

Co się zmieniło jak rzuciłem palenie?

Pałem odkąd pamiętam, w zasadzie od dziecka, potem przez całe życie zawodowe aż do emerytury. Pracę miałem stresującą, więc 2 paczki papierosów dziennie było standardem. Dopiero na emeryturze rzuciłem palenie. Najpierw syn kupił mi elektronicznego papierosa, potem trzeba było jeszcze sporo silnej woli i jakoś się udało. Wcześniej zdarzało się, że powstrzymywałem się od palenia np. przez okres Wielkiego Postu, ale zawsze wracałem do nałogu. To było silniejsze ode mnie. W zasadzie nigdy też nie odczuwałem wielkich skutków ubocznych palenia, nie miałem kaszlu palacza, więc nie spodziewałem się większych zmian po rzuceniu palenia. A jednak. Nie od razu, ale z czasem, okazało się, że mój oddech stał się lżejszy, równiejszy. Przestałem też brać leki na nadciśnienie, gdyż mimo choroby wieńcowej po jakimś czasie ciśnienie samo się unormowało. Najważniejszą jednak zmianą było to, że mogłem się zaopiekować moim wnuczkiem, którego narodziny zbiegły się w czasie z moim odejściem na emeryturę i z rzuceniem palenia. Jako jedyny w rodzinie byłem wówczas na emeryturze i moja pomoc przy wnuczku często okazywała się niezbędna. Czasami była taka konieczność, że zostawałem z nim sam przez kilka godzin, a nawet przez cały dzień. Wcześniej byłoby to bardzo trudne, bo musiałbym dosłownie co chwila „wyjść na papierosa”, a tak małego dziecka nie można przecież zostawić samego. Poza tym nie wyobrażam sobie, abym mógł nosić i przytulać, czy też karmić małe dziecko tuż po wypaleniu papierosa. Bywało tak, że przez pewien czas to ja musiałem go usypiać zanim przyzwyczaił się do niani, gdy jego mama w końcu wróciła do pracy. Palenie z pewnością nie sprzyjałoby budowaniu między nami takiej więzi, jaka dziś nas łączy. Obecnie to ja codziennie odbieram wnuczka z przedszkola, spędzamy razem popołudnie, bawimy się jak to dziadek z wnuczkiem: wożę go na plecach, noszę na rękach, które nie mają już nieprzyjemnego „zapachu” papierosów... Żona też jest z tego faktu bardzo zadowolona. Po tylu latach (pałem ponad 50 lat), wreszcie może swobodnie oddychać we własnym mieszkaniu. Poza tym palenie to bardzo drogi nałóg. Dwie paczki dziennie to koszt ponad 700 zł miesięcznie. Już wtedy, gdy pracowałem był to dla mnie spory wydatek, ale teraz na emeryturze byłby to naprawdę duży uszczerbek dla naszego skromnego budżetu.

Jestem bardzo zadowolony z faktu, że już nie palę, że jestem wolny od nałogu, a nawet trochę dumny z tego, że mi się udało i że mój wnuczek nie kojarzy mnie z papierosami. Może dzięki temu będzie mógł trochę dłużej cieszyć się swoim dziadkiem?

A to rysunek wykonany przez mojego wnuczka przedstawiający nas razem.

