvykáním, rozhodně vědět. Již za krátkou dobu nebudete po cigaretě tesknit ani ji postrádat, stejně jako většina bývalých kuřáků. Více se o tom dozvíte v 9. kapitole.

Nikotin nás má v hrsti – tělesná závislost

Určitě si myslíte, jak strašně těžké je skoncovat s kouřením. Je o tom přesvědčen skoro každý kuřák, který by chtěl přestat. Ti, kteří to dokázali, pak většinou říkají: „*Nebylo to snadné, ale podstatně snazší, než jsem si myslel.*“ Pocity nejistoty a strachu nám zabraňují udělat první krok. Podobné problémy a obavy má většina kuřáků, je to dáno působením nikotinu v mozku. Jakmile dojde ke snížení hladiny nikotinu, narůstá v člověku pocit neklidu. Výrazný pokles může vést až k úzkosti a panice. Pocit strachu vzniká nedostatkem chemických stimulantů v mozku. Dochází k němu důsledkem trvalého zásobování těla nikotinem. Po pár týdnech odvykání se však všechny hodnoty dostanou do normálu.

Spousta lidí kouří proto, že je ve stresu, kvůli lepší koncentraci, pro povzbuzení, pro uvolnění nebo zlepšení nálady. Ale opravdu cigareta pomáhá odbourat stres? Jsme díky cigaretě soustředěnější, čilejší, klidnější, máme lepší náladu? Pokud by tomu tak bylo, bylo by kouření prospěšné a ten, kdo by se cigarety vzdal, by o tyto výhody přišel. Kuřáci jsou o tom přesvědčeni. Proto přece kouří – kvůli čemu jinému, že? Ale co když je to naopak a nikotin způsobuje více stresu, neklidu, výkyvů nálad a kondice? Pak by to znamenalo, že tato látka žádné výhody nepřináší. A ten, kdo přestane kouřit, by měl být mnohem klidnější a spokojenější. Touto otázkou se zabývala řada významných vědců a jejich závěry jsou nesmírně zajímavé! Více se o tom dozvíte v 8. kapitole.

Podmíněné reflexy – psychická závislost

Nikotin vyvolává nejen tělesnou (v souvislosti s působením stimulantů v mozku), ale i psychickou závislost. Vlivem nikotinu jsme se naučili spojovat

určité situace výhradně s cigaretou. Ty pak působí jako okamžitý impulz k tomu, abychom si zapálili. Například když si dáme kávu, když kouří ostatní, když si dáme skleničku alkoholu, po jídle... Nebo si zapálíme „*prostě jen tak*“. Bez ohledu na hladinu nikotinu v krvi. Pozorujte někdy ostatní kuřáky. Budete překvapeni, jak automaticky a bezděčně tento impulz ke kouření přijímají.

Jako záminka k tomu, aby si člověk zapálil, poslouží také různé emocionálně vypjaté situace. Když je člověk ve stresu nebo když má špatnou náladu, moc dobře ví, že svůj stav může zlepšit tím, že si dá cigaretu. Tímto impulzem je podmíněno dalších 70 000 šluků za rok. Spousta kuřáků se sama sebe celý život ptá, proč už zase mají chuť na cigaretu, když přece teprve před chvílí dokouřili. Teprve nedávno se zjistilo, jak tyto impulzy spouštějící chuť na cigaretu fungují a že jsou hlavní příčinou toho, proč si zapalujeme jednu cigaretu za druhou a stáváme se čím dál víc závislejšími na nikotinu. Těšte se na 11. kapitolu.

Trpělivost s odvykáním

Zatímco vašemu tělu postačí k rekonvalescenci jen několik dnů, je na tom vaše mysl o poznání hůř. Musíte změnit všechny své návyky a naučit se žít jinak. Dobrá zpráva je, že jakmile si mozek jednou vyčistíte, bude chuť na cigaretu jednou provždy pryč. Dobré jídlo už nebude chutnat lépe, když si po něm zapálíte, a káva vás nepovzbudí víc, když si k ní dáte cigaretu. Už o tom nebudete přemýšlet. Miliony bývalých kuřáků vám to mohou potvrdit. V dětství, ještě než jste začali kouřit, by vás přece taky nenapadlo, že požitek ze zmrzliny, zákusku nebo hranolků bude větší, když si po jejich konzumaci zapálíte.

Finty nikotinu

Předpokladem toho, abyste skoncovali s kouřením, je, že prokouknete triky, které na vás nikotin zkouší. Tato droga se vás snaží přesvědčit, že vám cigareta chutná a že se s ní cítíte líp. To se vám zdá docela logické. Tento pocit

zná každý kuřák. Ale ve skutečnosti si zapalujete hlavně proto, abyste zahnali neklid a prázdnotu, které pociťujete, když máte nedostatek nikotinu v těle. Tohle si ale přece nemusíte nechat líbit! Pokud jednou prokouknete celý mechanismus cigaretové závislosti, nebudete mít problém z toho začarovaného kruhu vystoupit. Tuto knihu byste měli číst zcela nezaujatě a s ochotou přijmout nové informace. Rozhodně vás nechci k ničemu přemlouvat! Neměli by na vás naléhat ani vaši partneři a přátelé. Jde přece jen o vás! Až budete tuto knihu číst, můžete a měli byste klidně kouřit dál. Chtěl bych, abyste se při čtení cítili zcela svobodně.

Prosím vás, nesnažte se ani omezovat počet vykouřených cigaret! Zbytečně byste se vystavovali pocitu nátlaku a každá cigareta by se vám zdála důležitější než doposud.

Prosím, kuřte dál!

Je tu ještě další důvod, proč nechci, abyste přestali kouřit. Jen tak se podíváte na svoje chování pod drobnohledem a zároveň můžete lépe pozorovat jiné kuřáky, aniž byste se při tom trápili chutí na cigaretu. Čím lepší přehled budete mít o tom, kdy kouříte, co je pro vás typickým impulzem k tomu, abyste si zapálili, co se vám na cigaretách líbí, i o tom, co na nich nenávidíte, proč byste možná chtěli přestat a čeho se během odvykání kouření obáváte, tím snadněji můžete s cigaretami skoncovat.

Pokud umíte německy, můžete využít pomoci doprovodného interaktivního programu na internetu, kde si můžete založit svůj osobní profil kuřáka. Přihlašovací údaje naleznete na straně 19. Můžu vám sice klást důležité otázky a nabídnout řadu podnětů k zamyšlení, ale jen vy si můžete na moje otázky správně odpovědět. Zkuste to. Věnujte tomu trochu času. Nejde přece o nic menšího než o váš život. Může se jednat o jedno z nejzávažnějších rozhodnutí ve vašem životě, jeden z vašich nejdůležitějších projektů. Pokud byste se pak skutečně rozhodli, že s kouřením skončujete, můžou vám v tom vaše odpovědi hodně pomoci. Proč? V prvních týdnech odvykání si musíte neustále uvědomovat, čeho vlastně chcete dosáhnout. Bez ohledu na to, co vám bude našeptávat vaše závislost. Svůj cíl jste si jasně stanovili a máte ho před očima. Jen tak to dokážete.

Další důvod, proč přestat kouřit: zdraví

Nebojte se, nebudu vás strašit tím, jak si kouřením ničíte zdraví. Stejně to nemá smysl. Jen bych ve vás vzbudil odpor. Každý den přece sami čtete na krabičce cigaret, jak je kouření škodlivé. A pomáhá to? Ne. Jen vás to rozčiluje. Zdraví jsem ve své knize věnoval pouhých pět stránek. A to především naivní argumentaci kuřáků, kteří porovnávají rizika a obhajují své jednání ojedinělými případy.

Podle motta: *„Ve vzduchu je přece spousta jedovatých látek, které jsou stejně nebezpečné jako kouření“*, *„Mně se to stát nemůže“* nebo *„Můj strýc kouří taky a je mu už pětadesát“*. Anebo jak říká klasik: *„Na něco přece umřít musím.“* Jenže jde o to kdy a jak. Jaká rizika vám hrozí jako kuřákovi? K dispozici máme velmi přesné údaje. Obvykle si, když se rozhodujete pro něco, co může později značně ovlivnit váš život, nejdřív vyhledáte základní informace. Ovšem informacím o kouření se raději vyhnete. To abyste si mohli v klidu znovu zapálit. Jenže obavy o vlastní zdraví se zahánějí jen velmi těžce. V podvědomí strach stejně zůstává a je třeba ho neustále potlačovat. A ještě horší je, když ve vás hlodá špatné svědomí, protože moc dobře víte, jak je cigareta škodlivá.

Pokud se člověk začne zabývat následky kouření, vyvolá to v něm nejdřív stres a obavy. Možná si dáte dočasně nějakou tu cigaretu navíc, abyste tak zahnali stres, který se vás zmocňuje. Ale to je naprosto v pořádku! Protože potom, až si všechny poznatky spojíte, získáte informace, které vás budou motivovat k tomu, abyste s kouřením skoncovali.

Ale...

Nekuřáci si pořád myslí, že se kuřák vzdá své vášně, když se mu bude do neko-
nečna opakovat, proč by měl raději přestat kouřit. Ale takhle to samozřejmě
vůbec nefunguje. Nekuříte přece proto, že byste toho měli raději nechat, ale
proto, že vám to chutná. Takže je třeba důkladně ověřit tvrzení, že vám ciga-
reta chutná. Pokud neodhalíte příčiny tohoto tvrzení, budete mít místo toho,
abyste s kouřením definitivně skoncovali, neustále pocit, že se vzdáváte něče-
ho příjemného. Opravdu potřebujete cigaretu k tomu, abyste se cítili dobře?

Až najdete na konci knihy odpověď na tuto otázku, posílím vaši motivaci tím, že vám připomenu vaše zdraví. I vy byste jistě rádi žili co nejdéle. Vaše závislost vám sice našeptává, že lepší je „užít si teď“ a že „na něco přece umřít musí-me“. Ale někde hluboko v podvědomí kuřáka dřímá pud sebezáchovy, který je daleko silnější a nedá se umlčet. Moc dobře víte, že: *Důležitější je déle žít, než déle kouřit!* I když možná ještě netušíte, jak tuto myšlenku realizovat.

