



Budite jači od cigarete

Uspješnost prestanka pušenja ovisi o motivaciji, stupnju ovisnosti o cigaretama, kao i o podršci koju osoba ima tijekom odvikavanja

Pušenje je teška ovisnost pa doista nije lako prestati. No postoji način da se duhan zaboravi zauvijek, samo treba znati gdje potražiti pomoć

Autor članka

Boris Gracin, dr. med., specijalist psihijatar, uži specijalist iz alkoholizma i drugih ovisnosti
Nastavni zavod za javno zdravstvo
„Dr. Andrija Štampar“, Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

Pušenje jest teška ovisnost. Sindrom ovisnosti definira se kao skup fizioloških, bihevioralnih i kognitivnih fenomena u kojih upotreba neke psihoaktivne tvari ili skupine tvari za osobu dobiva veću važnost nego drugi obrasci ponašanja koji su prije imali veću vrijednost. Razlikujemo fizičku ovisnost koja se očituje sindromom ustezanja (apstinencijskim sindromom) kod kojeg se nakon prestanka uzimanja tvari zbivaju neugodne tjelesne promjene te psihička ovisnost koja obuhvaća osjećaj zadovoljstva i želju za ponavljanjem učinka tvari ili izbjegavanjem nezadovoljstva izazvanim njezinim neuzimanjem.

Farmakološki nikotin je prirodni alkaloid koji je nađen u mnogim biljkama. U organizam se

unositi najčešće pušenjem cigareta, a apsorbira se plućnom cirkulacijom. Visoke koncentracije nikotina u arterijskoj krvi postižu se već za 10-ak sekundi i upravo taj brzi dolazak velike količine nikotina u mozak, osobito u centre za ugodu, pridonosi kapacitetu nikotina da izazove ovisnost. No već nakon nekoliko minuta koncentracija nikotina u mozgu počinje opadati pa tada pušač pali cigaretu za cigaretom kako bi osigurao dovoljne količine nikotina.

Što je apstinencijska kriza?

Simptomi sustezanja od duhana nastaju velikim dijelom zbog smanjenja koncentracije nikotina u centrima ugodu u mozgu. Javljaju se unutar 24 sata kod onih koji su svakodnevno uzimali duhan barem nekoliko tjedana i naglo prestali ili smanjili količinu, a to su najčešće razdražljivost, frustracija, anksioznost, teškoće koncentracije, povećani apetit, nemir, depresivno raspoloženje i nesanica. Kod adolescenata se simptomi mogu javiti čak i ako ne puše svakodnevno. Oni uzrokuju znatne tegobe u društvenim, radnim ili drugim važnim područjima funkcioniranja. Simptomi koji traju više od mjesec dana su rijetki.

U liječenju ovisnosti o nikotinu, posebno u početnom razdoblju apstinencije kad su apstinencijske tegobe najizraženije, a s krajnjim ciljem prestanka pušenja, uz edukativno-psihoterapijski model mogu se u dogovoru s liječnikom koristiti preparati koji olakšavaju prestanak pušenja. Oni se dijele na nikotinske preparate (nikotinske gume za žvakanje i pastile, nikotinske flastere, nikotinski sprej za nos, nikotinski inhaler i e-cigarete) te na nienikotinske preparate (antidepresivi, anksiolitici, opijatski antagonisti, blokatori ionskih kanala za niko-

tinske receptore te agonisti alfa 2 adrenergičkih receptora).

Edukacijom protiv ovisnosti

U borbi protiv ovisnosti i promoviranja zdravih stilova života ističe se i program Škole nepušenja koja se provodi u Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti. Škola nepušenja temelji se na primjeni psihoterapijsko-edukativnog modela odvikavanja od pušenja u sklopu kojeg se nastoji pomoći polaznicima da prestanu pušiti. Uspješnost prestanka pušenja ovisi o motivaciji, stupnju ovisnosti o cigaretama, kao i o podršci koju osoba ima tijekom odvikavanja.

Zaključno, može se reći da svake godine gotovo polovica pušača pokušava prestati s tom štetnom navikom, ali manje od njih 7% to i uspijeva. Znatno bolji rezultati postižu se ako se primjenjuje psihoterapijski-edukativni model uobličen kroz Školu nepušenja koji se prema potrebi može kombinirati s nekim od oblika farmakoterapije te je njegova uspješnost oko 30 posto.

Izdržite dvije minute!

Velika većina duhanskih ovisnika navodi osjećaj žudnje ako ne puše nekoliko sati. No treba znati da ta žudnja za duhanom traje samo minutu ili dvije i prolazi samostalno. Što je dulje vrijeme apstinencije, to se ona sve rjeđe javlja.

Škola nepušenja provodi se kontinuirano tijekom cijele godine u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ u Zagrebu, Mirogojska 16. Informacije i prijave na broj telefona 01/3830-066.

