

# PFIZER-Break Free For Love

## Menghadapi Pemicu Anda Untuk Merokok

---

**Ternyata, emosi merupakan pemicu merokok yang paling umum.**

Megan M. masih berusia sekitar 18 tahun ketika dia mulai merokok di SMA. Dia pertama kali mencoba untuk berhenti ketika berusia 22 tahun. Hari ini, Megan berusia 24 tahun dan telah menjadi seorang ahli pemasaran dan bebas dari rokok. Bagaimana caranya? Megan berhasil menemukan dan mengatasi pemicu utamanya untuk merokok. Berikut adalah cerita Megan tentang keberhasilannya berhenti merokok:

*Saya mulai merokok agar diterima di lingkungan pergaulan saya. Setiap kali saya berkumpul dengan teman-teman, pasti saya ikut merokok. Namun ketika saya masuk kuliah, saya berada jauh dari pacar saya dan saya menjadi stress, sehingga merokok menjadi pelepasan saya. Saya juga berhenti berolahraga. Saya terus menerus merokok dan merasa buruk tentang diri saya. Akhirnya, saya memutuskan untuk mengembalikan dan membenahi hidup saya seperti dulu, dan berhenti merokok adalah langkah pertama yang harus saya lakukan.*

*Salah satu kunci sukses saya untuk berhenti merokok adalah dengan mengidentifikasi pemicu saya untuk merokok, atau kondisi seperti apa yang seringkali membuat saya otomatis menyalakan rokok. Ternyata, pemicu utama saya adalah ketika berada di mobil. Setelah selesai kuliah atau kerja, saya akan menyetir pulang sambil merokok. Saat lainnya adalah setelah makan. Ketika saya merasa sangat kenyang, saya akan merokok untuk membantu mengurangi rasa kenyang itu. Ketika saya berkumpul dengan teman-teman, saya juga selalu merokok. Dan saya pasti merokok ketika merasa tertekan.*

*Maka dari itu, ketika saya masuk ke mobil, saya berkata pada diri sendiri, "Sekarang saya tidak akan merokok." Awalnya pikiran saya sangat terusik akan hal tersebut, lalu saya akan menunggu selama 10 menit dan memfokuskan pikiran ke hal lainnya, sampai akhirnya rasa ingin merokok pun berlalu. Ketika saya merasa tertekan / stress, saya mulai mengganti rokok dengan berolahraga, misalnya jogging atau senam, karena saya memerlukan sarana untuk melepaskan tekanan tersebut. Atau saya akan menghabiskan satu gelas penuh air.*

*Pemicu yang paling sulit untuk saya atasi adalah lingkungan pergaulan. Saat berkumpul dengan sesama perokok adalah satu-satunya saat saya "kecolongan". Untungnya, saat ini saya telah pindah ke kota lain yang melarang merokok di dalam restoran, sehingga hal tersebut lebih mudah untuk dilakukan.*

### **Bagaimana Mengidentifikasi Pemicu Anda Untuk Merokok Bisa Membantu Anda Untuk Berhenti**

"Megan telah mengidentifikasi beberapa pemicu merokok yang paling sering terjadi," kata Lirio Covey, PhD, direktur Klinik Berhenti Merokok di Columbia University, di mana komponen utama dalam konseling berfokus pada mengidentifikasi pemicu merokok.

Covey mengidentifikasikan pemicu-pemicu merokok sebagai berikut:

- Stress / tekanan dan gangguan emosional lainnya — seringkali yang negatif, tapi terkadang bahkan emosi positif bisa memicu keinginan untuk merokok.
- Paparan terhadap rokok atau hal lain yang terkait dengan merokok, misalnya berada di lingkungan perokok / berkumpul dengan perokok, merupakan pemicu lainnya yang umum ditemukan.

- Pemicu dari lingkungan atau kondisi tertentu, misalnya waktu-waktu tertentu di mana Anda terbiasa merokok dan kondisi-kondisi yang membuat Anda teringat akan merokok. Pemicu inilah yang paling terasa saat Anda pertama kali berhenti merokok, dan akan berkurang sejalan waktu.

## **Bagaimana Anda Bisa Menemukan dan Menghadapi Pemicu Anda?**

Trina Ita, seorang penasihat untuk program *Quitline* dan *American Cancer Society*, memiliki beberapa nasihat sebagai berikut:

- Jika Anda merasa ingin merokok saat berkendara, buatlah kendaraan Anda menjadi tempat yang tidak nyaman untuk merokok. Bersihkan mobil Anda, khususnya dari asbak dan puntung rokok, serta buang persediaan rokok Anda yang terdapat di mobil. Siapkan permen karet bebas gula di mobil untuk menyibukkan mulut Anda ketika berkendara.
- Jika berada di sekitar perokok merupakan pemicu umum bagi Anda, bicaralah dengan teman Anda yang merokok. Mintalah mereka agar sebisa mungkin tidak merokok di sekitar Anda, untuk meminimalisasi kemungkinan Anda untuk kembali merokok. Jika teman Anda merokok di luar ruangan, sebaiknya Anda tetap berada di dalam ruangan; lalu selamati diri Anda karena Anda bisa lebih fokus bekerja tanpa harus keluar untuk merokok. Anda bahkan bisa menghabiskan waktu lebih lama bersama keluarga di rumah.
- Apakah Anda ingin merokok setelah makan? Carilah kesibukan segera setelah Anda makan. Bersihkan meja makan Anda, cuci piring, bungkus makanan yang tersisa, dan segera lanjutkan kesibukan harian Anda.

Seperti yang Megan rasakan sendiri, seringkali Anda hanya perlu bertahan beberapa menit sejak keinginan untuk merokok itu pertama muncul sampai menghilang. “Cobalah untuk memperlambat keinginan itu,” kata Ita. “Bahkan hanya dengan menunggu 15 menit saja, Anda akan menemukan bahwa Anda tidak memikirkan tentang rokok lagi.”

## **Referensi:**

Gina Shaw. *Facing My Smoking Triggers*.

<http://www.webmd.com/smokingcessation/stop-smoking-9/smoking-triggers>

Copyright © 2010. All rights reserved. [Stop Merokok](#)