Přestat a nepřibrat

Jedním z hlavních důvodů, proč mnozí kuřáci váhají, jestli mají přestat kouřit, je obava z toho, že pak přiberou na váze. Ale pomáhá cigareta opravdu udržet štíhlou postavu? Nebo přibíráme jen proto, že jsme dřív kouřili? Jsou kuřáci statisticky štíhlejší než nekuřáci? Výsledky průzkumu jsou ohromující. Proč má člověk hlad, když přestane kouřit? Proč podporují sladkosti závislost na kouření a proč díky nim snadněji znovu propadnete kouření? Jak souvisí váha s návratem ke kouření? Jak to udělat, abyste nepřibrali? Zcela snadno. A nebude vás to nic stát. Problematikou kouření se zabývám už dvacet let. Moje knihy byly přeloženy do patnácti jazyků. Rozhodně NECHCI měnit vaše stravovací návyky. Jde jen o to, abyste si udrželi váhu, pak dokážete s kouřením snadněji skoncovat. A především to musí být jednoduché (kapitoly 18–22). Ve všech knihách o kouření jsem postrádal právě oddíl, který by se zabýval tím, jak nepřibrat na váze.

Váš názor na kouření

Co kdybyste se konečně pořádně zamysleli nad svým vztahem ke kouření a celou komunitou kuřáků? Je to velmi důležité, protože v opačném případě budete vždy nostalgicky vzpomínat na svou poslední cigaretu. Přitom jde především o sociální aspekty kouření. Cigarety pro mě vždycky představovaly určitou komunitu, ke které jsem chtěl patřit. Vždycky jsem se ztotožňoval s ostatními kuřáky. „*Kuřáci jsou svobodnější a příjemnější lidé.*“ Každý kuřák je originální osobnost a má svůj vlastní názor na to, proč kouří. Touha po příslušnosti k nějaké společenské skupině a působení reklamy, která v době, kdy

jste začínali kouřit, sehrála tak důležitou roli, se s rostoucím věkem snižují. Proto většina kuřáků ve věku mezi čtyřiceti a padesáti lety přestává kouřit.

Zkuste zavzpomínat na období, kdy jste začali kouřit. Jak vás tehdy ovlivnila reklama? Jakým způsobem vás lákal tabákový průmysl, když jste byli ještě děti a teenageři? Jak byli kuřáci po celá desetiletí obelháváni informacemi o tom, že nikotin není návykový? Jak výrobci cigaret ovlivňovali sílu závislosti na nikotinu přidáváním různých chemických látek? Jak tabákový průmysl falšoval výsledky výzkumů o škodlivosti nikotinu na naše zdraví? Když pouze uvedli, že se „někteří experti ve svých názorech liší“. Jak podplácí tabáková lobby politiky a vědce? Jistě o tom leccos víte, ale hodně jste toho také zapomněli. Dokumentace na YouTube, která je propojená s naší internetovou stránkou, vám osvěží paměť. Bude to napínavé jako detektivka. Získáte nový pohled na *sociální* aspekty kouření, lživé reklamy a triky distributorů cigaret. Možná, že si nakonec řeknete: „*Už toho mám dost. Skončuju s tím.*“ nebo „*Už sebou nenechám děle manipulovat.*“ Je to malý, ale důležitý krok k tomu, abyste se dokázali s cigaretou navždy rozloučit. Kouření bylo důležitou součástí vašeho života. Ale teď můžete zahájit novou, napínavější éru.

O nic nepřijdete, můžete pouze získat

„Četl jsem tu knihu téměř tři měsíce. Čím pomaleji čtu, tím později budu muset přestat kouřit.“ Ale vy přece nemusíte vůbec nic. Je pouze na vás, jestli se rozhodnete, že budete kouřit dál, nebo ne. Možná se rozhodnete po přečtení knihy s kouřením skoncovat. Moje rada: přečtěte tuto knihu najednou, jinak si neuvědomíte všechny souvislosti. Teď prostě jen sbíráte informace. A to je dobře. Nejdříve shromáždíme všechny kamínky do mozaiky tohoto zajímavého chování. Nic víc.

Nejraději bychom všechno nechali při starém, protože jakákoli změna v našem životě vyvolává obavy. A právě tento strach z nejistoty limituje váš život. UVědomte si, že se ničeho nevzdáváte, naopak, začínáte něco nového! A to je přece něco úplně jiného. Nemusíte mít pocit, že něco opouštíte, ale můžete se těšit na něco nového: na život, ve kterém již za krátkou dobu dokážete daleko snadněji zvládat stres a budete emocionálně podstatně stabilnější. Těšte se na to, že se budete s každým dnem cítit fyzicky lépe a víc toho

zvládnete. Zmizí obavy o vaše zdraví a získáte novou energii. Vaše sebedůvěra stoupne, protože jste to dokázali. A protože jste překonali strach, chuť na cigaretu zmizí a vy znovu získáte ztracenou svobodu. Může to být nejdůležitější rozhodnutí vašeho života. Nemáte co ztratit! Neboť v nejhorším případě budete kouřit dál, tak jako doposud. A v nejlepším případě získáte čtrnáct let života. Tolik? Ano, neboť průměrně čtrnáct let života ztratí kuřák, který bude kouřit do konce života dvacet cigaret denně.

Denně děláte věci, které potvrzují, jak pevně počítáte s tím, že tady budete ještě hodně dlouho. V autě se připoutáte, uzavíráte životní pojistku, splácíte svůj dům a těšíte se na vnoučata. Takže vám vůbec není jedno, co se stane v budoucnosti! Podívejte se na svou závislost z jiného úhlu. Zcela nezáujatě. A pak se rozhodněte, jestli budete „s chutí“ kouřit dál, nebo zkusíte něco nového. Miliony bývalých kuřáků to dokázaly a potvrdí vám, že i bez nikotinu si budete života užívat minimálně stejně, nebo dokonce ještě víc, a že vám nic nebude chybět.

„To, co jednou pochopíme, nám nemůže už nikdy nahnat strach.“

MARIE CURIE

Jak funguje tato kniha?

Jak to vlastně funguje?

Kouření představuje celý komplex aspektů chování člověka, je jako puzzle. Jinak by miliony lidí neupadly do nikotinové pasty a teprve po mnoha letech, chudší o statisíce a se zničeným zdravím, nehledaly cestu, jak z toho ven. Rozhodl jsem se, že pro vás tuto kuřáckou skládačku rozeberu kousek po kousku. Na to, proč stále kouříte, má vliv spousta malých detailů. Jednotlivé části skládačky je třeba přesně pojmenovat. Díky tomu dospějete ke zcela jinému pohledu na věc. Chtěli byste jen pár rad a rychlý návod k tomu, jak s kouřením skoncovat? Možná, že s ním v danou chvíli rychle skončíte, ale pak se zase stejně rychle vrátíte k zavedeným zvyklostem. Než napočítám do tří, budete v ruce opět držet hořící cigaretu. Víím, o čem mluvím! Věřte mi: nejdřív je třeba pochopit, pak teprve jednat.

„Kdo zná protivníka a zná sebe, vybojuje sto bitev beze ztrát“

Sun-c', O umění válečnickém

Složka „odkazy na YouTube“

Tato kniha s sebou přináší jednu novinku – doplňuje ji obrazový materiál, který je volně dostupný na internetu. Fotografie někdy řeknou víc než slova! Ve složce „odkazy na YouTube“, nacházející se na internetových stránkách této knihy, naleznete odkazy na další stránky sdílející různá videa a prezentace, které doplňují tuto knihu. Vše je v němčině.

 **Přihlášení a heslo:**

Přihlaste se na: **www.Nichtraucherin30Tagen.de**

Jméno: smokefree

Heslo: Freiheit

Hodně štěstí!

1. díl

Máte chuť na cigaretu?



1. Od „mám chuť na cigaretu“ k „musím si zapálit“

Je pro vás kouření požitkem?

Dlouhý, náročný den je u konce a vy si konečně můžete vydechnout. Zapálíte si cigaretu. Co může být příjemnějšího? S rozkoší potáhnete a obláček dýmu lehce stoupá k nebi. A právě v tomto okamžiku je svět najednou klidnější a příjemnější. Kouříme, abychom se uvolnili. Když jsme ve stresu. Abychom si odpočinuli. Po jídle. Pro radost... Najde se spousta příležitostí. Pokud je tomu tak, pak byste rozhodně neměli mít nic proti tomu, aby si i vaše děti v životě trochu užily. Aby se po náročném dnu ve škole zbavily stresu tím, že si zapálí cigaretu. Nebo když jim první děvče přebere kamarád. Člověk si přece musí zapálit, aby snadněji dokázal překonat zklamání. Vždyť dětství je tak náročné. Bez cigarety se stres a citové zklamání dají zvládnout opravdu jen velmi těžko. Už jenom to věčné čekání na autobus, aby člověk přišel včas do školy, nebo nervózní matka, která ho měla včas vyzvednout. S cigaretou by se to přece dalo vydržet daleko snadněji. Proč vlastně děti dostávají kapesné? Přece proto, aby si trochu užily.

A tady většinou kuřácká historka o tom, jak „kouřím, protože mi to chutná“, dostává trhliny. Mnozí kuřáci mi vyjmenují všechny možné přednosti kouření, ale zarazí se při otázce, jestli už nabídli cigaretu dětem ze sousedství. ... Proč vlastně kuřáci pořád mluví o tom, jak jim cigareta chutná? Patřím k lidem, kteří rozhodně nemají pocit, že by se za svůj životní styl měli někomu omlouvat. Ale pokud jde o kouření, stejně jsem to neustále dělal. Postupem času mi bylo čím dál jasnější, že si ty přednosti kouření vypočítávám spíš sám pro sebe, jako bych si chtěl dokázat, že je vlastně všechno v pořádku.

Kouření je opravdu komplikovaný „zvyk“. Když nekouříme, tak bychom chtěli začít. A když pak kouřit začneme, říkáme si, že jsme to neměli dělat, ale doufáme, že si to alespoň užijeme. A i když si to pak užíváme, přesto bychom to nikomu nedoporučili a sami bychom toho nejradyji zase nechali.

