



Nevisno o životnoj dobi ili već postojećim problemima vezanim uz pušenje, nikad nije kasno za odvikavanje od cigareta jer prestanak pušenja uvijek ima značajnih zdravstvenih koristi



Autor članka

Boris Gracin, dr. med., spec. psihijatar, subspecijalist iz alkoholizma i drugih ovisnosti

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

Mala škola nepušenja

Pušenje duhana danas smatramo jednim od značajnijih čimbenika rizika za zdravlje te mnogi poželes prestati sa štetnom navikom ili barem razmišljaju o tome. No, koliko će osoba biti uspješna u prestanku pušenja ovisi o motivaciji za prestanak, o stupnju ovisnosti o cigaretama, kao i o potpori koju dobije za vrijeme odvikavanja od pušenja.

Zbog adiktivne prirode nikotina nužno je razviti farmakološke i psihoterapijske tretmane s ciljem liječenja ovisnosti o nikotinu. Pokazalo se da za prestanak pušenja mogu biti učinkovite kratke terapijske intervencije, poput savjeta liječnika, ali su još učinkovitije intenzivne bihevioralne intervencije kao što su grupna terapija, individualne konzultacije i savjetovanje preko telefonske linije pomoći te, u iznimnim slučajevima, i farmakoterapija, odnosno uzimanje lijekova.

Oko trećina osoba koje eksperimentiraju s cigaretama postaju redoviti pušači. Ovisnost o nikotinu je teška ovisnost s malom stopom pušača koji uspiju trajno prestati pušiti. Oko dvije trećine pušača željelo bi prestati pušiti, trećina to i pokušava svake godine, ali manje od 3 % njih u tome doista uspije. Od ukupnog broja pušača koji prebole akutni infarkt miokarda, obole od kronične opstruktivne plućne bolesti, karcinoma usne šupljine, grla, jednjaka i drugih medicinskih posljedica pušenja, 50 % njih se ponovo vrati pušenju.

Pozitivno razmišljanje

Škola nepušenja Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ temelji se na primjeni psihoterapijsko-edukativnog modela odvikavanja od pušenja. Temeljni program škole traje pet dana, a u okviru tog uvodnog programa nastoji se pomoći polaznicima da prestanu pušiti. Nakon tog prvog tjedna polaznici škole okupljaju se jednom tjedno tijekom tri tjedna u tzv. senzibilnu grupu podrške u kojoj razmjenjuju svoja iskustva, raspravljaju o pojedinačnim problemima vezanim uz odvikavanje od pušenja te nastoje međusobno jedno drugome pomoći da ustraju u svojoj odluci.

Program Škole predstavlja modifikaciju američkog programa *Breath free plan to stop smoking*. Premda se model odvikavanja temelji na radu u grupi, rad u Školi usmjeren je prema svakom

pojedincu, od spoznavanja motivacije pojedinca za prestanak pušenja, preko određivanja tipa pušača do analize dosadašnjih neuspjeha i pronalaženja novih motiva. Pojedinačno se analiziraju prednosti prestanka pušenja, važnost pozitivnog razmišljanja i vizualizacija sebe kao nepušača. Polaznike grupe uči se o pravilnoj prehrani, važnosti tjelovježbe i drugom. Važno je polaznike Škole povremeno kontaktirati te



Škola nepušenja provodi se kontinuirano

tijekom cijele godine u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ u Zagrebu, Mirogojska 16. Više informacija možete doznati nazovete li broj telefona 01/383-0066.

lefonom tijekom sljedećih šest mjeseci od prestanka pušenja kako bi im se pružila potpora, a i vrednovala učinkovitost rada.

Nekoliko minuta žudnje

Svakako bi trebalo obratiti pažnju na simptome apstinencije koji se javljaju između 24 i 36 sati od prestanka pušenja i obično su prisutni oko tjedan dana od prestanka pušenja. Iznimno, fizički simptomi mogu trajati i dulje, dok psihološki simptomi traju od jednog mjeseca do godinu dana. Neki pušači nastavljaju pušiti upravo da bi izbjegli simptome apstinencije: napetost, nervoza, nesanica, razdražljivost, poteškoće sa koncentracijom, glavobolja, pojačan apetit, problemi s probavom uz jaku žudnju za pušenjem. Taj osjećaj jake žudnje traje dvije do tri minute i nakon toga prolazi.

