



NEOVISNIĐIR

ŠKOLA NEPUŠENJA

Impressum:

Publikacija: „Postati i ostati nepušač...“

Izdavač:

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za mentalno zdravlje

Za izdavača:

Prim. dr. sc. Željka Karin, dr. med., ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo
Splitsko-dalmatinske županije

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., specijalist psihijatrije, voditelj Službe za mentalno zdravlje

Urednik: dr. sc. Željko Ključević, dr. med., specijalist psihijatrije

Autorica teksta: Katarina Čolak Jurić, profesor psiholog, stručna suradnica

Lektorica: Katja Matešan, prof. engleskog i talijanskog jezika

ISBN: 978-953-7171-14-7

Split, 2021.

SADRŽAJ:

Uvod	5
O Školi nepušenja	6
Faza nedostatka namjere za prestanak pušenja	8
Faza formiranja namjere za prestanak pušenja	9
Faza psihičke i tjelesne pripreme za prestanak pušenja	19
Faza akcije - prestanka pušenja	27
Faza održavanja nepušenja	30
Faza povratka na staro.....	30
Pušenje i zdravlje	33
Prilozi	35
Korištena literatura	36



UVOD

U etiologiji ovisnosti o duhanu važnu ulogu imaju tri čimbenika i njihovo uzajamno djelovanje: sociokulturna sredina, psihološka i biološka svojstva pojedinca te dostupnost duhanskih proizvoda na tržištu.

Unatrag nekoliko desetljeća stav društva prema pušenju potpuno se promijenio i danas je ono postalo nepoželjna i nezdrava navika. Pušači koji prestanu pušiti imaju manji rizik pobola i smrtnosti od bolesti povezanih s pušenjem. To je glavni razlog zbog čega se danas sustavno radi na suzbijanju pušenja. Naročito je važna izobrazba djece i mladih osoba te njihovih roditelja o štetnosti pušenja, jer posebno zabrinjava podatak provedenih istraživanja o porastu broja djece koja redovito puše, a pogotovo djevojčica.

U preventivnom smislu, kada je pušenje u pitanju, potrebno je djelovati već od dječje dobi. Pušenje je problematično i sa socijalnog aspekta jer osobe koje puše vodi prema siromaštvu u društvu u kojem žive. Pušače je neophodno stalno poticati na prestanak pušenja, a za to nikada nije kasno.

Prestati pušiti i ne početi ponovno nije jednostavno i stoga treba iskoristiti sve resurse koji mogu pomoći – od obitelji do stručnih osoba. Pušenje je više od fizičke ovisnosti o nikotinu, jer ima i psihološku komponentu.

Za prestanak pušenja potrebno je shvatiti kako nije važno koliko ste dugo bili pušač i koliko ste cigareta dnevno pušili. Bitna je samo čvrsta odluka. Bez obzira koliko ste imali neuspjelih pokušaja prestanka pušenja, ne znači kako trebate odustati od nepušenja. Svaki novi pokušaj je nova prilika.

Naša „Škola nepušenja“ djeluje u zadnjih pet godina i koncepcijski je temeljena na psihoterapijskim principima grupnog rada te je prilagođena svim dobnim skupinama korisnika.

I na kraju nešto vrlo bitno – potražite našu pomoć!

Voditelj Službe za mentalno zdravlje
Dr.sc. Željko Ključević, dr. med.
Specijalist psihijatrije
Uži specijalist iz alkoholizma i drugih ovisnosti

O ŠKOLI NEPUŠENJA

Škola nepušenja program je namijenjen prvenstveno pušačima motiviranima za prestanak pušenja kao i onima koji su prestali pušiti no imaju potrebu stjecanja znanja i vještina, dobivanja pomoći i podrške u održavanju nepušenja. Program škole obuhvaća sve aspekte života pušača: psihološki, tjelesni, radni, socijalni, obiteljski i financijski i čini temelj za izgradnju novog, nepušačkog stila života.

Ovaj pisani materijal predstavlja prikaz rada Škole nepušenja i može biti poticajan za razmišljanje onima koji ne pokazuju namjeru prestati pušiti pa samim time niti se uključiti u Školu nepušenja. Onima koji su podvojeni oko donošenje odluke o prestanku pušenja čitanje teksta također može olakšati donošenje odluke o prestanku pušenja. Na kraju, onima koji već dugi niz godina ne puše može pomoći u izbjegavanju okidača koji mogu biti presudni za povratak pušenju cigareta.

„Petodnevni program“ Škole nepušenja informativan je, edukativan i psihoterapijski pristup rješavanja problema ovisnosti o nikotinu, a odvija se tijekom pet dana (ukupno deset sati). Škola nepušenja odvija se kroz grupni rad, a razvojem grupne dinamike pokreću se procesi neophodni za promjene ovisničkih ponašanja. Stjecanje znanja olakšava promjene uvjerenja o pušenju duhana, a kroz podršku i suradnju s drugim polaznicima jačaju se motivacijski procesi za donošenje odluke o prestanku pušenja, za prestanak pušenja i održavanje nepušenja. U Školi nepušenja svim polaznicima pruža se prilika za rad na sebi. Jačanjem svijesti o sebi (svim svojim psihičkim procesima) stvara se temelj za postizanje dugoročno pozitivnih ishoda promjena ponašanja.

Završetkom ovog temeljnog programa, jednom tjedno kroz naredna tri tjedna organiziraju se grupe podrške i pomoći vezano uz dijeljenja iskustava, davanja i primanja podrške, savjeta i informacija (ukupno šest sati). S polaznicima se kroz naredna dva mjeseca održavaju kontakti kako individualno tako i putem grupa na društvenoj mreži. Savjetovanja su moguća i putem e-savjetovališta Škole nepušenja.

Stručni suradnik u Službi za mentalno zdravlje
Katarina Čolak Jurić, prof. psihologije
Voditeljica Škole nepušenja

PROMJENE PONAŠANJA

Promjene ponašanja procesi su koji zahtijevaju mnogobrojna ulaganja. Najčešće se ne događaju trenutno već imaju duži ili kraći tijek trajanja. Unatoč uložnim resursima (vremenu, znanjima, sposobnostima, strpljenju i trudu), ishodi promjena ostaju do kraja neizvjesni. Tako su uspjeh, neuspjeh, odustajanje ili novi pokušaj, neki od mogućih „scenarija“ promjena ponašanja. Oni koji teško podnose frustraciju, neizvjesnost, boje se neuspjeha i mogućnosti narušavanja samopoštovanja ili imaju slabije razvijenu svijest o sebi (o svim svojim psihičkim procesima), vjerojatno će izbjegavati promjene ponašanja. Izbjegavajuća ponašanja uvijek dovode do povećane ranjivosti pojedinca za određene situacije, uzrokuju manjak životnih iskustava i mogućnost za osobni rast. Onima koji postavljene ciljeve pokušavaju postići uobičajenim ali često neučinkovitim obrascima ponašanja, frustracija i razočarenje postaju zajamčeni. Puno životnih neuspjeha i frustracija nisu dobri za mentalno zdravlje no oni su uvijek povratne informacije iz kojih možemo jako puno toga naučiti o sebi ali i odgovoriti na pitanja o: adekvatnosti primijenjene strategije u rješavanju problema, našim realnim kapacitetima, definiciji situacije, planiranju i organizaciji i sl. Odgovori najčešće leže u našoj slobodi odlučivanja i životnom stilu koji smo izgradili. Na taj način naši neuspjesi postaju dio naše odgovornosti.