Vaše první cigareta

Vzpomenete si ještě na svou první cigaretu? Zapálili jste si ji s kamarádem, nebo patříte k těm, kteří si svou první cigaretu obstarali a vyzkoušeli sami, aby pak mezi ostatními vypadali jako zkušení a pohodoví kuřáci? Taky jste ze začátku tak hrozně kašlali? Ten suchý štípavý kouř: hnusné! Člověku je špatně, točí se mu hlava, lapá po vzduchu, průdušky se svírají, teď hlavně ten kouř co nejrychleji zase vykašlat! Přirozená reakce. Kouř je vždycky nebezpečný. Tento lidský instinkt vznikl už před miliony let.

Naše děti dnes trápí kašel o něco méně než nás před dvaceti lety. Proč? Výrobci cigaret přidávají do tabáku spoustu látek, které rozšiřují a zklidňují průdušky, znecitlivují průdušnici a také vylepšují chuť kouře. Děti a teen-ageři jsou pro tabákový průmysl tou nejdůležitější cílovou skupinou. Jen 5 % lidí začne s kouřením až po dvacátém prvním roce svého života. Navíc jsou to většinou lehčí kuřáci, kteří si zapálí převážně jen ve společnosti. Pro tabákový průmysl to znamená, že tuto cílovou skupinu musejí získat co nejdříve.

Teenageři jsou velmi snadno ovlivnitelní a jejich mozek se stává podstatně rychleji závislým na nikotinu. Již po několika cigaretách se dají na mozkou pozorovat změny způsobené nikotinem. Zkuste se vrátit do situace tabákových koncernů: potřebují získat co nejvíce nových mladých kuřáků, aby zvýšily svůj obrat a zisk, neboť ti nejlepší zákazníci umírají příliš brzy a další z nějakeých „nesmyslných“ důvodů přestávají kouřit.

Konečně k nim patříme

Ale vraťme se k vaší první cigaretě. Každý teenager chce proniknout do světa dospělých, do partičky pohodářů, kteří ho zajímají daleko víc než uhrovnití spolužáci s rovnátky. A navíc ty trapné chvíle na diskotéce ... s cigaretou jsme najednou měli v ruce něco, o co jsme se mohli opřít. Když už jsme vypili druhý drink, který byl tak drahý. Když na baru bylo tak plno, že jsme se neměli o co ležérně opřít. Když jsme měli pocit, že nás někdo pozoruje. A taky když nám nějaká parádní holka vyrazila dech. Místo koktání nesmyslů stačilo nabídnout cigaretu a tím zachránit situaci.

Taky si pamatujete své první šluky? Nejdřív jsme museli pilně trénovat, abychom ten štíplavý kouř dokázali vtáhnout a pak bez kašláni zase vyfouknout z plic. Elegantní žonglování s cigaretou a zapalovačem jsme trénovali celé hodiny. I to úžasné vyfouknutí kouře koutkem úst nebo nějakým jiným způsobem, aniž bychom při tom ztratili svůj protějšek z očí. Konečně jsme patřili k nim. Stali se z nás kuřáci! Ve filmech a nekonečných seriálech jsme je sledovali už pěkně dlouho. V 70 % amerických filmů se kouří. Naši filmoví idolové mají cigaretu v ruce, když se s někým seznamují, když se soustředí na vyřešení složitého problému, když odpočívají po sexu, na baru i v mnoha jiných situacích. Tak co může být na kouření tak špatného, když nám hrdinové, se kterými se snažíme identifikovat, neustále ukazují, že zapálit si je úplně normální?

Prokletí normálního

Na rozdíl od ostatních drog nám cigareta zpočátku vůbec nechutná. Nikdo si nedokáže představit, že by se na tom protivném kouři mohl stát závislým. Také manipulace s cigaretou je zpočátku otravná. Začátečník ji drží hodně daleko od sebe, aby se mu kouř nedostal do očí. Udělá pár „povinných šluků“ a nutí se k vdechnutí nechutného kouře. Rozhodně z toho nemá žádný požitek. Ale chce k nim přece patřit! A tak nechá cigaretu nenápadně hořet před sebou, aby vypadal cool. O potěšení z kouření nemůže být ani řeči.

Jen málokdo se s prvními cigaretami cítí lépe – rozjařeně, povzneseně, v euforii. Nic takového. Snad jen pocit příjemného vzrušení. Srovnajme to s působením jiných drog: alkohol přináší uvolnění, dobrou náladu, schopnost navázat kontakt. Extáze, rozšířená především na večírcích a tanečních zábavách, podporuje produkci tzv. hormonu štěstí – serotoninu, což má za následek zvýšený pocit štěstí, rozjařenosti a spokojenosti, sbližuje lidi a usnadňuje seznamování. Typické jsou nevázané chování bez zábran a výtržnosti. Marihuana uvolňuje, povznáší, omamuje, všechno se zdá být snadné a v pohodě. Kokain povzbuzuje činnost nervového systému, nápady a myšlenky jen tryskají, každý prožitek je velmi intenzivní. Toto rozhodně neměla být nějaká propagace drog. Působení drogy časem pomine. Alespoň zpočátku však navodí příjemný pocit. Ale co nám přinášejí první cigarety ve srovnání s působením těchto drog? Nic. Na začátečníky nikotin jako droga zpočátku

vůbec nepůsobí. Člověku je z něj akorát špatně. Musí si na cigaretu nejdřív zvyknout. Nikoho z nás by nenapadlo, že se na ní stane závislým. Nikotin nepřináší nic výjimečného. A k tomu ta hnusná pachuč. To je naprostý nesmysl, že bych se na něčem takovém někdy mohl stát závislým, říká si každý z nás.

Na rozdíl od ostatních drog cigareta zpočátku nezlepšuje náladu, nezabývá ani neomamuje. Je to čistě sociální záležitost: patřit k nim, cítit se dospělý a vypadat cool. Nic víc. A právě v tom je velká záludnost nikotinu.

Rychlá změna nervového systému

„Ale pak mi cigareta začala chutnat, takže teď kouřím rád a mám pocit, že mě to uklidňuje. Nevím proč, ale když si zapálím, cítím se uvolněnější, klidnější a bdělejší.“

Každý náš pocit je podmíněn působením chemických látek v mozku. Nikotin podporuje uvolňování dopaminu a dalších stimulantů, které mají povzbuzující účinky. Zní to jako velké klady, že? Ale množství těchto látek je minimální a nemá pro zdravý nervový systém začínajícího kuřáka zpočátku velký význam.

O příjemném vzrušení s následným krátkodobým pocitem uvolnění zatím nelze hovořit. Přesto se nervový systém působením nikotinu již po několika prvních cigaretách prokazatelně mění. S přísunem nikotinu a následnou produkcí neurotransmiterů (látek vyvolávajících pocit štěstí) postupně dochází ke snížení citlivosti receptorů v mozku. Pro tělo, které chce dosáhnout stejného efektu, je tak postupně čím dál těžší stimulovat produkci látek vyvolávajících pocit štěstí.

A tak si občas zapálíte o cigaretu víc, abyste pocitu spokojenosti tak trochu napomohli. Aniž byste si to uvědomovali, cigareta vám začíná chutnat, ale vy jste ještě pořád příliš zaměstnáni soustředěním na to, abyste patřili „k nim“ a cítili se cool.

Teprve s restrukturalizací mozku přináší cigareta uspokojení

V době dospívání si mozek zvykne na účinek nikotinu² již po několika cigaretách. První známky závislosti lze pozorovat velmi brzy. Dochází ke změnám

nervového systému a zároveň s nimi se zvyšuje pocit uspokojení z cigarety. Tento proces postupuje velmi rychle (v 9. kapitole popíšu, jak rychle). Změna nervového systému probíhá nenápadně a v tom tkívá tajemství cigarety: pocit pohody a uklidnění přináší nikotin teprve tehdy, až se nervový systém změní natolik, že začneme pocítovat nedostatek účinných látek – mírnou nervozitu –, kterou kompenzujeme další dávkou nikotinu!

Nervovému systému začínajícího kuřáka, který si na nikotin ještě nezvykl, nepřináší cigareta nijak zvláštní požitok. Jako podpora nervového systému začne nikotin fungovat teprve po restrukturalizaci mozku. Kouření nám pak postupně začne „chutnat“ a my ho začínáme potřebovat k tomu, abychom se cítili tak, jako jsme se cítili dřív i bez nikotinu.

Je nikotin tvrdá droga?

Největší záľudností cigarety je to, že účinek nikotinu zpočátku necítíme, takže si neuvědomujeme nebezpečí vzniku závislosti. Ve své mladistvé naivitě jsme si na 100 % jisti, že nás nemůže potkat to, co naše hloupé rodiče nebo jiné starší kuřáky, kteří jsou již na cigaretách závislí.

Teprve s restrukturalizací mozku přináší cigareta uspokojení. A právě tato záľudnost činí z nikotinu tvrdou drogu – ze všech drog, na kterých vzniká závislost, nejsilnější. Závislost si vybuduje 38 % všech začínajících kuřáků (mladistvých i dospělých) a následujících 10–20 let jim kouření „chutná“. Pro srovnání: na heroinu se stane závislými 23 %, na kokainu 17 %, na alkoholu 15 % a na marihuaně 9 % konzumentů. Děti a teenageři se stávají závislými ještě ve větším počtu. 75 % mladých začínajících kuřáků kouří dál i v dospělosti.³ Rozdělení na „tvrdé“ a „měkké“ drogy vychází z toho, jak je vnímá veřejnost. Pokud však porovnáme to, jak rychle se člověk stane závislým na heroinu nebo nikotinu, pak jsou cigarety na prvním místě před všemi tvrdými drogami. Na žádnou jinou drogu neumírá tolik lidí. Na nemoci způsobené kouřením zemře po celém světě pět milionů kuřáků ročně, například v Německu je to sto čtyřicet tisíc lidí, v České republice dvacet tři tisíce lidí. Připomínám, ročně!

