

2596 PRIKAZA

Hoće li nova mjera protiv pušenja smanjiti broj ovisnika o nikotinu?

PIŠE: Antonija Viljac • 10. VELJAČE 2017.

SHUTTERSTOCK

1/1

Prema EU Direktivi o duhanskim proizvodima, 20. svibnja je krajnji rok za prilagodbu novim mjerama u borbi protiv pušenja. Do tada s tržišta moraju nestati sve stare kutije cigareta i biti zamijenjene onim novima, na kojima upozorenja i šokantne fotografije trebaju zauzimati 65% površine kutije.

U sklopu novog paketa mjera za suzbijanje ovisnosti o duhanu i duhanskim proizvodima, Republika Hrvatska po uzoru na zapadne zemlje propisuje da 65% površine svake kutije cigareta moraju zauzimati **šokantne fotografije** zdravstvenih posljedica pušenja i pisana upozorenja na ta stanja. Također se **zabranjuje** proizvodnja cigareta s okusima, osim mentola.

Rizični faktori za obolijevanje od raka

O ovoj novoj mjeri, kao i ostalim problemima vezanim uz ovisnost o pušenju, razgovarali smo s **dr. med. Borisom Gracinom**, voditeljem Škole nepušenja pri Nastavnom zavodu za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar.



Anto Magzan/PIXSELL

Pušenje u Hrvatskoj

"Prema posljednjem istraživanju koje su proveli Institut za društvena istraživanja Ivo Pilar i Ured za droge Republike Hrvatske na populaciji u dobi od 15 do 64 godine, puši 35,4% ljudi u Hrvatskoj. Gotovo 90% karcinoma pluća se može povezati uz konzumiranje cigareta. Nema tog organa niti organskog sustava koji nije zahvaćen štetnim djelovanjem duhana", navodi dr. med. Gracin. Prosječan hrvatski pušač konzumira između 15 i 30 cigareta dnevno.

Hrvatska na visokom mjestu ljestvice oboljelih i umrlih od raka pluća

"Velik je broj pušača, uz što često ide i ovisnost o alkoholu, gdje Hrvatska drži visoko 4. mjesto sa 12,19 l čistog alkohola po glavi stanovnika. Važno je naglasiti da nije broj ovisnika u Hrvatskoj rastao nego se smanjivao broj ovisnika u drugim državama."

Psihološka naspram fizičke ovisnosti

Fizička ili **nikotinska ovisnost** se kod pušača javlja u razdoblju od 24 do 36 sati nakon prestanka pušenja. Ona se može očitovati u obliku nervoze, razdražljivosti, napetosti i poremećaja spavanja. Nije dugog vijeka. Traje oko **tjedan dana**, iznimno duže, i vremenom se gubi.

Prema dr. med. Gracinu, psihološka ovisnost predstavlja mnogo veći problem: *"Što se tiče psihološke ovisnosti, tu je problem malo teži. Ona traje minimalno mjesec dana, pa do godinu dana, ponekad i duže. Zapravo čovjek nastoji postići tu ugodu. Cigaretu se uvuče u svaku poru života, od one prve*

ranojutarnje kave preko posla do druženja s prijateljima i zapravo zauzima vrlo visoko mjesto na ljestvici vrijednosti pušača. Upravo ta psihološka ovisnost je dugotrajna i tvrdokorna i zbog nje se pušenje svrstava u kategoriju teških ovisnosti".



Shutterstock

Zašto je nekim osobama teško prestati pušiti?

Škola nepušenja

Statistike govore da *"dvije trećine pušača svake godine razmišlja o tome da prestane pušiti, jedna trećina se na to stvarno i odluči, a svega 7% u tome zaista i uspije"*, tumači dr. med. Gracin.

"Sam proces odvikavanja od pušenja dijeli se u tri faze: tu je priprema, zatim prestajanje i na kraju održavanje. Tu uskače ova naša škola, jer kome je ona namijenjena? Namijenjena je ljudima koji su motivirani za prestanak pušenja ali iz nekog razloga im to ne uspijeva samima."

Prestanak pušenja ovisi o 3 faktora: stupnju ovisnosti, motivaciji i **potpori** u procesu odvikavanja. Škola nepušenja u svom radu primjenjuje **psihoterapijsko edukacijski model** - kombinaciju edukativnih i psihoterapijskih elemenata po principu kognitivno bihevioralne terapije. Radi se u grupama od 8 do 12, maksimalno 15 članova, u trajanju od tjedan dana (2 sata dnevno).