Promjene ponašanja odvijaju se kroz nekoliko faza:

- Faza nedostatka namjere – nastavlja se s konzumacijom duhana.
- Faza formiranja namjere – osim razloga za nastavak pušenja, formiraju se i razlozi protiv nastavka pušenja.
- Faza psihičke i tjelesne pripreme – odbacuju se uvjerenja o prednostima pušenja, planiraju se i formiraju nove „nepušačke“ navike, određuje se datum prestanka pušenja.
- Faza akcije – susteže se od pušenja cigareta, primjenjuju se nove nepušačke navike.
- Faza održavanja rezultata – dosljedno se održava novi nepušački stil života.
- Faza povratka na staro ponašanje – povratak pušenju cigareta.

FAZA NEDOSTATKA NAMJERE ZA PRESTANAK PUŠENJA

U ovoj fazi promjene ponašanja pušači rjeđe iskazuju spremnost uključiti se u neki od ponuđenih programa odvikavanja od pušenja. Ukoliko se to i dogodi, često se ne radi o njihovoj slobodnoj odluci već o pritisku člana obitelji, bliskog prijatelja, poslodavca i sl. Nije isključeno da osobe koje nemaju namjeru prestati pušiti uključivanjem u Školu nepušenja postanu nepušači. Važno je naglasiti da bi prestanak pušenja trebao biti osobna odluka pojedinca potaknuta unutrašnjim motivima.

Povećavanjem godina „pušačkog staža“ i svih negativnih ishoda koji iz toga slijede, broj onih koji ne žele prestati pušiti sve je manji. Mladi pušači su skloni nerealnom optimizmu kada je u pitanju pušenje cigareta ali i drugi vidovi ovisničkih i rizičnih ponašanja. Oni ga grade na tada još uvijek dobro očuvanom zdravlju, ali i nizu krivih uvjerenja („o nikotinu neću postati ovisna“, „lako ću se riješiti cigareta samo kada to poželim“). Tako odluku o prestanku pušenja često odgađaju za neku dalju vremensku perspektivu.

- Razmislite i navedite što bi Vas to moglo potaknuti (motivirati) da izađete iz ove faze.

- Razmislite o svojim životnim prioritetima te kako se pušenje cigareta „uklapa“ u vaše prioritete (jesu li Vam npr. zdravlje, osjećaj slobode, štednja i sl. prioriteti?).
- Jeste li skloni odgađati promjene ponašanja pa tako i prestanak pušenja?
- Čini li Vam se izbjegavanje prestanka pušenja prihvatljivije od mogućeg neuspjeha u prestanku pušenja? Ako je odgovor potvrđan, kako to objašnjavate?
- Što Vas najviše brine kada razmišljate o prestanku pušenja?

Moje brige su: _____

- Kako pokušavate riješiti zabrinutost?
-
- Koliko vam ta ponašanja pomažu kratkoročno, a koliko dugoročno?
 - Navedite osjećajna stanja koja prepoznajete kod sebe kada razmišljate o prestanku pušenja?

- Navedite osjećajna stanja koja prepoznajete kod sebe kada razmišljate o neuspjehu u prestanku pušenja?
- Razmislite kako na Vaša ponašanja (odluke) utječu neugodna, a kako pozitivna osjećajna stanja.
- Koliko često osvještujete razloge za pozitivne misli i ugodne osjećaje kada razmišljate o prestanku pušenja (npr. mogući uspjeh, osjećaj ponosa, slobode)?

Analizirajte dobivene odgovore. Kojih razloga imate najviše: psiholoških, zdravstvenih (tjelesnih), financijskih, ili društvenih?

Psihološki: _____

Zdravstveni: _____

Financijski: _____

Društveni: _____

Mnogim pušačima prestanak pušenja je važan no svoju sposobnost za formiranje i održavanje novih ponašanja procjenjuju lošijima, što dovodi do slabljenja motivacije. Lošija samoprocjena može biti vezana uz prethodne neuspješne pokušaje odvikavanja od pušenja, strah, nesigurnost, negativni utjecaj okoline i sl.

Procijenite svoje sposobnosti za prestanak pušenja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nimalo dobre Uglavnom dobre Izrazito dobre

Razmislite o zaokruženoj brojevanoj vrijednosti (što ste zaokružili veći broj time ste izrazili veću efikasnost za prestanak pušenja).

Odgovorite:

Jesu li Vaša životna iskustva više vezana uz uspjehe ili neuspjehe?

Razmislite uklapaju li se Vaša ukupna dosadašnja životna iskustva (uspjesi) s procjenom sposobnosti da postanete nepušač?

Navedite vaše „prednosti“ koje bi Vam mogle pomoći u prestanku pušenja. Razmislite kako ih ojačati.

Navedite Vaše „slabosti“ koji bi Vam mogle odmoći u prestanku pušenja. Razmislite kako ih umanjiti.

Neki pušači imaju samo želju prestati pušiti dok drugima prestanak pušenja predstavlja cilj (prioritet) koji pokušavaju ostvariti kroz svoj plan. Ako nam prestanak pušenja nije trenutni prioritet tada će nam neke druge životne situacije stvarati otklone u procesu odvikavanja od pušenja (oduzimati vrijeme i energiju, stvarati stres, preplavljivati nas neugodnim osjećajnim stanjima, demotivirati i sl.).

Procijenite možete li u kratkom roku donijeti odluku o prestanku pušenja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nimalo Uglavnom Izrazito

Razmislite o zaokruženoj brojevanoj vrijednosti (što ste zaokružili veći broj time ste izrazili veću snagu volje za donošenje odluke o prestanku pušenja)

Odgovorite:

- Ukazuje li Vaša brojčana procjena da Vam je prestanak pušenja zaista prioritet?
- Postoje li neki drugi prioriteti koji trenutno ometaju donošenje odluke o prestanku pušenja?