Uživatel klasických drog si uvědomuje, jak jsou drogy návykové a že není normální je užívat. Ovšem u cigarety lze nějaké omamné účinky popsat jen stěží. Snad jen to, že se člověk už po několika krabičkách cigaret cítí tak nějak

líp a kouření si užívá. A protože si myslí, že je požitek z cigarety něco normálního a nemůže mu uškodit, trvá dlouho, než si uvědomí, že je na cigaretách závislý a že se bude této závislosti jen těžko zbavovat.

Začali byste kouřit znovu?

Když jsme si zapalovali první cigaretu, abychom vyzkoušeli, jaké to je, tak jsme samozřejmě netušili, že už nám to zůstane na celý život. Jak byste se zachovali, kdybyste se teď po deseti, dvaceti letech mohli vrátit zpět a svobodně se rozhodnout, jestli si znovu zapálíte?

- „*Začal bych kouřit znovu. Nelituji toho.*“ V pořádku. Cigarety jste si užívali a trváte na tom. Ale možná, že byste chtěli ve svém životě něco změnit, ale ještě jste se nerozhodli. Rozhodně vás nechci přemlouvat. Nemá to smysl. Ale nic vám nebrání v tom, abyste do této knihy alespoň nahlédli.
- „*Bylo by lepší, kdybych s tím nikdy nezačal. Ale byl jsem tehdy příliš hloupý na to, abych odolal.*“ Tak hloupý jste zase nebyl, jenže reklamy tabákového průmyslu byly tak rafinované a filmy z Hollywoodu vás ovlivňovaly a ovlivňují doposud, a k tomu ještě ten neustálý nápor starostí!
- „*Ano, ztraceně. Kdybych se mohl rozhodnout znovu, nikdy bych s cigaretami nezačal.*“ Zdá se, že už toho máte dost. Teď je třeba jen najít cestu, jak s kouřením skoncovat.

Kdy jste se rozhodli, že se stanete kuřákem?

Jistě si velmi dobře pamatujete, kdy jste si dali první cigaretu, nebo na značku cigaret, které jste si tehdy koupili. Jen těžko si ale vzpomenete na chvíli, kdy jste poprvé pocítili „chuť“ na cigaretu. Zpočátku jste vždy nějakou cigaretu vyškemrali od přátel a zapálili jste si s ostatními. Ale pak přišel okamžik, kdy jste začali kouřit nejen proto, že si zapálili ostatní, ale proto, že jste na cigaretu „dostali chuť“. Ten rozdíl je tak nepatrný, že si to člověk často ani neuvědomí.

A další krok: jestlipak si vzpomenete, kdy jste si poprvé nutně „museli“ koupit krabičku cigaret? Pravděpodobně ne, protože to „museli“ si většinou každý zpočátku vysvětlil takto: „*Ta cigareta je tak příjemná. A kouří se všude.*“

Na tom přece není nic špatného, když si taky občas zapálím.“ A postupem času přibývalo situací, kdy jste si „s chutí“ zapálili nějakou tu cigaretu navíc.

Než si teenager uvědomí, že mu kouření až přespříliš „zachtunalo“, uběhne často několik let. Sex, večírky a drogy ženou teenagera neustále dál, takže nemá čas přemýšlet o svém životě.

Prvních 100 000 šluků a příjdou první obavy

Pamatujete si, kdy vám poprvé došly cigarety a vy jste si ZROVNA chtěli zapálit, nebo na to, jak jste s hrůzou zjistili, že automat na cigarety nefunguje a benzínka zrovna zavřela? Pravděpodobně si na to už nevpomínáte. Kuřák se dostává do nikotinové pasti pozvolna. Stejným způsobem se mění i jeho nervový systém, takže nutkání zapálit si považuje za něco zcela normálního. Ztrácí nad sebou kontrolu a prostě si musí zapálit.

Když vykouříte dvacet cigaret denně, každou cigaretu na deset vdechnutí, znamená to, že za rok zaplavíte mozek 73 000 dávkami nikotinu. Po zapálení cigarety stačí sedm sekund, aby nikotin zaplavil receptory v mozku. Ty si již zvykly na pravidelný přísun nikotinu a jsou bez něj otupělé. K tomu, aby obnovily obvyklý pocit pohody, potřebují stále větší dávku.

Pozvolna – po dalších 50 000–100 000 vdechnutí za rok – jsou kuřáci jako by řízení na dálku. Najednou si spoustu různých situací nedokážou bez cigarety vůbec užít. Nevychutnají si dobré jídlo, pokud si po něm nezapálí. Každý prožitek je podmíněn přísunem další dávky nikotinu, mozek kuřáka je jakoby naprogramovaný. Ke kávě, během čekání, po jídle, před nástupem do vlaku, poté, co vystoupí, o přestávce, po práci, s přáteli, u piva, během telefonování, po milování nebo když jen ucítí, že si někdo zapálil, zcela automaticky, bez přemýšlení, sahá kuřák po cigaretě a říká tomu „zvyk“.

Dalších 100 000 šluků a už si zapalujete proti stresu

A co dál? Nuda a stres se stále častěji stávají důvodem, proč si zapálit. Nyní už potřebujete nikotin především z toho důvodu, abyste snížili nervové napětí. Neuvědomujete si ale, že je to právě nikotin, co způsobuje vaši nervozitu

a zvýšenou tepovou frekvenci (například kvůli zvýšené produkci adrenalinu). A právě cigareta přináší úlevu, jenže pouze krátkodobou.

Jak jen jste to mohli zvládnout ve škole, když vám dal učitel pětku? Neuvěřitelné, jak jste byli v dětství odolní i bez cigarety. Jenže člověk stárne a forma se vytrácí. Žádného kuřáka by nenapadlo, že ho oslabuje právě nikotin. Jak taková cigareta dokáže člověka povzbudit! Nebo také uklidnit. Takže protichůdné účinky téže drogy.

Jen se podívejte pravdě do očí: dítě nebo nekuřák přece nepotřebují cigaretu k tomu, aby se cítili lépe. Společenský tlak a touha „patřit k nim“, to jsou jediné důvody, proč člověk začíná kouřit. Ani vy jste cigaretu nepotřebovali, dokud jste nevykouřili prvních pár krabiček, dokud neproběhly změny ve vašem mozku a dokud jste nezačali kouřit „pro potěšení“, abyste tak nahradili to, co postrádáte.

Opravdu kouříte, protože vám to „chutná“?

Zpočátku člověk kouří, protože mu to „chutná“. Po nějakých 100 000 potaženích, protože má na cigaretu „chuť“. Někteří z vás po 10–20 letech s cigaretou nebo po 730 000 až 2 milionech potažení dospěli k tomu, že mají i se špatným svědomím a citelnými zdravotními problémy neustále „nutkavou chuť“ na cigaretu. Spousta náruživých kuřáků už má etapu „chutná“ za sebou a už si o své závislosti nedělá žádné iluze. Odevzdali se svému osudu, protože prostě kouřit musejí. *„Nemůžu se toho zbavit. Prostě kouřím. A tečka.“*

Čím déle člověk kouří, tím víc u něj u něj převažuje „musím“ nad „chutná“. V tu chvíli u většiny kuřáků nastává okamžik, kdy chtějí s kouřením přestat. Vy sami nejlíp víte, ve kterém stadiu se právě nacházíte. Přibližně 30 % kuřáků ale kouří „tak rádo“, že se sice pokusí přestat, ale už jsou na cigaretách natolik závislí, že se od nich nedokážou oprostit.

„Hurá, já kouřím“

Pokud jste přesvědčeni, že kouříte pro potěšení, pak vlastně není důvod, abyste s tím přestali. Ale na druhou stranu – jestlipak si při nákupu další krabičky

říkáte: „*Super, to je skvělé, že jsem začal kouřit, jinak bych o hodně přišel.*“ Popravdě řečeno, tuhle větu jsem od kuřáka nikdy neslyšel, neboť většina z nich by s kouřením vlastně raději nikdy nezačala. A pokud někdo přestal kouřit a pak znovu začal, začíná svůj příběh většinou větou: „... *bohužel jsem pak zase začal kouřit.*“

Všichni kuřáci závidí příležitostným kuřákům, že dokážou za den vykouřit pouze několik cigaret a dál už o tom nepřemýšlejí. Jenže k této skupině patří jen 10 % kuřáků. Pět cigaret za den. To by bylo ideální, říkáte si? V žádném případě! Pokud se jako běžný kuřák snažíte snížit a udržet počet vykouřených cigaret, bude vás to stát spoustu energie. Neboť ten, kdo je závislý, chce vždycky kouřit víc, a ne o něco méně. Takže se po celý den omezujete, většinou ze zdravotních důvodů, a pak si večer dopřejete „odměnu“. Tito příležitostní kuřáci mi ale nikdy neřeknou: „*Hurá, já kouřím málo. To je skvělý pocit.*“

Je kouření zvyk?

Většina kuřáků mluví o „zvyku“ nebo o „hloupém návyku“. Ale kouření není zvyk jako dobré jídlo. Zvyky se dají kdykoli změnit. Když musím jezdit v Anglii po levé straně silnice, přičemž u nás jsem zvyklý jezdit napravo, změním tento zvyk během několika sekund už cestou z letiště v pronajatém autě. Trochu déle mi trvá, než si přestanu plést zapínání světel a stěračů, které jsou u volantu obráceně. Ale stačí pár začátečnických chyb a zvládnu i to. Prostě svůj zvyk bez problému změním. Ještě nikdy se mi nestalo, že bych byl z toho, že nesmím jet napravo, neklidný a nervózní nebo dostával záchvaty paniky. Nevstávám v noci, abych si v prázdných ulicích zajezdil napravo. Tak proč kuřáci pořád mluví o „zvyku“ nebo „hloupém návyku“? Závislost a zvyk jsou přece naprosto odlišné věci.

Potrpíte si na zvyky?

Člověk, který si potrpí na zvyky! To vypadá, jako byste si každý den četli v občanském zákoníku nebo měli své zvyky přesně naplánované podle hodin.