Farmakološki tretman ovisnosti o nikotinu potreban je samo u rjeđim slučajevima, i to osobito u početnom periodu apstinencije kada su apstinencijske tegobe najizraženije. Tada se koriste preparati koji olakšavaju prestanak pušenja

Savjeti za prestanak pušenja:

- odaberite prednosti nepušenja koje su vam najvažnije: fizičke prednosti (bolji osjećaj okusa i mirisa, prestanak kašlja i upala, normalizacija krvnog tlaka i drugo), poboljšanje ukupnog zdravlja, društvene prednosti (više vremena za obitelj, posao, prijatelje, ne smetanje drugima s pušenjem, zadobivanje naklonosti obitelji i prijatelja, kuća i automobil odišu svježinom...), emocionalne prednosti (nema osjećaja krivnje, raste osjećaj sreće i zadovoljstva, ukupno se bolje osjećate, povećanje samopouzdanja i samopoštovanja...), financijske prednosti
- odredite datum prestanka pušenja
- tjelesno se pripremite za prestanak pušenja
- potrebna je i psihička priprema
- planiranje nagrada koje će vas motivirati
- promatrajte nepušače i oponašajte ih
- prestanite pušiti uz mali obred
- uzimajte više tekućine, u prvom redu vodu, prirodne sokove, pripazite na prehranu
- izbjegavajte grickalice, uzimajte mrkvicu, celer, voće...
- nađite vremena za odmor i opuštanje (dnevni, tjedni i godišnji odmor)
- probudite sposobnost maštanja (pozitivne misli i sadržaji)
- koristite duhovnu snagu (vjerski sadržaji)
- smanjivanje žudnje za pušenjem – (npr.: tuširanjem, boravak na svježem zraku, fizička aktivnost)
- ako ste posrnuli i ponovo zapalili cigaretu, ne treba odustati, nego krenuti nanovo (recidiv je dio terapijskog procesa, ali se recidiv treba analizirati)
- ne zaboravite dvostruku pobjedu (pomognite i drugome da prestane pušiti)
- osjećate se dobro zbog samog sebe (sami gospodarimo svojim ponašanjem).

(nikotinska zamjenska terapija), a koji mogu biti: nikotinske gume za žvakanje, nikotinske pastile i flasteri, nikotinski sprej za nos i inhalator te nenikotinski preparati, odnosno različite vrste psihofarmaka koje ordinira liječnik.

Osobe bilo koje dobi koje već imaju zdravstvenih problema vezanih uz pušenje još mogu imati značajnu korist prestankom pušenja. Zapravo, samo čvrsta odluka da se uživa u prednostima nepušenja može pomoći na putu da se postane i ostane nepušač.

Cilj programa Škole nepušenja je omogućiti za interesiranim pušačima koji žele prestati pušiti pružanje profesionalne pomoći. Broj polaznika Škole je ograničen, od 8 do 12 (maksimalno 15) polaznika. Škola traje uzastopno pet dana u trajanju od dva sata.

Evaluacija uspješnosti programa (putem telefona) provodi se nakon tri i nakon šest mjeseci po završetku Škole, kada se smatra da su svi polaznici nepušači.

Zdravstvene dobrobiti nakon prestanka pušenja:

- unutar 20 minuta – opada broj otkucaja srca i krvni tlak
- nakon 12 sati – razina ugljičnog monoksida u krvi pada na normalu
- nakon 2 - 12 tjedana – cirkulacija je poboljšana, a plućna funkcija povećana
- nakon 1 - 9 mjeseci – smanjuju se kašalj i kratkoća disanja
- nakon jedne godine – rizik nastanka koronarne srčane bolesti smanjen je upola u odnosu na pušača
- nakon 5 godina – smanjen je rizik nastanka moždanog udara
- nakon 10 godina – rizik od raka pluća smanjen je upola u odnosu na pušače te opada i rizik za rak usne šupljine, grkljana, jednjaka, mokraćnog mjehura, maternice i gušterače
- nakon 15 godina – rizik za nastanak koronarne srčane bolesti izjednačen je riziku kod nepušača.