Ako Vam je prestanak pušenja važan i mislite da možete postati nepušač, a prestanak pušenja Vam nije prioritet, kako to objašnjavate?

- Još neka pitanja za razmišljanje:

- Koji su Vaši motivi – što Vas u životu najviše potiče na ponašanja?

- _____

- Koji su Vaši „anti motivi“ – što Vas u životu najčešće zaustavlja u ponašanju?

- _____

- Kojih motiva za prestanak pušenja imate više?

Unutrašnji motivi (interesi, potrebe, sloboda, samopoštovanje...):

Vanjski motivi (novac, nagrade, pohvale...):

- Jačajte unutarnju motivaciju!

-
-

Navedite razloge "za" i razloge "protiv" nastavka pušenja duhana.

Moji razlozi za nastavak pušenja

Moji razlozi protiv nastavka pušenja

- Analiza dobivenih odgovora

-

- Kojih razloga imate više?

-

Informirajte se o ispravnosti uvjerenja koja Vas potiču na nastavak pušenja

Stav je relativno trajan odnos prema nekome ili nečemu vidljiv u misaonoj, emocionalnoj i ponašajnoj komponenti - cjelokupnom ponašanju. Jedan od glavnih čimbenika uspješne promjene ponašanja vezan je uz promjene stavova koje imamo prema ponašanju koje želimo mijenjati. Dok god postoji podvojenost stavova prema nastavku/prestanku pušenja promjena ponašanja se neće dogoditi ili će ona biti manje kvalitetna – kratkoročna i/ili djelomična.

Pušenje duhana započinje bezazleno paljenjem prve cigarete radi znatiželje, druženja, osjećaja pripadnosti grupi, veće važnosti i sl. Prva pušačka iskustva za većinu pušača "početnika" nisu lijepa niti osobito dojmljiva što može potaknuti uvjerenje kako nećemo razviti ovisnost o nikotinu. Istina je upravo suprotna jer je nikotin najbrže i najsnažnije sredstvo ovisnosti. Ono što maskira njegovo djelovanje proizlazi iz činjenice da nikotin ne mijenja značajno misaone funkcije pušača zbog čega njihova ponašanja ostaju relativno dobro očuvana (možda ovo ipak dijelom proizlazi iz lake dostupnosti u nabavi cigareta).

Pušačka kriva uvjerenja

Svi pušači imaju čitav niz čvrstih ali krivih uvjerenja vezanih uz pušenje duhana. Njima pokušavaju objasniti ali i opravdati svoju odluku o nastavku ili povratku pušenju duhana.

"Pušenje duhana mi pomaže u suočavanju sa stresom."

Nikotin djeluje na koru nadbubrežne žlijezde zbog čega pušači u krvi imaju povećanu količinu hormona stresa (adrenalina i kortizola). Ovo kod pušača uzrokuje ubrzan rad srca, povećan krvni tlak, povišenu koncentraciju inzulina i kolesterola u krvi, promjene karakteristične za situacije stresa. Osim navedenog, pušači tijekom cijelog dana imaju stalne promjene koncentracije nikotina u krvi. Uslijed njegovog značajnijeg pada, dolazi do pojave simptoma suzdržavanja vidljivih u promjenama raspoloženja. Zbog svega navedenog pušači su više izloženi stresu od nepušača. U stresnim situacijama pušači će snažnije osjetiti pad koncentracije nikotina u krvi, a paljenjem cigarete i brzim djelovanjem nikotina na mozak oslobodit će se simptoma suzdržavanja. Pušači će ovo interpretirati kao pomoć cigarete u stresnoj situaciji.

Odgovorite/razmislite:

Mislite li da Vam pušenje cigareta olakšava stresne situacije?

Razmislite i navedite sve situacije zbog kojih ste doživjeli neugodno uzbuđenje (stres) isključivo zbog toga što ste pušač (kućne posjete, dugotrajni sastanci, odlasci u kino...).

Osvijestite sve ostale situacije u životu koje Vam stvaraju stres, a pod Vašom su kontrolom. Smislite strategije za njihova rješavanja.

U svijetu je ipak puno više nepušača nego pušača, razmislite kako se nepušači suočavaju sa stresom bez cigareta.

Prakticirajte tehnike relaksacije (duboko disanje, progresivna mišićna relaksacija).

“Pušenje duhana mi popravlja koncentraciju.”

Uvjerenja o pozitivnom utjecaju nikotina na koncentraciju lako je pobiti s nekoliko činjenica.

Pušači u krvotoku imaju povećanu koncentraciju ugljičnog monoksida, dok je koncentracija kisika značajno smanjena. Pušenje uzrokuje povećanje koncentracije kolesterola u krvi što uzrokuje aterosklerotične promjene na stjenkama krvnih žila. Paljenje i gašenje cigareta, simptomi suzdržavanja, otpuhivanje dima, otresanje pepela, pušače stalno ometa i dekoncentrira u aktivnostima.

Odgovorite/razmislite:

Mislite li i Vi da Vam pušenje cigareta popravlja koncentraciju?

Osvijestite koliko ste često zbog pušenja prekidali aktivnosti, čak i one vrlo važne (traženje cigareta, upaljača, ispadanje cigarete ili pepela, odlazak u trgovinu po cigarete....).

Osvijestite situacije u kojima ste zbog nemogućnosti pušenja lošije odradili posao jer ste bili suočeni sa žudnjom i nemirom zbog pada koncentracije nikotina u krvi (npr. jako dugi sastanci, putovanja, druženja u stanu u kojem pušenje nije dozvoljeno....).

“Uz cigaretu mi je manje dosadno.”

Pušači često izražavaju misao kako im je s cigaretom manje dosadno, a zapravo u situacijama niže aktivacije ili “nerada” lakše osjete nemir zbog pada koncentracije nikotina u tijelu. Pušenje je često vezano uz nižu aktivaciju te je povezano sa situacijama kao što su: ispijanje kave, ispijanje pića, druženje, gledanje televizije, odmaranje, opuštanje i sl.

Mislite li da zbog pušenja imate pasivniji stil života?

Navedite dnevne aktivnosti koje duže radite samo zato jer ih povezujete s pušenjem.

Mislite li da je pušenje cigareta Vaš „kradljivac vremena“?

Vrijedi li za Vas poslovice „Vrijeme je novac“?

Vodite “pušački dnevnik” i analizirajte koliko često pušite zbog neaktivnosti ili zato jer Vam pušenje predstavlja „kupovinu vremena“ za neke situacije.

“Cigareta mi pruža zadovoljstvo”, “Volim pušiti duhan.”