Opravdu byste to tak popsali? Kde zůstala vaše tvrdohlavost z mládí, kdy jste říkali, že vy nic nemusíte? I kuřáci přece byli kdysi teenageři, kteří se vymezovali vůči dospělým. Nikdo o sobě neřekne rád, že celý jeho život řídí zvyky. A co by bylo kouření za zvyk? Cpát si do plic čtyři tisíce jedovatých látek jen proto, abych umřel o deset až patnáct let dřív? Nevěřím, že byste takový „zvyk“ dodržovali, kdyby to byl skutečně jen zvyk.

Máte rádi brokolici?

Například já mám celý život moc rád brokolici. Přesto ji nemusím jíst dvacetkrát za den. A taky brokolici pořád nenosím s sebou, abych si mohl kousek dát, kdybych potřeboval doplnit hladinu brokolice v těle. Nikdy jsem neměl pocit, že musím ostatním lidem vykládat, proč tu brokolici jím tak *rád*. A taky můžu brokolici kdykoli přestat jíst. Tak je to se zvyky. I nejlepší zvyky se člověku někdy omrzí. Bylo by to pro mě jako zlý sen, kdybych měl jíst jenom brokolici. Ale cigaret má člověk dost jen zřídkakdy. Obzvlášť po statistických dávkách nikotinu chce člověk neustále víc.

Takže kouření není zvyk. Každý zvyk se dá obratem ruky odstranit, pokud vám nedělá dobře nebo vám škodí. Kouření je závislost, které se člověk zbavuje jen velmi těžko. Nemá smysl nalhávat sobě ani ostatním, že kouřím „ze zvyku“ nebo že je to jen „hloupý návyk“. Nazvěte to pravým jménem: závislost a návykové chování. Buďte upřímní alespoň sami k sobě. Už to by byl první velký krok.

Navykli jste si kouřit dobrovolně?

„*Samozřejmě. Bylo to přece moje rozhodnutí.*“ Ano, jistě, vy sami jste se rozhodli, že si dáte pár cigaret. Ale bylo vaše rozhodnutí i to, že budete kouřit celý život? To přišlo zcela pozvolna, protože vám najednou kouření „zachtutnalo“ a později už vás k tomu „vaše chuť“ nutila. „Nezvykli“ jste si na kouření, ani jste se pro něj sami nerozhodli. Dali jste si prvních pár cigaret, naučili jste se, jak se drží a jak se šlukuje, ale vůbec jste nepřemýšleli o tom, že je nikotin návykový. Topmanažeři tabákového průmyslu ještě v roce 1992 pod přísahou

tvrdili, že nikotin není návykový. Je pravděpodobné, že jste o tom jako teenageři vůbec nepřemýšleli.

Jak by se taky člověk mohl stát závislým na štiplavém kouři? A to je právě velká záłudnost cigarety: myslíme si, že můžeme kdykoli přestat, protože kouř není zvláště příjemný, a my jsme vlastně začali kouřit ze společenských důvodů. Ale poté, co nám cigarety „zachtunaly“, už to šlo samo.

Proč je cigareta obecně tolerována?

Cigarety patří k tvrdým drogám: závislost vzniká mimořádně rychle a na žádnou jinou drogu neumírá každý rok tolik lidí. Proč je tedy cigareta tolik tolerována? Na to je celkem snadná odpověď. Závislí na heroinu nebo alkoholici nemohou pracovat, nebo pracují jen omezeně. Navíc mají tyto drogy halucinogenní, tedy omamné účinky. Provází je ztráta kontroly chování, mizí morální zábrany, lidé závislí na heroinu upadají do existenciální prázdnoty. Kuřák zůstává zcela normální, je schopen pracovat a umírá teprve po dvaceti až třiceti letech.

Pokud má kuřák dostatek nikotinu v krvi, neliší se svým chováním, náladou ani schopností pracovat od nekuřáka. Teprve když hladina nikotinu klesá, dostávají se neklid, nervozita, podrážděnost a zhoršené soustředění. Ale každý kuřák se těmto stavům vyhne tím, že si dá další cigaretu. Z tohoto pohledu jsou cigarety tou nejmaloměššáctější ze všech drog a jsou běžně tolerovány. Pochybná „zásluha“ tabákového průmyslu tkví v tom, že z kouření udělala společensky přijatelný „zvyk“ a zamlčela nebezpečí kouření a závislosti na něm.

„Přesto kouřím jen ze zvyku“

Takže kouříte po jídle, ve společnosti nebo pro uvolnění. Dobře. Pokud tedy kouříte jen ze zvyku, pak by pro vás nemělo být problémem, abyste se tohoto zvyku zbavili. Uděláme si test: Zahodte svoje cigarety! TEĎ! Nic vás přece nenutí, abyste kouřili. Je to jako s tou brokolicí. Pokud příští týden nebudete ani jednou neklidní nebo nervózní a nebudete mít pocit, že si musíte zapálit, pak tuto knihu už nemusíte dál číst.

Většina čtenářů bude mít stejně jako já už brzy ten neklidný prázdný pocit, že jim něco chybí. Může se stupňovat až ke strachu a panice. Bude je pronásledovat neodbytný pocit, že „potřebují cigaretu“. A to nemá se zvykem vůbec nic společného.

Odhalte, proč vám cigareta „chutná“

Už jsme viděli, jak moc mnohým kuřákům „chutná“ cigareta. Většina kuřáků vůbec neví, proč vlastně kouří. Prostě to dělají. Přichází to stejně jako pocit hladu. Poté, co si dají cigaretu, ten pocit zase odezní. Následující slova jsou velmi důležitá: pokud nepochopíte, proč vám cigareta „chutná“, nikdy s kouřením nedokážete přestat. Budete pak mít pocit, že jste o něco „přišli“.

Mnoho odvykacích metod se soustředí jen na to, že cigarety ničí naše zdraví, že budete žít o pět až osm let méně a že to stojí hodně peněz. Pokud se budete při odvykání soustředit jen na tyto důvody, jen těžko přestanete. Nekouříte přece z důvodů, kvůli kterým byste kouřit neměli! Každý nekuřák nebo lékař se vás snaží tímto odůvodněním přimět k tomu, abyste přestali kouřit. Ale tak to nefunguje. Jinak by většina kuřáků už dávno přestala. Možná, že by už nekouřil nikdo.

Kouření nám „chutná“ ze zcela jiných důvodů: kvůli požitku, kvůli potěšení, kvůli odbourání stresu, uklidnění a zlepšení koncentrace. Pokud chcete opravdu skončit s kouřením, musíte se zaměřit právě na tyto důvody. S cigaretami skončujete nadobro teprve tehdy, když odhalíte, co se skrývá za vašim „chutná“.

Můžete se poplácat po rameni. Zvládli jste první kapitolu. I když vás od toho vaše závislost možná odrazovala, vy jste si to prosadili!

Shrnutí

- Kouření je nástrojem společnosti: kouřit začínáme proto, abychom se začlenili do společnosti, abychom byli cool a vypadali dospěle.
- Nikotin je tvrdá droga, závislost vzniká rychleji než na všech ostatních drogách.

- Nervový systém v mozku teenagerů se mění už po několika cigaretách.
- Cigarety přinášejí pocit uspokojení teprve ve chvíli, kdy dojde k narušení nervového systému. Teprve pak si mladí kuřáci začnou cigaretu „vychutnávat“ a pomalu nad touto závislostí ztrácejí kontrolu.
- Doplněním hladiny nikotinu dosáhnou kuřáci pouze stejného stavu, v jakém byli jako nekuřáci.
- Kouření není zvyk, ale závislost.
- V mládí jste se sice rozhodli, že si sem tam zapálíte, ale určitě jste tím nemysleli, že budete muset kouřit do konce života.
- Je obtížné přestat kvůli důvodům „*proč nesmíte kouřit*“. S cigaretami skončujete nadobro teprve tehdy, když odhalíte, proč vám tak „chutnají“. V tu chvíli totiž pochopíte, že se nemusíte ničeho vzdávat.

2. Reklama & Hollywood jako vzory

Chcete s kouřením přestat okamžitě? Pak tuhle kapitolu raději přeskočte. (Ale který kuřák by chtěl přestat okamžitě, že? Onu obávanou chvíli „poslední cigarety“ každý velmi rád o něco posune. Pokud jste na tom stejně, můžete číst dál.) V této kapitole se zaměříme na to, jak je naše vnímání sebe sama jako kuřáka podporováno reklamou a hollywoodskými filmy. Tabákový průmysl v Německu vydá za vymývání mozků reklamou 390 milionů eur ročně. V Hollywoodu se tak otočilo už několik miliard dolarů. V dobách, kdy kouření začínalo být populární, mohly firmy inzerovat jen v novinách a televizi. Dnes jsou tyto reklamy zakázané. Výdaje za propagaci ale zůstaly v posledních deseti letech stejně vysoké jako dříve. Peníze se dnes cpou do sponzorování sportovních a kulturních akcí, plakátů a reklamních spotů v kině. Někdy se v klubech rozdávají promovýrobky, které mají nalákat mladé lidi. A to z toho důvodu, že se tabákový průmysl zajímá především o mladé lidi. Zaprvé jsou děti a mladiství jednoduše ovlivnitelní a zadruhé se mladé mozky stávají mnohem rychleji závislými. Devět z deseti kuřáků začíná s kouřením před dvacátým prvním rokem života. Poprvé přijdou s cigaretou do kontaktu ve věku jedenácti až čtrnácti let. Každý milion vydaný za reklamu je využit za jediným účelem – aby mladí lidé získali co nejsilnější závislost na tabáku.

Rozhodli jste se pro kouření sami?

