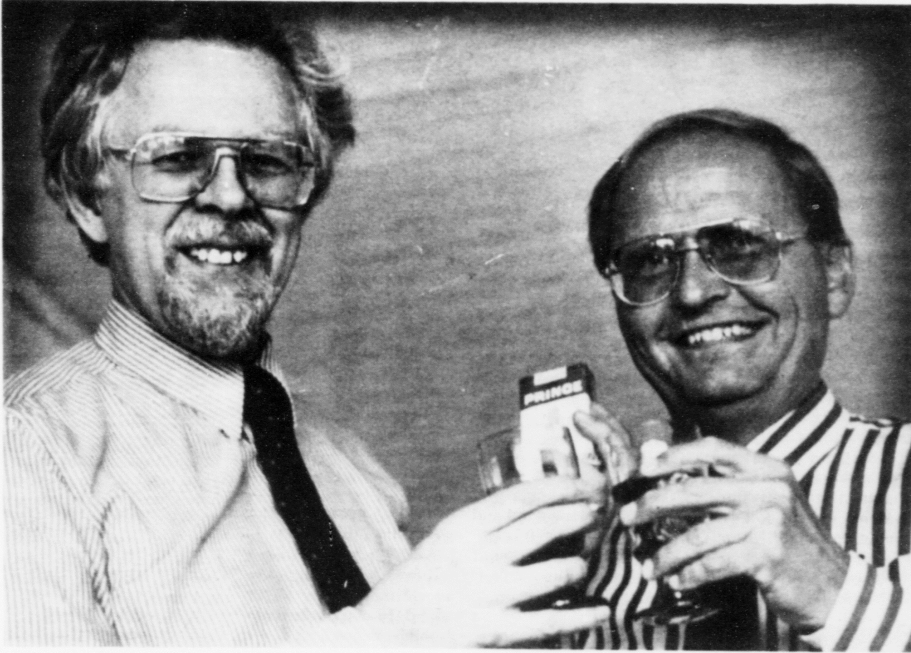


Latið viljan ráða!

— At leggja av at roykja er fyrst og fremst ein spurningur um at lata viljan vinna á vanunum, siga Uffe Willerslev Jørgensen, yvirlækni og Jens Vilhelm Danielsen, prestur, sum hesa vikuna hava avvenjingarskeið í Havn fyri roykjarar



Vit eru mong, sum hava lastina at roykja. Og tað er ein last, ið torfør er at sleppa av við. Eitt er vanarnir í sambandi við royking, ein annar spurningur er, hvussu inniliga tú ynskir at leggja av. At gevast við at roykja krevur sterkan vilja.

Og tað er júst tað at styrkja viljan, avvenjingarskeiðið, sum í hesum dagum er í Havn, snýr seg um.

Lækni og prestur

Skeiðleiðarar eru Uffe Willerslev Jørgensen, yvirlækni á Skodsborg Badesanatorium og Jens Vilhelm Danielsen, adventistaprestur.

Skeiðið er á Hotel Hafnia. Tað byrjaði sunnudagin, heldur fram kvöldini í vikuni og endar í kvöld.

Uffe W. Jørgensen hevur skipað fyri fleiri slíkum skeiðum í Danmark, men tað er fyrstu ferð, Jens Vilhelm Danielsen átekur sær uppgávuna sum skeiðleiðari.

Ikki sum at siga tað

Einki gátuført er í vegleiðingini, tey umleið 30 fólkin á skeiðinum fáa. Skeiðið snýr seg stutt sagt um at styrkja teirra vilja til at leggja tubbakið til viks.

Uffe W. Jørgensen sigur, at teirra bestu royndir er at geva fólki akupunktur og samstundis lata tey fylgja einum slíkum fimmi daga skeiði sum hesum. Tá fólknappliga gevast at roykja, fáa tey líkamligar abstinensir, eins og tann, sum hevur drukkið, fær hunda-sjúku. Akupunkturur forðar fyrri, at teir abstinensirnir koma.

Á hesum skeiðinum er akupunkturur tó ikki við.

Hvør sína uppgávu

Teir báðir hava hvør sína uppgávu á skeiðinum. Læknin tekur sær mest av at greiða frá tí medisinska - hvussu tubbakið ávirkar, og hvørgjir heilsuvand-

arnir eru. Prestur víðger teir sálarfrøðiligu spurningarnar í sárabandi við at leggja av. T.d. viljan, hvussu tað kenst, tá ein ikki hevur roykt í nakrar dagar.

Báðir leggja dent á, at teir ikki døma fólkin við lastini at roykja. Teir biðja heldur ikki fólki koma. Fólki mugu sjálf taka avgerðina at royna at sleppa av við lastina, og so hava teir báðir uppgávuna at hjálpa og stuðla teimum.

Hví roykja fólki?