Osjećaj pušača da im cigareta pruža zadovoljstvo proizlazi iz činjenice da nikotin u mozgu potiče lučenje dopamina zbog čega pušači doživljavaju osjećaj ugone. S druge strane zbog promjena u mozgu nastalih djelovanjem nikotina, pušači moraju pušiti sve više cigareta kako bi postigli prvotno zadovoljstvo. Pušači uglavnom moraju pušiti zbog opadanja koncentracije nikotina u krvi te pojave nemira i neugode kao posljedice javljanja simptoma suzdržavanja. Osim ovoga, postoji i niz drugih razloga vezanih uz ovisnost o nikotinu zbog kojih pušači posežu za cigaretama (vidi Faza povratka na staro ponašanje - „Sva lica i naličja ovisnosti o nikotinu“).

Pušači će rado kazati kako vole pušiti duhan no većina ih osobito s povećavanjem godina „pušačkog staža“ želi prestati pušiti. Tako cigareta pušačima postaje sredstvo koje im istovremeno oduzima i „daje mir“.

Odgovorite/razmislite:

Mislite li da ste radi pušenja donosili drugačije odluke, odabire u životu?

Ako ste odgovorili potvrdno, osvijestite ih i navedite.

Mislite li da zbog snažnog osjećaja zadovoljstva kojeg dobivate djelovanjem nikotina na mozak, slabije osvjedočujete ona zadovoljstva koja s pušenjem nisu povezana (tjelovježba, osjećaj slobode, ispijanje kave bez cigarete, druženje bez cigarete....).

Analiza popušanih cigareta:

Razmislite koliko dnevno cigareta popušite automatski, koliko zbog žudnje, a koliko zapravo zbog dobivanja osjećaja zadovoljstva?

Zaokružite koliko Vam je važan osjećaj osobne slobode?

1	2	3	4	5
nimalo	malo	umjereno	puno	jako puno

Ako ste zaokružili veću vrijednost, kako to povezujete s ovisnošću o nikotinu?

“Pušački rituali”

To su različita ponašanja i situacije u kojima pušači češće pale cigaretu. Ponavljanjem situacija dolazi do pozitivnog povezivanja s pušenjem cigareta, a protekom vremena snaga te povezanosti postaje sve jača. U situacijama pokušaja prestanka pušenja, ove situacije pušačima postaju osobito veliki izazov. Pušenje uz kavu ili piće, nakon ručka, u društvu, pušenje u omiljenoj fotelji, tijekom telefoniranja samo su neke od situacija koje pušači povezuju s pušenjem duhana, stvarajući tako svoje “pušačke rituale”.

Osmislite svoje „nepušačke rituale“! Navedite ih:

„Cigareta – moj prijatelj“

Razmislite koliko bi Vam bila prihvatljiva ovakva osoba:

- U svim situacijama želi biti s Vama tako da bez nje ne možete nigdje.
- Uvjerava Vas kako bez nje ništa ne možete uraditi dobro.
- Stalno Vas kontrolira: što radite, mislite i kako se osjećate.
- Utječe na vaša emocionalna stanja – plaši Vas, čini vas tjeskobnima i bespomoćnima.
- Ako je se želite osloboditi ona kreće u protunapad na Vas.

Podsjeća li Vas osoba ovakvih karakteristika na „Cigaretu“?

Razmislite o svim dobrobitima prestanka pušenja duhana.

“ FAGERSTROM – TEST OVISNOSTI O NIKOTINU ”

Odgovorite na sljedeća pitanja:

1. Nakon koliko vremena od buđenja palite prvu cigaretu? (zaokružite 1 odgovor)
 - a. Unutar 5 minuta 3 boda
 - b. Unutar 6 do 30 minuta 2 boda
 - c. Unutar 31 do 60 minuta..... 1 bod
 - d. Nakon 60 minuta..... 0 bodova

2. Je li vam teško suzdržavati se na mjestu gdje je pušenje zabranjeno? (zaokružite 1 odgovor)
DA = 1 bod NE = 0 bodova

3. Koja cigareta bi Vam najviše nedostajala u slučaju prestanka pušenja? (zaokružite 1 odgovor)
 - a. Prva jutarnja 1 bod
 - b. Svejedno koja..... 0 bodova

4. Koliko cigareta pušite dnevno? (zaokružite 1 odgovor)
 - a. 0-10 0 bodova
 - b. 11-20 1 bod
 - c. 21-30 2 boda
 - d. više od 30..... 3 boda

5. Pušite li više tijekom prvih nekoliko sati nakon buđenja negoli kasnije?
DA = 1 bod NE = 0 bodova

6. Pušite li puno i kada ste bolesni i cijeli dan u krevetu?
DA = 1 bod NE = 0 bodova

UKUPNO _____ BODOVA

Interpretacija dobivenih rezultata:

0 do 2 niska ovisnost; 3 do 5 srednja ovisnost; 6 do 7 jaka ovisnost; 8 do 10 vrlo jaka ovisnost

“TEST TIPOVA PUŠAČA”

Svaku tvrdnju procijeniti zaokruživanjem jedne od ponuđenih brojčanih vrijednosti.

Tipovi pušača	Uvijek	Često	Prigodno	Rijetko	Nikada
A - Pušim cigarete da dobijem na vremenu	5	4	3	2	1
B - Cigaretu u rukama dio je mog užitka u pušenju	5	4	3	2	1
C - Pušenje cigareta stvara mi ugodu i opušta me	5	4	3	2	1
D - Palim cigaretu kada zbog nečega osjećam ljutnju	5	4	3	2	1
E - Kad mi ponestane cigarete osjećam se nepodnošljivo dok ih ne nabavim	5	4	3	2	1
F - Pušim cigarete automatski, a da toga nisam svjestan/na	5	4	3	2	1
G - Pušim cigarete kako bi me stimulirale	5	4	3	2	1
H - Dio zadovoljstva pri pušenju nalazim u ritualu paljenja	5	4	3	2	1
I - Smatram da mi cigareta pruža zadovoljstvo	5	4	3	2	1
J - Kada osjećam nelagodu i uzrujanost zapalim cigaretu	5	4	3	2	1
K - Kada ne pušim svjestan/svjesna sam da mi nedostaje cigareta	5	4	3	2	1
L - Palim novu cigaretu, a nisam ugasio/la staru	5	4	3	2	1
M - Pušim cigarete jer mi daju poticaj	5	4	3	2	1
N - Kada pušim, dio zadovoljstva mi je gledanje dima koji ispuhujem	5	4	3	2	1
O - U cigareti više uživam kada mi je ugodno i kada sam opušten/a	5	4	3	2	1
P - Palim cigaretu kada mi je loše, kada se želim riješiti briga i problema	5	4	3	2	1
R - Kada neko vrijeme ne pušim osjećam glad za cigaretom	5	4	3	2	1
S - Nalazim cigaretu u ustima ne sjećajući se kada sam je stavio/la u usta	5	4	3	2	1

IZRAČUNAJTE

Unesite brojke koje ste zaokružili u testu u prostor iznad odgovarajućih slova.