„Samozřejmě, že jsem se pro kouření rozhodl sám od sebe. Co jiného?“ Tohle říkají všichni kuřáci. Ale pokusme se teď získat odstup a podívat se na to nezaújatě. Určitě znáte dětskou posedlost značkovým zbožím, například když jde o tenis. Musejí to být ty z drahého značkového obchodu, žádné jiné. Logo jednoho z těchto módních labelů musí být i na tričku, jinak bude zle. Reklamní průmysl využívá enormní vnímavost a ovlivnitelnost dětí a mladých. Dříve se značky vryly do paměti především reklamou. Tomu se v reklamní sféře říká „branding“,

do češtiny volně přeloženo jako „vypalování značky“ – tak jak se to dělá u skotu. Malý příklad: v rámci průzkumu ve Spojených státech dokázalo po zhlédnutí reklamního spotu s velbloudem přiřadit logo ke značce 30 % tříletých a 91 % šestiletých dětí. Na počátku této kampaně s velbloudem kouřilo camelky 0,5 % teenagerů. O tři roky později bylo těchto mladých kuřáků už 32,8 %.

Aby oslovily mladé lidi hledající své vzory, používají tabákové koncerny prostředky za miliardy dolarů. Volnomyšlenkářský kuřák Lucky Strikes, nezávislý, požitkářský kuřák Gauloise, kuřák Marlboro milující svobodu a dobrodružství nebo elegantní dáma z lepší společnosti kouřící John Player Special. Značkou cigaret kuřák vyjadřuje typ své osobnosti, své sny a touhy. Značky nám pomáhají s identifikací určitého životního stylu, který je s nimi spojený. Tyto reklamní stereotypy přetrvávají i v dospělosti. Věrnost určité značce cigaret je extrémně vysoká. Pokud mluvíme o vzorech, vzpomeňte například na formuli 1 a Michaela Schumachera v jeho červené kombinéze se značkami Marlboro a Ferrari. Právě tohle mladé kuřáky magicky přitahuje. Sám Michael Schumacher by samozřejmě nikdy nekouřil, snížilo by to záso- bení jeho mozku kyslíkem a tím i jeho koncentraci. Reklama spojuje v našich hlavách věci, které nemají absolutně nic společného.

Stačí jen přivést děti a teenagery k tomu, aby zkusily první cigaretu, a brzy se chytí do pasti nikotinové závislosti. Fyziologické změny a závislost nastanou v mladém mozku už po několika cigaretách – a mise je splněna. Každý rok musí v Německu přibýt 140 000 „náhradních kuřáků“, tedy nových kuřáků z řad dětí a teenagerů. Veškeré výdaje na reklamu tabákových koncernů jdou na získávání nových mladých kuřáků. V dokumentech firmy R. J. Reynold se píše: „Teenageři jsou jediným zdrojem nových kuřáků... jen 5 % lidí začne s kouřením po dvacátém čtvrtém roce svého života.“⁴⁴ V jiném interním dokumentu se píše: „CAMEL FILTER, značka musí zvýšit podíl kuřáků ve věku 14–24 let.“⁴⁵ Reklamní kampaň pro dospělé kuřáky je zbytečná. Jsou už totiž závislí, nakupují svou oblíbenou značku a nenechají se reklamou příliš ovlivnit.

Nalákala vás do nikotinové pasti reklama?

Každý kuřák si myslí, že se pro kouření rozhodl z vlastní vůle. Jak naléhavé ale byly propagační fotografie, Hollywood a společenský tlak, které se vás snažily

přimět k tomu, abyste si dali jednu dvě cigarety a uvízli tak v nikotinové pasti? Bylo v tom méně vlastního rozhodnutí, než si myslíte.

Příkladem, jak se dá efektivně zpeněžit závislost, jsou zkušební balení. Taneční party s různými DJ's a koncerty, při kterých pěkné dívky rozdávají zapalovače nebo vyměňují poloprázdné krabičky cigaret za nové. Tyto akce jsou samozřejmě určeny pro dospělé, tvrdí společnosti. Můžete se taky zúčastnit soutěží o skvělé ceny. Kdy dole na letáku opět drobným písmem stojí: „Pouze pro starší 18 let.“

Studie ukazují, že rozdávání zkušebních balení může až 22násobně zvýšit pravděpodobnost, že se stanete kuřákem. Závislost nastupuje velmi rychle.⁶ Oblíbené je také cílené umístování plakátů a světelných reklam na zastávkách v blízkosti škol. Německo je jedinou zemí Evropské unie, která ještě nezakázala propagaci prostřednictvím plakátů a spotů v kině. Ale už i tabákové koncerty zaznamenaly určitá omezení. Například reklamní spot se smí v kině promítat až po 18. hodině. To už jsou asi všichni teenageři dávno v posteli, že?

Opravdu jste se pro kouření rozhodli sami a z toho důvodu, že pro vás hned od začátku znamenalo požitek? Nebo jste to chtěli jen vyzkoušet, protože jste chtěli být dospělí a in, a reklama vám tento pocit umožnila? Chtěli jste se stát celoživotním kuřákem? Opravdu vás neovlivnily reklamní fotografie? Pokud na všechny otázky odpovíte záporně, byl bych – jako zástupce tabákového koncernu – velmi zklamaný. Ale i tak nás obchodníci z tabákového průmyslu dostali. A to je to, co se počítá!

Reklamní kampaně, kterých se nezbavíte

Kolik reklamních fotografií a spotů máte dodnes v hlavě? Proč například kouříte pořád stejnou značku, pokud vás neovlivnila reklama? Kuřáci jsou neuvěřitelně věrní své značce.

Sotva najdete kuřáka, který by svou značku vyměnil, třebaže ji při testu se zavázanýma očima pozná pouhých 5 % dotázaných. I když impulzy z reklamní kampaně, jako jsou životní postoj, požitek a svoboda, brzy zastíní závislost, zůstávají nadále aktivní v naší hlavě a fungují jako ospravedlnění pro naše kouření.

Největší vliv má Hollywood

Mnohem větší vliv než reklamní strategie mají na kuřáky filmy a seriály. Inteligentní kuřačka Sharon Stone, Leonardo di Caprio nebo štíhlá a emancipovaná sexuální módní ikona Sarah Jessica Parker ze seriálu *Sex ve městě*, která v každém díle vyfukuje obláček cigaretového dýmu, ti všichni jsou velkými vzory především pro mladé začínající kuřáky. Kouří dokonce i doktoři v oblíbených seriálech z nemocničního prostředí. Jak dokonaleji můžete teenagerům sdělit, že kouření přece jen není tak nezdravé, jak si všichni myslí? Kouří se dokonce i v animovaném seriálu Tom & Jerry a v mnoha dalších.

Prohlédněte si seznam hereček kuřaček.⁷ Většina z nich kouří pouze ve filmech, protože ve skutečnosti moc dobře vědí, že kuřačky stárnou rychleji, což by ohrozilo jejich kariéru.

V kolika filmech známé herečky kouří? Sarah Jessica Parker ve 45 filmech, Catherine Deneuve ve 41 filmech, Bette Davis v 37 filmech, Holly Hunter v 35, Melanie Griffith v 28, Joan Crawford v 27, Joan Collins v 26, Romy Schneider v 26, Isabelle Huppert v 25, Susan Sarandon v 23, Marlene Dietrich v 23, Jeanne Moreau v 21, Kirstie Alley v 21, Lana Turner v 19, Kim Cattrall v 19, Ava Gardner v 18, Shirley MacLaine v 18, Ginger Rogers v 18, Rita Hayworth v 18, Jane Fonda v 17, Jacqueline Bisset v 17, Jessica Lange v 17, Anita Ekberg v 16, Sharon Stone v 16, Anne Bancroft v 16, Juliette Binoche v 15, Faye Dunaway v 15, Diane Keaton v 14, Elizabeth Taylor v 14, Simone Signoret v 14, Penélope Cruz v 13, Winona Ryder v 13, Lauren Bacall v 13, Sophia Loren v 13, Demi Moore v 13, Franka Potente v 13, Meryl Streep v 13, Goldie Hawn v 13, Brigitte Bardot v 13, Sigourney Weaver v 13, Nicole Kidman v 13, Heike Makatsch v 13, Kate Blanchet v 12, Gwyneth Paltrow v 12, Gena Rowlands v 12, Senta Berger v 12, Julie Christie v 12, Drew Barrymore v 11, Sandra Bullock v 11, Vanessa Redgrave v 11, Michelle Pfeiffer v 11, Kate Winslet v 11, Whoopi Goldberg v 11, Meg Ryan v 11, Bette Midler v 11, Angelina Jolie v 11, Madonna v 11, Sophie Marceau v 11, Greta Garbo v 10, Elke Sommer v 10, Uma Thurman v 10, Cameron Diaz v 10

Pokud blíže analyzujeme 250 nejvýdělečnějších filmů posledních deseti let, zjistíme následující: 85 % filmů obsahuje kuřácké scény a ve 28 % se objevila konkrétní značka cigaret.⁸ Ve třetině všech filmů, které jsou určeny pro teenagery, jsou zřetelné viditelné značky cigaret. Výhodou amerických filmů je, že se uvádějí po celém světě. Ačkoli tabákové společnosti oficiálně přislíbily, že nebudou využívat product placement, pocházelo 80 % krabiček od čtyř velkých tabákových firem. 40 % z nich patřilo jedině značce: Marlboro. Během deseti let se podíl herců, kteří ukazují před kamerou značku

cigaret, zdesetinásobil. Ale to je samozřejmě pouze náhoda... Určitě to bylo tak, že dotyčná krabička jen tak ležela na stole a kamera ji náhodně nazoomovala. Tabáková mafie dokonce tvrdí, že nepodporuje hollywoodská studia. Podrobné přezkoumání interních dokumentů těchto firem ale ukazuje, kolik se za kouřící herce a každý další product placement v seriálech a filmech zaplatilo.⁹

Jak silně ovlivňují filmy chuť na první cigaretu?