Tað er ymist, hvørgja orsök fólki nevna sum ta fremstu til, at tey roykja. Her verður bert sipað til teirra, sum roykja illa. Tubbakið kann vera sissandi, og hjá teimum flestu er tað har-

aftrat ein óvani, tey roykja av handahógv.

Á skeiðinum tosa tey um, hví tey roykja og hava so ilt við at leggja av. Læknin greiðir teimum frá, hvussu tað hongur saman, tá óvanarnir hjá roykjarunum vinna á viljanum. Hann roynir at eggja teimum til at styrkja sín egna vilja.

Nógv talar fyri at gevast

Tað kann hjálpa tubbaks-trælinum at hava fleiri orsøkir at stýðja seg til fyrri at leggja av. Pengar kunnu nýtast sum ein orsök. Jens Vilhelm Danielsen hevur fingið ein peningastovn at rokna út, at hevði tann, sum roykir ein pakka av sigarettum um dagin í staðin sett pengarnar inn á bók við 8% rentu, var upphæddin við rentu eftir fimmi árum komin upp á góðar 67 túsund krónur. Og eftir 10 árum næstan 167 túsund krónur. Á skeiðinum rokna tey eisini út øll, hvussu nógv tubbaks-lastin kostar hvørjum einstakum.

Alt at vinna

Tað er eisini annað at

Burtur við sigarettunum og fáði eitt ríkari lív, sigur Jens Vilhelm Danielsen og Uffe W. Jørgensen. Teir mæla fólki til at drekka juice ella vatn, ið tey fara at munga eftir sigarettum

vinna við at leggja av. Tú fært tað betri líkamliga, orkar betur, og eitt nú tevsansurin og smakksansurin, sum eru doyvdur hjá roykjarum, styrkna.

Tey flestu, sum vilja leggja av, ynskja sær betri heilsu. Tey bera kanska ótta fyrri at doyggja, ella stutt sagt ynskja eitt betri liv. Nøkur nevna pengarnar sum orsök. Summi tosa um at ráða yvir sín-um egna lívi.

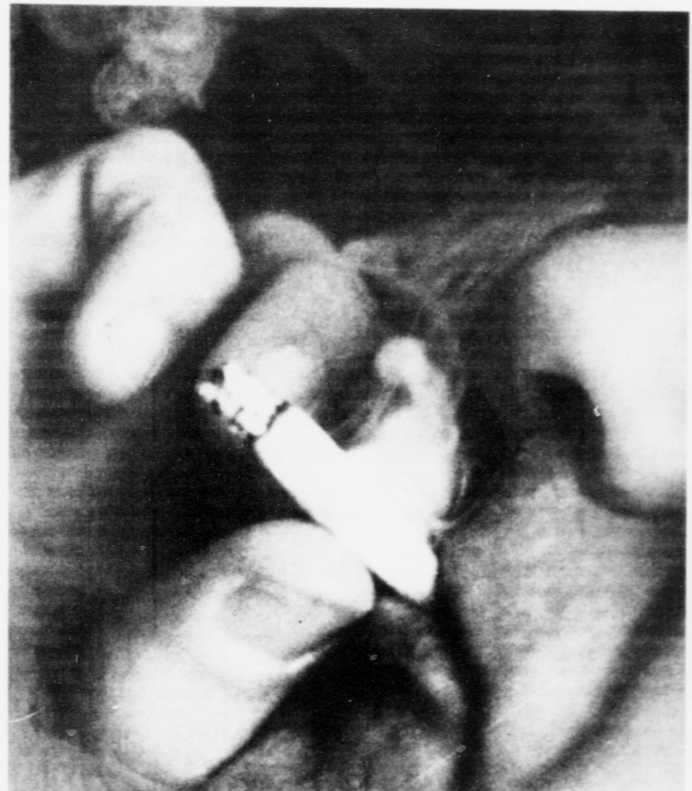
Skeið sum hetta plaga at geva góð úrslit, sigur Uffe W. Jørgensen. Og áhugin fyri skeiðinum hevur verið so stórir, at skeiðið úttan íva verður endurtikið, kanska longu næsta ár, sigur Jens Vilhelm Danielsen.

Góð ráð

Til seinast hava teir nøkur góð ráð til teirra, sum vilja leggja av. Tað er ikki rætt at byrja, um tey eru í onkrari krepku. Og eru tey við at leggja av, verða tey noydd til at leggja burturadrar vanar, ið fær tubbaks-trælin at munga eftir sigarett. Far ikki í veitslu, drekk helst ikki kaffi og best er at halda seg frá mati við sterkum kryddi. Drekk heldur eitt glas av vatni ella juice, tí nógv væta skal til, tá ein leggur av.

Men vit mugu minnast til, at tað er upp til hvønn einstakan at leggja av. Um viljin er førur fyrri at vinna á roykilastini, sigur teir báðir.

randi



Tað er ofta líka nógv ein óvani sum trældómur, ið tú trívast eftir sigarettum og festir í