Zbrojite tri vodoravne znamenke i upišite rezultat iznad crte na desnoj strani. Svaki zbroj 11 i iznad toga je visok, a svaki broj 7 i ispod toga je nizak.

$$\begin{array}{rccccccc} \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & = & \underline{\quad} \\ A & & G & & M & & \text{STIMULACIJA} \\ \\ \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & = & \underline{\quad} \\ B & & H & & N & & \text{ZAOKUPLJENOST RUKU} \\ \\ \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & = & \underline{\quad} \\ C & & I & & O & & \text{UGODNO OPUŠTANJE} \\ \\ \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & = & \underline{\quad} \\ D & & J & & P & & \text{SMANJENJE NAPETOSTI} \\ \\ \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & = & \underline{\quad} \\ E & & K & & R & & \text{OVISNOSTI} \\ \\ \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & + & \underline{\quad} & = & \underline{\quad} \\ F & & L & & S & & \text{NAVIKA} \end{array}$$

Zbroj 11 ili više označava važan razlog. Što je zbroj viši (15 je najviši), to je razlog važniji.

Ako imate visok broj u više od jedne rubrike, prestanak pušenja bit će Vam teži.

Nemojte se obeshrabriti!

FAZA PSIHIČKE I TJELESNE PRIPREME ZA PRESTANAK PUŠENJA

Odvikavanje od pušenja proces je koji uključuje promjene u svim aspektima života pušača pa je priprema za prestanak pušenja značajan i neizostavni dio tog procesa. Mijenjanje uvjerenja o „prednostima pušenja“, planiranje i formiranje novih „nepušačkih“ navika, informiranje, traženje pomoći i podrške od drugih te određivanje datuma prestanka pušenja, ključni su za donošenje odluke o prestanku pušenja, ali i održavanje nepušenja.

Preporuke za lakši prestanak pušenja i održavanje nepušenja:

Prehrana

Pravilna prehrana važna je u pripremi za prestanak pušenja, odvikavanju od pušenja i održavanju nepušenja. Prestankom pušenja određeni broj pušača suočit će se s problemom prekomjerne

tjelesne težine, a zbog toga i s nezadovoljstvom i frustracijom. Debljanje je jedan od najčešćih strahova pušača koji razmišljaju o prestanku pušenja ali isto tako jedan od čestih razloga povratka pušenju. Koliko su opravdani strahovi pušača vezanih uz debljanje?

Prestankom pušenja dolazi do poboljšanja osjeta okusa i mirisa zbog čega apetit postaje bolji.

Pušači trebaju razlikovati potrebu za „oralnom stimulacijom“ kao i „glad za nikotinom“ od pravog stanja gladi. Ovo može biti teško, osobito u periodu kada suzdržavanje od nikotina još nije „učvršćeno“. Zbog izostanka djelovanja nikotina na mozak pušači mogu lako osvijestiti manjak inzulina u krvi kao neugodno stanje koje ih potiče na češće međuobroke, „grickalice“ i konzumaciju šećera. Bivši pušači trebaju paziti da iz „nikotinske zamke“ ne upadnu u „šećernu zamku“.

Pušači dnevno troše oko 250 do 300 kalorija više od nepušača pa je važno voditi računa o dnevnom unosu kalorija. Veća tjelesna aktivnost i vođenje evidencije unosa kalorija mogu biti preventiva debljanju.

U odvikavanju od pušenja stroga, dijetalna prehrana može biti dodatni izvor stresa jer u situaciji odvikavanja od pušenja osjećaj gladi dodatno frustrira i stvara osjećaj nezadovoljstva. Dijete koje se temelje na ugljikohidratima uzrokuju brzi osjećaj gladi pa se danas preporučuju one koje se baziraju na proteinima jer osiguravaju veći i duži osjećaj sitosti. Ipak, bilo bi dobro izbjegavati masna, pržena i jako začinjena jela jer mogu potaknuti želju za pušenjem. Doručak bi trebao biti hranjiv i obilan, ručak količinski umjeren, a večera „skromnija“. Isto tako treba izbjegavati unos brzih, tzv. „loših“ ugljikohidrata kao što su: šećer, krumpir, bijeli kruh te prerađene namirnice. Njihovim unosom najprije dolazi do naglog porasta šećera u krvi, a nakon toga do naglog pada što za posljedicu ima brzi osjećaj gladi i potrebu za jelom. Preporuča se jesti voće, povrće, žitarice i rižu od cijelog zrna jer su manje kalorični, a stvaraju osjećaj sitosti.

Osim konzumiranja hrane koja je bogata vitaminima C i B, ovi vitamini se mogu uzimati kao nadopuna prehrani u obliku tableta ili kapsula. Vitamin C najjači je antioksidans, a magnezij i vitamin B povoljno utječu na oporavak živčanog sustava.

Što piti, a što izbjegavati?

Kava - **DA/NE**

Ispijanje kave povezano je s pušenjem duhana. Kava djeluje poticajno te pojačava djelovanje nikotina, što pušačima daje jači osjećaj energiziranosti i bolje fokusiranosti na aktivnosti. Ovo vrijedi osobito za pušače koji puše radi stimulacije. Prvih nekoliko dana nakon prestanka pušenja kavu se može zamijeniti s čajem koji sadrži kofein kako bi se smanjio osjećaj većeg gubitka stimulacije. U protivnom bi moglo doći do snažnije frustracije i još jače žudnje za nikotinom. Dok neki zastupaju mišljenje o potpunom prestanku konzumiranja kave, drugi dozvoljavaju mogućnost konzumiranja kofeinskih napitaka kao što je Nescafe s mlijekom. Neki bivši pušači bez poteškoća nastavljaju s ispijanjem kave, neki nepušači je čak piju više negoli su je pili dok su bili pušači, dok drugi u potpunosti prestaju s ispijanjem kave.

Alkohol - **NE**

Pijenje alkohola gotovo je neizbježan dio društvenog života ljudi (druženja, proslave, obljetnice, susreti) i uglavnom se povezuje s ugodnim, relaksirajućim i veselim situacijama. Izbjegavanje alkohola vrijedi za sve pušače, a osobito za tzv. društvene pušače koji najčešće i najviše puše dok piju alkoholna pića u društvu radi opuštanja i ugone. Alkohol je depresor živčanog sustava i značajno utječe na sve psihičke procese pa tako i na procese odlučivanja i samokontrolu. Pod utjecajem alkohola dolazi do smanjivanja kapaciteta potrebnih za suzdržavanje od nikotina. Pušačima koji su u nekoj mjeri razvili problem vezan uz pijenje alkohola, on može postati okidač za povratak pušenju ili mogućeg razvoja ovisnosti o alkoholu.