Napodobujeme chování druhých. Tomu se nikdo neubrání. Největší vliv na naše podvědomí mají filmové hvězdy, se kterými se ztotožňujeme. 60 % hlavních postav v amerických filmech kouří. Dnes dokonce víc než v 50. letech. Jak silně působí filmy s kuřáky na teenagery? Studie, při které bylo dotázáno 3 500 mladých lidí, přinesla zajímavé výsledky: ukázalo se, že u mladých nekuřáků, kteří znají většinu kuřáckých scén z padesáti populárních filmů, je pravděpodobnost, že začnou později sami kouřit, třikrát vyšší.¹⁰ Při dalších průzkumech se ukázalo, že pokud oblíbená postava v seriálu kouří, začnou mladí diváci mnohem častěji kouřit, než když je oblíbená hvězda nekuřák. V rámci jedné z německých studií odpovídalo 5 585 dětí a mladých na to, jaký mají vztah ke kouření a jak znají 400 vybraných hollywoodských filmů. V 75 % těchto filmů se kouřilo. Děti, které viděly většinu filmů, zkusily nebo kouří cigarety dvakrát více než děti, které viděly jen několik těchto filmů.¹¹

Na to, aby člověk pochopil, jak to celé funguje, nepotřebuje studie. Stačí jen trochu přemýšlet a vše je jasné: co nás zajímalo, když jsme byli mladí, koho jsme obdivovali? Tehdy byly naší druhou rodinou postavy z televizních seriálů. Filmové hvězdy jsou velkými vzory našeho chování. Kde jinde se naučíte, že si máte zapálit, když chcete být cool, když přemýšlíte, řešíte závažný kriminální čin, když máte problémy ve vztazích nebo hodně stresu, když někoho balíte nebo když jste si užili báječný sex? Dokonce trestanec odsouzený k smrti si může ve filmu dopřát cigaretu. To všechno se samozřejmě neobejde bez vlivu na diváka. Velké množství kuřáckých situací přejali lidé až z televize nebo z filmů. Tyto kuřácké hvězdy nás ovlivňují i v dospělosti. Z drápů Hollywoodu se hned tak někdo nedostane. Je to vymývání mozků, které nám neustále předhazuje nejrůznější situace, při nichž se kouří.

Zkuste jen tak pro zábavu v příštích dnech sledovat, v kolika filmech a v jakých situacích se kouří. Sice to možná zvýší vaši chuť na cigaretu, ale určitě to za to stojí!

Rozhodli jste se pro kouření vědomě?

Určitě jen stěží. Kouření vám vnutil společenský tlak, miliardy dolarů napařených do reklamy a marketingu a především velký svět filmu. Mladí kuřáci – my – jsme nebyli hloupí, ale zvědaví. Proto jsme to vyzkoušeli. Brzy nám to ale „zachtutnalo“, to nebyl žádný zvyk! A pak už šlo všechno ráz na ráz. Každý zarytý kuřák si myslí, že začal s kouřením z vlastní vůle. Stále častěji se objevuje názor, že se většina kuřáků pro kouření nerozhodla sama. Ke kouření je přivedlo cílené vymývání mozku reklamou a hollywoodskými filmy. Byli jsme vlákáni do pastí, která velmi rychle sklapla.

Shrnutí

- Reklamy na cigarety se zaměřují na to, jak nalákat nové mladé kuřáky.
- Kouřící hollywoodské hvězdy dávají nekuřákům silné podněty k tomu, aby začali kouřit.
- Rychle nastupující závislost nás k dalšímu kouření nutí už po první cigaretě. Chytili jsme se do nikotinové pastí.

3. Dealeři nikotinu – jak z vás udělají závisláky

Bez nikotinu by kouř do vašich plic nikdo nedostal. Cigarety jsou neefektivnější formou podávání nikotinu. Strategickým cílem tabákového průmyslu proto bylo zdokonalit přijímání nikotinu a urychlit jeho cestu do mozku. Čím rychleji a intenzivněji se nikotin do mozku vyplaví, tím rychleji nastoupí – zejména u mladého mozku – závislost. Nikotin je jedinečným prostředkem k získávání zákazníků, a to s maximálním výnosem. Do roku 1995 neměl k interním zprávám o výzkumech v tabákovém průmyslu nikdo přístup.

Miliony dokumentů byly zveřejněny na internetu teprve až po rozsudku v procesu proti tabákovému průmyslu, který padl ve státě Minnesota. Ukázalo se:

- jak tabákový průmysl šlechtěním cíleně posiloval vlastnosti tabáku vyvolávající silnou závislost;
- jak se popíraly a zamlčovaly informace o tom, že nikotin způsobuje závislost;
- jak se manipulovalo s údaji o obsahu škodlivých látek a nikotinu;
- jak se výrobci pokoušeli prostřednictvím podplacených výzkumů umlčet výsledky nezávislých studií;
- jak se výrobci snažili různými aromatickými a zjemňujícími látkami usnadnit dětem a teenagerům cestu k závislosti;
- jak byli politici, novináři a vědci regulérně podplaceni smlouvami o poradenství.

Tabákové společnosti byly odsouzeny k pokutě 207 miliard (nikoli milionů!) dolarů za to, že vědomě a záměrně poškozovaly zdraví milionů Američanů. V porovnání s jejich obratem se ale jedná o zanedbatelnou částku.

Závislost jako obchodní cíl

Tabáková společnost R. J. Reynolds Tobacco Company měla interní motto: „Pracujeme v tabákovém průmyslu... je v dlouhodobém zájmu firmy RJR,

abychom každý kilogram nikotinu, který nakoupíme, dokázali co nejlépe zkontrolovat a neefektivněji využít. Efektivní kontrola nikotinu v našich produktech se vrátí v podobě výrazného úspěchu na trhu.¹²

Nejde tu o požitek z tabáku, ale o zpeněžení závislosti pomocí optimálně použitého nikotinu.

Závislost otevírá peněženky: Proč v 70. letech předběhlo Marlboro svým obratem značku Winston a stalo se tak jednou z neúspěšnějších značek na americkém trhu?

Bylo to díky použití amoniaku, které způsobilo mnohem rychlejší a silnější nástup závislosti. Přidaný amoniak urychluje příjem nikotinu a jeho vyplavení do mozku. I tato informace vyplývá z interních dokumentů tabákových společností.¹³

Filmový tip: „Insider: Muž, který věděl příliš mnoho“ je napínavý film s Al Pacinem a Russelem Crowem. Bývalý vedoucí výzkumu jedné tabákové společnosti se snaží odhalit její skandální praktiky a je pronásledován. Velmi napínavé.

Podvod s light cigaretami

Kouříte light cigarety nebo jejich nástupce ve světle modrých nebo pastelových krabičkách? Myslíte si, že jsou zdravější a obsahují méně nikotinu a dehtu? Omyl! Prodejem light cigaret tabákový průmysl vědomě klamal své zákazníky. Téměř třicet let brzdily light cigarety na cestě k odvykání kuřáky, kteří si mysleli, že s těmito údajně „zdravějšími“ a „méně škodlivými“ cigaretami našli konečně to, co hledali. Odpovědi 12 000 bývalých kuřáků dokazují, jak byla light cigareta pro tabákový průmysl rentabilní. Kuřáci údajně „zdravějších“ light cigaret přestávají kouřit o 50 % méně často než kuřáci normálních cigaret.¹⁵ Z důvodu klamání spotřebitele zakázaly Spojené státy a Evropská unie užívání hesel mild, light, ultra light a ultra.

Díky zveřejnění údajů o škodlivosti cigaret začal tabákový průmysl v 70. letech ztrácet konzumenty. Snížit obsah návykového nikotinu? Ani náhodou, nepřipadá v úvahu!

Jak urychlit nástup závislosti na nikotinu?

V 60. a 80. letech začaly tabákové firmy klást větší důraz na schopnosti cigaret vyvolat závislost. Cílem bylo:

1. Zvýšit a **urychlit příjem nikotinu**.
2. **Potlačit** při silnější inhalaci kouře **dráždění ke kašli**, a oslovit tak více mladých zákazníků.

Amoniak – U tabáku se jím dá změnit hodnota pH. Čím zásaditější pH, tím lépe se nikotin uvolňuje. Nikotin se tak dostane mnohem rychleji do mozku a zintenzivní nájezd drogy. Rychlý nájezd je u každé drogy to nejdůležitější, právě díky němu se člověk brzy stává závislým. Interní dokumenty tabákových společností potvrzují, že o této skutečnosti věděly už v roce 1962. Kvalitní a rychlé působení nikotinu je důvodem, proč nám některé značky „chutnají“ více než jiné. V dnešní době používají amoniak všechny tabákové společnosti.

Všimněte si: na nikotinových náplastech nemůže být nikdo závislý, protože se nikotin vyplavuje do mozku mnohem pomaleji. Chybí jim tolik návykový nájezd. Jelikož úřady a veřejnost vyžadovaly cigarety s nižším obsahem nikotinu, vyvinuly společnosti takzvanou light cigaretu s „údajně“ nižším obsahem nikotinu. Ve skutečnosti se ale díky amoniaku uvolní nikotin mnohem více. Trik, na který se přišlo až o několik desítek let později. Před úřady označily tabákové společnosti amoniak za pouhý zvýrazňovač chuti.

Speciální filtry – Filtrují kyseliny a přidávají chemické zásady. Čím zásaditější tabák je, tím lépe se návykový nikotin vstřebává.

Cukr – Tváří se nevinně jako přídatná látka. Spalováním cukru ale vzniká acetaldehyd, který urychluje a zmnohonásobuje návykový účinek nikotinu.

Kakao – Spaluje se na theobromin. Napomáhá rozšiřovat průdušky, aby dokázaly absorbovat větší množství nikotinu. Stejný účinek má i lékořice.

Kyselina levulová – Zjemňuje štiplavou chuť tabáku a posiluje vázání nikotinu na receptory v mozku o téměř 30 %.

Mentol – Zjemňuje podrážděnost a citlivost dýchacího ústrojí. Zklidňuje a rozšiřuje průdušky, a umožňuje tak ničím nerušený, intenzivní požitek z kouření. Mentol přebíjí štiplavou chuť kouře, který díky němu získává svěží a chladivou chuť. Žádná z cigaretových značek se dnes neobejde bez mentolové příměsi, přidávají ji i do obyčejných cigaret. Potřebují „novou generaci kuřáků“, které se musí šlukování patřičně usnadnit. Firmy se snaží odlehčit i kuřákům s bronchitidou, mentol totiž redukuje dodatečné odbourávání nikotinu.

