Subject: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?
Posted by Darkthunder on Wed, 17 Sep 2008 11:02:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo allerseits,

Ich habe vor 3 Jahren nach zweijähriger Rauchpause das Rauchen wieder angefangen und zwar mehr als je zuvor, vor dieser Rauchpause habe ich ca. 3 Jahre lang geraucht. Zur Zeit rauche ich zwischen 20 und 30 Zigaretten am Tag und ich muss sagen, mir reichts endgültig, weil ich geh mit der letzten Kippe ins Bett und stehe mit der ersten morgens auf.

Wenn ich morgens aufstehe, dann ist meine erste grummelnde Handlung der Griff zur Schachtel, um mir eine Kippe anzuzünden und schon gehts los. Brennen im Hals, in der Lunge, der erste Schleimbatzen wird ausgehustet und mir ziehts innerlich alles zusammen, es ist einfach widerlich. Schon nach dem Aufstehen kratzt mir der Hals und die Lunge brennt.
Am schlimmsten allerdings ist das ständige Brennen im Mundraum und da ich sowieso Probleme mit dem Zahnfleisch (Rückgang ohne Krankheitsbild, war schon bei mehreren Zahnärzten, das hatte ich auch schon in meiner Zeit als "Nichtraucher") habe, ist das bestimmt nicht gerade förderlich und ich muss mir endgültig eingestehen: Es ist zuviel und es wird einfach Zeit, die Kippen in die Tonne zu treten.

Ich habe in den letzten Tagen versucht, meinen Konsum schlagartig zu drosseln, um mich mental auf den Entzug vorzubereiten. Ich schaffte es zwischen 90 Minuten und 3 Stunden, jede Zigarette war da eine Karussellfahrt, mir wurde ständig schwindelig, aber die Glückshormone haben sich bedankt
Ich konnte nach 2 Tagen wieder besser atmen, das Brennen war weg und ich hustete den restlichen Schleim raus, es war eine Wohltat, aber gestern und heute bin ich wieder in den alten Trott gefallen und fresse die Kippen regelrecht in mich rein.
Mit dem Bier ists das gleiche. Während dieser Reduktionstage hab ich nur eine Flasche abends getrunken zusammen mit meinem Schlaftablettchen zum einschlafen (geht nicht anders), gestern 4 Flaschen und eine Tablette und ich war hellwach, an Schlaf nicht zu denken.
Mit dem Kaffee genau die selbe Scheisse und der tut mir alles andere als gut.

Mein Problem sind die Entzugserscheinungen: Weiche Knie, Rastlosigkeit, Zittern, nicht mehr richtig denken können. Das Reduzieren läuft mit mehr oder weniger Qual und Aufschreiben jeder einzelnen halbwegs gut, aber das reicht mir nicht. Solange ich was zu tun hab, was mich voll fordert, habe ich kein Problem, nicht zu rauchen, beim Kochen und Putzen ist das beispielsweise der Fall, aber ich kann ja nicht Tag und Nacht kochen und putzen

Malen und Zeichnen is nicht drin, da rauche ich extrem, vor dem Rechner hocken ists das gleiche, den ganzen Tag Schlagzeug spielen funktioniert auch nicht gerade so gut und beim Komponieren rauche ich. Was anderes kann ich nicht, ausser Auto fahren, aber da qualmts ständig .

Das heisst, ich brauch eine solche Ablenkung, die ich am besten den ganzen Tag ausführen kann. Aber wie kann ich das am besten schaffen, 4 Tage lang bis das Schlimmste ausgestanden ist (Die 3 Tage Entzug damals waren der reinste Horrortrip)? Wie wird man am besten mit den Entzugserscheinungen fertig? Wie schaffe ich es, mich so abzulenken, dass ich nicht ständig an die Stinkippen denken muss?

Vielleicht hat ja der oder die eine oder andere einen Tip für mich?