Mlijeko - **DA**

Mlijeko i cigareta najčešće nisu »dobar par« pa ukoliko nastupi žudnja za nikotinom, umjesto čaše vode ili čaja može se popiti čaša mlijeka.

Vrući čaj - **DA**

Čaj djeluje opuštajuće, a vremensko ispijanje traje dužinu pušenja jedne cigarete. Ispijanje čaja također nije povezano s pušenjem duhana.

Voda - **DA**

Ispijanje vode preporuča se radi čišćenja tijela od nikotina. Potrebno je svaki dan popiti 6 do 8 čaša vode (po mogućnosti tople). Preporuča se vodu piti između obroka, ali i svaki put kada se javi žudnja za cigaretom. Nikotin djeluje blokirajuće na centre za žeđ u mozgu zbog čega pušači piju značajno manje količine vode.

Kako odrediti datum prestanka pušenja?

Ne postoje striktna pravila vezana uz određivanje datuma prestanka pušenja, no bilo bi dobro da to ne bude u vremenskim periodima u kojima očekujemo zahtjevne događaje (donošenje važnih odluka ili rješavanje težih životnih problema). Trebalo bi pojednostavniti život koliko god je moguće, rješavati samo ono što je važno ili vezano uz vremenske rokove, a sve ostalo odgoditi na neko vrijeme. Planiranje aktivnosti kao i stvaranje malih dnevnih rutina može pomoći u smanjivanju osjećaja stresa. Žene bi trebale izbjegavati periode neposredno prije i tijekom trajanja menstrualnog ciklusa. O datumu prestanka pušenja dobro je obavijestiti članove obitelji, prijatelje i kolege s posla. Odgađanje prestanka pušenja kao i smanjivanje broja cigareta nisu dobre odluke u rješavanju problema ovisnosti o nikotinu.

Kako jačati snagu volje?

Volja označava unutarnju snagu koja pomaže u svjesnom upravljanju ponašanjima prema postavljenim ciljevima. Jačanjem snage volje postizemo bolju fokusiranost na cilj (npr. kako postati

i ostati nepušač), a u situacijama pojave simptoma suzdržavanja pruža snagu u odolijevanju žudnji. Snagu volje možemo jačati i kroz pozitivne misli: "Ja to mogu", "Uspjet ću", "Odlučio sam prestati pušiti". Ove pozitivne misli dobro je napisati na papir, staviti ih blizu kreveta ili ih zalijepiti na vidljiva mjesta u stanu ili na poslu, kako bi nam bile cjelodnevni podsjetnik na odluku o prestanku pušenja. Sama misao je apstraktna, ali napisana riječ postaje obvezujuća.

Kako se suočiti sa žudnjom za nikotinom?

- Donijeti odluku da se kroz nekoliko minuta ne zapali cigareta.
- Odmah popiti čašu mlake vode ili mlijeka.
- Sjetite se svih dobrih razloga za prestanak pušenja. Ohrabriti se.
- Izaći vani, prošetati, okupirati se nekom aktivnošću. U ovakvim situacijama može pomoći pranje zubiju, uzimanje bombona ili žvakaće gume bez šećera, traženje pomoći od nekoga tko nas podržava u odvikavanju od pušenja, prakticirati tehnike relaksacije.
- Žudnja će se postupno smanjivati i nestati (traje maksimalno do 5 minuta).

Svakim odolijevanjem žudnji za cigaretom postajemo sve jači, a naši izgledi da postanemo nepušač sve su veći!

Održavanje zdravih navika

San

U procesu odvikavanja od pušenja potrebna je dodatna energija, zato je dobar san osobito važan. San jača imunitet i poboljšava sve psihičke procese, smanjuje razdražljivost, osjećaj iscrpljenosti, pospanosti i umora, usporava starenje, utječe na brži oporavak svih stanica u tijelu te predstavlja preventivu pojavi mentalnih oboljenja.

Tuširanje i/ili kupanje

Ukoliko za to postoji mogućnost, preporuča se tuširanje 2-3 puta dnevno. Ona djeluju relaksirajuće i opuštajuće, a osobito se preporučuje u situacijama kada se jave osjećaji napetosti ili nelagode zbog simptoma suzdržavanja.

Hodanje

Hodanje se preporučuje nakon obroka ili u situacijama kada se javi žudnja za nikotinom. Svi pušači koji nemaju zdravstvenih tegoba mogu uvesti i neki vid lagane tjelovježbe do tri puta tjedno po 30-tak minuta, ali uz savjetovanje s liječnikom. Tjelesna aktivnost poboljšava tjelesnu spremnost, smanjuje masno tkivo, jača imunitet, povećava samosvijest i samopouzdanje. Tijekom vježbanja dolazi do lučenja antistresnog hormona endorfina zbog čega se javlja osjećaj zadovoljstva.

Smijeh

Smijeh opušta, štiti od zloćudnih bolesti, donosi radost, budi optimizam, jača imunološki sustav, tijelo opskrbljuje kisikom i životnom energijom. Kad se smijemo dolazi do lučenja endorfina i serotonina, dok se razina hormona stresa smanjuje. Smijeh je alternativni lijek za depresiju.

Izbjegavanje nezaposlenosti

Preporučuje se biti okupiran nekom aktivnošću jer dosada, monotonija i nezaposlenost mogu potaknuti na razmišljanje o cigaretama.

Molitve Boгу

Molitve mogu pomoći u jačanju duhovne snage, a osobito u situacijama suočavanja sa žudnjom.

Planiranje novih, nepušačkih navika

Tehnike opuštanja

Tehnike opuštanja različiti su pristupi čijom točnom i sustavnom primjenom postizemo smanjivanje psihičke i tjelesne napetosti, podizanje aktivacije organizma, veću svjesnost i usredotočenost te distanciranje od opterećujućih misli. Autogeni trening, progresivna mišićna relaksacija, kreativna vizualizacija, tehnika disanja, meditacija - neke su od tehnika relaksacija. Može ih se prakticirati prije ili nakon izvođenja psihofizički zahtjevnijih aktivnosti, ali i svakodnevno radi postizanja i održavanja optimalne razine psihofizičkog funkcioniranja, što će omogućiti bolja suočavanja sa svakodnevnim izazovima.

Što bi bilo dobro izbjegavati?