Nepatrná zvýšení podílu nikotinu – Podle amerických průzkumů zvýšily tabákové společnosti v posledních osmi letech podíl nikotinu o 11 %. V boji o zákazníky se meze nekladou...¹⁴

Různé chemikálie jako látky zpomalující hoření – Pomalejší spalování tabáku umožňuje více tahů z jedné cigarety a tím i vyšší příjem nikotinu.

Light cigarety – Největší podvod: obsah nikotinu uvedený na krabičce vyhodnocují stroje. Konzumenti ale při kouření light cigaret vdechují stejné množství nikotinu a škodlivých látek jako při kouření normálních cigaret.

Jak píše British American Tobacco (Lucky Strike, Gauloise, HB) ve svých interních dokumentech: „... snížení obsahu nikotinu by mohlo kuřáky odvrátit od jejich závislosti..., což by v dlouhodobém horizontu znamenalo jasný zánik tabákového průmyslu.“¹⁶ Protože „nebylo možné“ snížit podíl nikotinu, vymysleli lehké cigarety.

Podvod se strojovým testováním

Funguje to asi takhle: do filtrů se dělají malé dírky, kterými kuřák nasává další vzduch. Tabák pak díky němu získává jemnější chuť a dá se vdechovat mnohem intenzivněji. Obsah škodlivých látek uvedený na krabičce se stanovuje pomocí strojového testování. Můžete hádat, kdo tyto stroje sestavil... Uzoučké kovové náustky nepokrývají dírky ve filtru, kterými se potahuje další vzduch. Výsledkem analýz jsou tak extrémně nízké hodnoty nikotinu a dehtu. Což znamená, že se při těchto testech může používat i tabák s větším obsahem nikotinu. Na krabičky „zdravějších“ light cigaret se pak natiskly „oficiální“ hodnoty, které byly nižší. Reklamní kampaň za miliony dolarů pak tuto šťastnou zprávu roznesla do celého světa.

Trik: Nikdo samozřejmě nedrží cigaretu pinzetou na vnější straně rtu. Většina kuřáků svírá filtr mezi rty a prsty částečně zakrývá dírky ve filtru. Tímto způsobem se z lehké cigarety dostane do dýchacího ústrojí o 40–50 % nikotinu a dehtu více, než by naměřily stroje.¹⁷ Phillip Morris tohle věděl už v roce 1969. Typická finta drogové mafie, která za třicet let existence lehkých cigaret přinesla obrat v řádu několika miliard.

Kuřáci lehkých cigaret vdechují škodlivé látky mnohem intenzivněji

Už od začátku sedmdesátých let znali výrobci cigaret následující fakta: čím je kouř jemnější, tím intenzivněji a silněji závislý kuřák potahuje. Kuřáci totiž dokážou velmi dobře vycítit, kolik nikotinu potřebují, aby zahnali abstinenční příznaky. Kuřáci lightek potahují z cigarety mnohem intenzivněji a častěji nebo vykouří víc cigaret. Získají tak naprosto stejné množství nikotinu jako při dřívějším kouření normálních cigaret.

150 milionů dolarů odškodného za lži o lightkách

Ještě dnes se spousta lidí kvůli tomuto podvodnému jednání soudí. Soud ve Spojených státech například rozhodl ve prospěch pozůstalého po zesnulém kuřákovi a stanovil značce Phillip Morris za klamavou reklamu o „zdravějších“ cigaretách pokutu 150 milionů dolarů.

Díky geniálnímu vynálezu „zdravějších“ a „méně škodlivých“ lehkých cigaret oklamali miliony odvykajících kuřáků toužících po zdravějším životě. Ti dostali naprosto stejné množství nikotinu jako dřív, stali se nadobro závislími a uvízli v drápech této drogové mašinerie. A to s jedním zásadním rozdílem, o kterém se vědělo už v 70. letech: intenzivní inhalací se do plic dostane ještě více škodlivých látek než z normálních cigaret.¹⁸ Kuřáci lightek proto mívají jiné a závažnější formy rakoviny plic. Nakonec by asi bylo lepší kouřit normální cigarety. Firma British American Tobacco zaujala následující stanovisko: „Lehké cigarety jsou jen o příchutích, o ničem jiném.“

Od tabákového průmyslu k dealerům nikotinu

Už delší dobu se tabákové společnosti nestavějí do role nositele „kultury kouření“. „*Kouření je zábava, která spojuje*,“ blábolil jsem, když jsem byl ještě závislý. Samozřejmě, že jsem byl s cigaretou společenštější a příjemnější. Stačilo jednou dvakrát potáhnout a nervozita a podrážděnost z absence nikotinu byly pryč. Zkrátka, k tomu, aby se člověk cítil alespoň trochu normálně, potřebuje pár neurohormonů.

Tabákový průmysl tento blábol o kulturní pospolitosti samozřejmě přiznává akcemi, jako jsou setkání klubu kuřáků, nebo starými reklamními filmy, které se snaží ze sušení tabáku kdesi ve Virginii udělat světové kulturní dědictví.

Dnešní producenti tabáku se snaží být vždy o krok napřed: jak pomoci přísad vyrobít co nejlepší tabákové výrobky, které by do závislosti zatáhly co nejrychleji co největší počet lidí? Chcete sebou nechat ještě nadále takhle manipulovat? Představovali jste si jako mladí, že vás bude drogový průmysl nutit kouřit po celý život?

Nikotin nezpůsobuje závislost

„Náš podnik si zakládá na designu, výrobě a prodeji atraktivních dávek nikotinu.“ To vyplývá z interních dokumentů z roku 1972.¹⁹ Nejrůznější patenty, přísady a interní dokumenty nám pomalu otevírají oči. Podívejte se, jak sedm předsedů správní rady učinilo ještě v roce 1994 pod přísahou křivou výpověď: „Nikotin nezpůsobuje závislost.“ – „Nicotine is not addictive.“ Tabákový kartel drží pohromadě!

Shrnutí

- Celá desetiletí vás přesvědčují, že nikotin není silně návykový.
- Už od mládí se vás snaží za pomoci různých přísad ovládat a učinit závislými.
- Mnoho kuřáků bylo od odvykání odlákáno zdánlivě zdravějšími lehkými cigaretami.

4. Biochemie štěstí

Lze měřit požitek z kouření?

„Můj požitek z kouření a chuť na cigaretu přece nejdou měřit. Já prostě jen rád kouřím!“ Věřím vám, já sám jsem dvacet let „rád“ kouřil a užíval jsem si to stejně jako vy. Ale nenapadlo vás někdy, proč vám některé cigarety „chutnají“ a jiné ne? Co vám na nich tak chutná? Kouříte rádi „ze své vlastní vůle“, nebo vám to našeptává váš závislý mozek? „Radost“ a požitek z cigarety se totiž opravdu dají změřit. V následujícím experimentu se kuřáci po čtyři dni zúčastnili šestihodinového testu, který měl vyhodnotit, jak rádi kouří a jak na ně působí cigareta po šesti hodinách abstinence.

Kouříme naprosto automaticky

Čím nižší je hladina nikotinu, tím více jsou kuřáci přesvědčeni, jak moc jim cigareta „chutná“. Po delší abstinenci se kuřáci snažili dostat z cigarety maximum. To je také důvod, proč nemá skoro žádný efekt snižovat počet cigaret na 2–3 denně. Budete se z nich snažit dostat co možná nejvíc a vdechovat škodlivé látky, stejně jako u lehkých cigaret, hluboko do plic.

Výsledky testu to ukázaly jasně: cigarety si člověk „užívá“ tím víc, čím větší má nedostatek nikotinu. Pociťovaný požitek je přímým následkem klesající hladiny nikotinu. Stáváte se loutkou v rukách nikotinu. A to má s volnomyšlenkářským životním stylem, který nám servírují v reklamách na cigarety, jen pramálo společného.

Pokud jíte rádi ústřice, užíváte si je. Nikdy by vám ale po hodinové přestávce nechutnaly lépe jenom proto, že by vám klesla hladina ústřicové omáčky v krvi. Právě naopak! Kdybyste je měli jíst každých šedesát minut, byla by to pro vás muka. Kouření tedy nevyprovádá ani o zvyku, ani o pocitu uspokojení,

Jak „rádi“ kouříme. Mezi nedostatkem nikotinu a „požitkem“ z cigarety existuje přímá úměra.

Počet cigaret za 6 hodin	„Radost“ z cigarety a pocit uspokojení	Počet tahů z jedné cigarety
0 cigaret. Jen jedna po šesti hodinách.	85 % zúčastněných mělo z cigarety „radost“ a zaznamenalo „pocit uspokojení“. Což ukazuje, jak velký vliv má zvýšení hladiny nikotinu.	Zúčastnění si z cigarety potáhli průměrně 15krát. Po šesti hodinách abstinence se snažili z vytoužené cigarety vytáhnout poslední kapku nikotinu.
2 cigarety. Jedna po třech hodinách a druhá na konci testu po šesti hodinách.	71 % zúčastněných mělo z cigarety „radost“ a zaznamenalo „pocit uspokojení“. Po třech hodinách abstinence přinesla kuřákům cigareta velký pocit úlevy.	Zúčastnění si z cigarety potáhli průměrně 14krát.
5 cigaret. Každou hodinu jedna.	68 % zúčastněných si dalo cigaretu „s chutí“. Jedna hodina je neklasičtější kuřácká pauza, po které má většina kuřáků opět chuť na cigaretu. Většina z nich tak vykouří 12 až 20 cigaret denně.	Zúčastnění si z cigarety potáhli průměrně 13krát. Take it easy! Nesnažili se z cigarety vytáhnout maximum.
11 cigaret. Jednou za 30 minut.	48 % zúčastněných, (necelá polovina) ohodnotilo požitek z kouření jako „uspokojivý“ nebo pocítilo „radost“ z cigarety. Hladina nikotinu se po 11 cigaretách v půlhodinovém intervalu vyšplhala hodně vysoko. Cigarety zúčastněným nechutnaly nijak výjimečně.	Zúčastnění si z cigarety potáhli průměrně 10krát. No jo, prostě si dali cigárko. Nebyla to úplná nutnost. Dřív si cigaretu vychutnali mnohem víc.