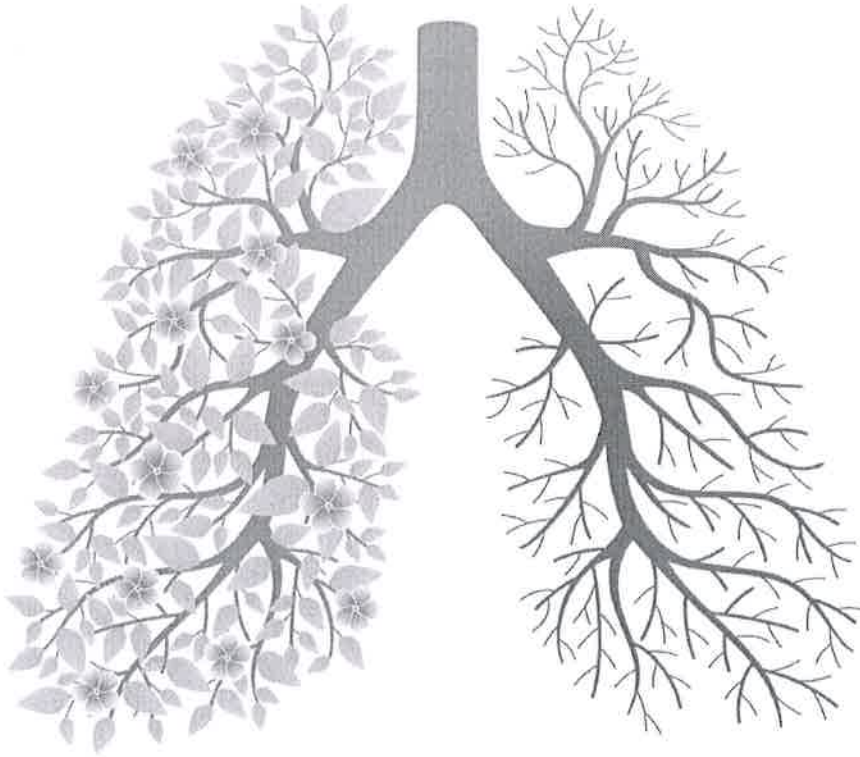
Cilj je prestanak pušenja, ali dugoročno gledano i **promjena stila života** i unaprjeđenje zdravlja. Oko 50% osoba prestane pušiti za vrijeme programa, a **28%** polaznika se ne vrati pušenju ni 6

mjeseci nakon njegova prestanka, što je u skladu s rezultatima koji su ostvareni u drugim zemljama koje su primijenile ovu tehniku.

Nove mjere

Posljedice koje pušenje ostavlja na ljudsko zdravlje Europsku uniju na godišnjoj razini koštaju **355 milijardi eura**, dok prema HZJZ-u Hrvatska iz zdravstvenih fondova godišnje u tu svrhu izdvaja **milijardu i pol kuna**. Očekuje se da će nove mjere pridonijeti **smanjenju broja pušača za oko 3%**.

U pozadini postavljanja fotografija na kutije cigareta stoji **prevencija**, drži dr. med. Gracin: *"Fotografije će djelovati najviše na mlade, one koji ulaze u svijet pušenja, koji su eksperimentatori. Na ove stare, okorjele pušače, baš i neće"*.



Shutterstock

Praksa u drugim zemljama, primjerice Australiji, pokazala je da će okorjeli pušači najvjerojatnije doskočiti ovoj novoj mjeri kupnjom **etuija za cigarete**. Samim time, ova mjera se nije pokazala previše uspješnom, ali *"da pomogne i jednom čovjeku, isplati se"*, navodi dr. med. Gracin.

Kao dobru strategiju u borbi protiv pušenja dr. med. Gracin vidi **politiku cijena**: *"Politika cijena je svakako dobra politika. Finska je sada najviše otišla u tom smjeru."*

Oni su restriktivnom politikom i politikom cijena smanjila broj pušača na oko 12%".

Kako prestati pušiti?

"Prvo treba donijeti odluku, zatim vidjeti koje su prednosti prestanka pušenja, vidjeti koje su to dobiti i u njima uživati. Ono što je važno reći je da nikad nije kasno prestati, ni u šezdesetima, ni u sedamdesetima. Ako čovjek i ponovno počne pušiti, treba smoći snage da ponovno krene. Svaki uspjeh započinje odlukom da kreneš, da se pokreneš", savjetuje dr. med. Gracin.

Svatko za sebe treba pronaći **način opuštanja** koji će mu pomoći u procesu odvikavanja, bilo korištenje neke mantre, poput "moram izdržati", moljenje ili neku fizičku aktivnost koja će ti pomoći odvratiti misli.

Nužna je promjena stila života, a dodatan poticaj možeš osigurati sustavom **samonagrađivanja**: *"Proces odvikavanja mora biti povezan s nekim osjećajem ugone i zato je dobar pristup*

samonagrađivanja. Nitko se prestankom pušenja nije obogatio, ali novac tada možete potrošiti na poboljšanje kvalitete života", preporuka je dr. med. Gracina.

Trik za lakši prestanak pušenja