Pušače

Izbjegavanje pušača može biti značajno na početku suzdržavanja od pušenja no teško je kazati koliko bi taj vremenski period trebao trajati. Pušači se ponekad prema „novim“ nepušačima ponašaju neprimjereno nudeći im cigarete, uvjeravajući ih kako im od jedne zapaljene cigarete neće biti ništa, ali i obeshrabrujući ih kroz različite vidove ponašanja. Nepušači ne smiju podržavati misli kako se odričući cigareta žrtvuju ili zavidjeti pušačima jer uživaju u pušenju cigareta!

Omiljena “pušačka mjesta” (trosjedi, fotelje...), ali i zadržavanja za stolom nakon obroka jer ovakve situacije mogu potaknuti žudnju za nikotinom te biti okidači za povratak pušenju.

Razmišljanje o smanjivanju broja cigareta

Ovakva razmišljanja često za posljedicu imaju povratak na isti (ili veći) broj cigareta koji smo prethodno konzumirali. Odgađajući paljenje cigarete, pušač stalno razmišlja o pušenju, a u svakoj zapaljenoj cigareti uživa još više. Zbog većeg pada koncentracije nikotina u krvi duhanski dim se udiše dublje i veći broj puta. Sve ovo može djelovati vrlo negativno na motivacijske procese za odvikavanje od pušenja. Smanjivanjem broja cigareta ne rješava se problem ovisnosti o nikotinu!

Misli

„Jedna zapaljena cigareta ne predstavlja nikakvu opasnost“, misao je koja je velikom broju pušača uzrokovala povratak pušenju čak i nakon višegodišnjeg suzdržavanja. Pušači više nikada ne smiju zapaliti niti jednu cigaretu.

Misli o tome kako je odvikavanje od pušenja teško

Ovo može potaknuti osjećaj straha i tjeskobe. Strah predstavlja jednu od najčešćih zapreka na putu ostvarivanja ciljeva i jedan je od glavnih razloga zbog kojeg ljudi odustaju od promjena. Oslobodite se straha!

Što još napraviti ili planirati.

Sakupljanje opušaka

U trenutku kada se javi žudnja za nikotinom dobro je otvoriti staklenku u kojoj su prethodno sakupljeni opušci te duboko udahnuti njen sadržaj. Ovo bi moglo ugasiti želju za cigaretom.

Čišćenje robe

Zidovi, zavjese, namještaj i odjeća puni su duhanskog dima, što može potaknuti žudnju za pušenjem pa bi bilo dobro zidove oličiti, a zavjese, namještaj i odjeću oprati.

Zamišljanje sebe kao nepušača

Dobro je promatrati nepušače osobito u situacijama nakon ručka, dok piju kavu, druže se ili odmaraju te uočavati „što oni rade s rukama“, kakvi su njihovi obrasci ponašanja u situacijama koje su pušačima potencijalni okidači za povratak pušenju. Veliki izumi i uspjesi često su započinjali u mašti, kroz zamišljanja. Moći sebe zamisliti kao nepušača prvi je korak prema ostvarivanju cilja – prestanku pušenja.

Planiranje osobe za podršku

Prestanak pušenja za sve je pušače u nekoj mjeri zahtjevna situacija uz mogućnost velikih razlika u njenom doživljaju. Razgovor, razumijevanje, podržavanje, savjetovanje i tješjenje, oblici su pomoći kojima osobe od povjerenja pušačima pokušavaju olakšati poteškoće na putu odvikavanja od pušenja.

Vođenje pušačkog dnevnika

Vođenje dnevnika pušačima može pomoći u osvješćivanju situacija - "okidača" u kojima češće pale cigarete. Među najjačim okidačima su: drugi pušači, ljutnja/stres, kava i alkohol. Vođenjem dnevnika moguće je dobiti uvid u snagu žudnje za nikotinom, emocionalna stanja prije paljenja cigareta te broj automatski popušanih cigareta koje pušač nije konzumirao zbog pojave žudnje ili zadovoljstva. Automatska posezanja za cigaretama moguće je rješavati kroz smanjivanje dostupnosti cigareta (npr. stavljanje gumice oko kutije cigareta, ostavljanje kutije cigareta izvan dohvata).

Odgovorite na pitanja:

Jeste li spremni odreći se krivih uvjerenja vezanih uz pušenje duhana i odbaciti stare (pušačke) navike?

Napišite kako planirate koristiti slobodno vrijeme nakon prestanka pušenja.

Pridržavajte se uputa vezanih uz pripremu za prestanak pušenja.

Osvijestite svoje „okidače“ za povratak pušenju. Izbjegavajte situacije u kojima je više “okidača”.

Situacije – okidači
jave.

Strategije – načini suočavanja s njima kada se

(ponašanja, osjećaji, misli, pomoć....)

Nakon objeda

Zabava

Odmor

Kava

Piće

Pušači

Tjeskoba

Razdražljivost

Nagrada

Opuštanje

Dosada

Stres

Omiljena pušačka mjesta

Javljanje žudnje

FAZA AKCIJE

Preporuke:

- Voditi „Pušački dnevnik“. (vidi prilozi)
- Voditi „Kalendar uspjeha“. (vidi prilozi)
- Pridržavati se uputa za lakše suzdržavanje od pušenja.
- Tražiti pomoć i podršku od drugih.

U ovoj fazi osim žudnje, moguća su i suočavanja s neugodnim osjećajnim stanjima koja mogu otežavati procese odvikavanja od pušenja, ali i postati razlozima za povratak pušenju.

Emocije predstavljaju naše reakcije na situacije (podražaje) koje trenutno opažamo, ali i na one kojih se prisjećamo jer su dio naših životnih iskustava. Osim vanjskih događaja kojih smo svjesni, možemo biti svjesni i podražaja koji nastaju unutar nas - bol, pozitivne ili negativne misli, stanja bolesti, poremećaji u radu unutrašnjih organa i sl.

Emocije su vrsta motiva jer utječu na naša ponašanja određujući im smjer, istrajnost i snagu djelovanja. Kakav će utjecaj emocije imati na naša ponašanja pa tako i prestanak pušenja ovisit će o njihovom hedonističkom tonu koji može biti neugodan ili ugodan. Zbog neugodnih emocija pušači često odgađaju donijeti odluku o prestanku pušenja ili odustaju od nepušenja. Na taj se način počinju ponašati „izbjegavajuće“ ili „odustajuće“. Za razliku od navedenog, ugodne emocije (interes, optimizam, radost...) imaju za posljedicu „prilazeća“, „proaktivna“ i na cilj usmjerena ponašanja.

Na naše emocije ne možemo izravno utjecati, ali na naše misli možemo. Pozitivne misli stvaraju pozitivne emocije, a negativne misli kao npr. „to je teško“, „neću uspjeti“, „ovo neću izdržati“ i sl., stvaraju neugodna emocionalna stanja. Upravljanje neugodnim emocionalnim stanjima je značajno za donošenje i provođenje odluka. Sve emocije imaju svoju svrhu bez obzira jesu li one za nas ugodne ili neugodne, no bez njihovog razumijevanja i prihvatanja teško ćemo uspjeti napraviti kvalitetne promjene u našem životu. Jačanje svijesti o sebi olakšava upravljanje emocijama pa time i našim ponašanjima.

Tjeskoba

Tjeskoba je neugodno osjećajno stanje koje tijekom života iskuse svi ljudi, neki puno češće i snažnije od drugih. Za pojedinca ona može predstavljati zaštitu i/ili pripremu za različite situacije koje za njega objektivno mogu biti opasne i ugrožavajuće. Ukoliko snaga doživljaja tjeskobe nadilazi potencijalne rizike same situacije ili je vezana uz situacije koje same po sebi ne predstavljaju opasnost, tada tjeskoba postaje ugrožavajuća po mentalno zdravlje pojedinca dovodeći ga u stanje smanjenja ili gubitka opće funkcionalnosti. Tjeskoba se često javlja u situacijama u kojima moramo donijeti neku odluku (npr. o prestanku pušenja), napraviti promjenu, prilagoditi se ili preuzeti odgovornost. Zbog tjeskobe možemo precijeniti težinu situacije, ali i podcijeniti svoje sposobnosti. Odluka o prestanku pušenja nije nepromišljena niti rizična odluka pa njezin intenzitet ne bi trebao značajnije ometati procese odvikavanja od pušenja.

Što Vam uzrokuje veću tjeskobu: nastavak pušenja i daljnje izlaganje zdravstvenim rizicima ili odricanje od cigareta?

Što bi Vam se moglo najgore dogoditi zbog prestanka pušenja?

Koliko često su se obistinile situacije kojih ste se bojali?

Uglavnom ne _____ uglavnom da (stavite znak x).

Sjetite se i navedite sve situacije koje ste u životu uspješno riješili iako ste se bojali za njihove ishode.

Jeste li iz svojih neuspjeha učili o sebi ili ste o njima izbjegavali razmišljati jer su Vam stvarali neugodna osjećajna stanja?

Bespomoćnost

Oslanjajući se u mnogim životnim situacijama na "pomoć" cigareta, pušači počinju graditi uvjerenja kako bez njih nemaju dovoljno kapaciteta za suočavanja sa stresom i drugim svakodnevnim životnim situacijama. suočavanja sa životnim situacijama kroz konzumaciju duhana (ili bilo kojeg drugog sredstva ovisnosti) pušačima uzrokuju izostanak emocionalne reakcije, ali i oslabljenu ili izmijenjenu emocionalnu reakciju. Zbog ovoga pušači imaju lošije uvide u svoje unutrašnje procese što rezultira iskrivljenom slikom o sebi. Tako pušači sebi oduzimaju, a cigareti dodaju "moć". Za sredstvo ovisnosti i situaciju u kojoj su se našli nalaze jako puno opravdanja.

- *Ponovno se upoznajte – jačajte svijest o sebi.*
- *Osvijestite svoja ponašanja.*
- *Vodite evidenciju svojih uspjeha i neuspjeha.*

Frustracija i nestrpljenje

Frustracija je stanje nelagode nastalo zbog nemogućnosti zadovoljavanja određenih potreba. Ako traje jako dugo i/ili je vrlo snažna može negativno utjecati na mentalno zdravlje pojedinca. Situacija frustracije pruža nam mogućnost razmišljanja o tome trebamo li promijeniti ponašanja kojima pokušavamo ostvariti postavljeni cilj ili sam cilj. Prestanak pušenja može kod pušača potaknuti frustraciju jer su kroz višegodišnju konzumaciju duhana navikli dobivati "nikotinsku nagradu" za svega 7-10 sekundi. Niti jedna zdrava, zamjenska aktivnost koja se pušačima sugerira umjesto cigareta ne može tako brzo i lako "isporučiti" nagradu (dopamin, endorfin) i tako stvoriti osjećaj zadovoljstva. Prestankom pušenja pušači trebaju jačati strpljenje.

Navedite što je Vama važno u životu (koje su Vaše životne vrijednosti)?

Procijenite za svaku navedenu aktivnost koliko ste joj posvećeni (često i kvalitetno radite ono što mislite da volite i da je vrijedno)?

Nikada ne radim ---- rijetko ---- umjereno ---- često ---- gotovo stalno radim

Mislite li da bez posvećenosti nepušenju (aktivnom provođenju svega onoga što podržava nepušenje), dugoročno možete održavati nepušenje?

Kajanje

Kajanje je neugodno emocionalno stanje kako zbog onoga što smo napravili, tako i zbog onoga što nismo napravili, a mislimo da smo trebali.

Mislite li da se zbog svojih odluka često izlažete osjećaju kajanja?

Je li kajanje za Vas motiv - ne želite ponovno doživljavati to osjećajno stanje pa postajete usmjereni na rješavanje problema ili antimotiv – nastavljate se ponašati izbjegavajuće ili neučinkovito?

Stres

Stres je uzrokovan našom procjenom događaja (situacije), a ne samim događajem kao takvim. Pušačima prestanak pušenja može biti stresan događaj, a osjećaj njegove snage ovisit će o stupnju ovisnosti, zdravstvenom statusu (psihičkom i tjelesnom), podršci u obitelji, životnom stilu, uvjetima života, dužini „pušačkog staža“ itd.

Na tjelesnom planu stres se očituje kroz: umor, poremećaj spavanja, kardiovaskularne i druge poteškoće; na misaonom planu kroz: lošiju koncentraciju, neodlučnost, smetnje u pamćenju; na emocionalnom planu u vidu: tjeskobe, razdražljivosti, depresije i sl. te na ponašajnom planu u vidu različitih oblika rizičnih ponašanja, konflikata, loših odnosa s drugima i različitim neadekvatnim i neprilagođenim obrascima ponašanja itd.

U situaciji planiranja prestanka pušenja i početka nepušenja bilo bi dobro:

- Prepoznati situacije koje su izvor stresa, osobito one koje su pod našom kontrolom.
- Bolje organizirati dan i planirati dnevne aktivnosti.
- Odgoditi sve odluke i događaje koji trenutno nisu važni ili vezani uz vremenske rokove.
- Prakticirati tehnike relaksacije, pričati s povjerljivim osobama o problemima, izdvojiti vrijeme za sebe...

FAZA ODRŽAVANJA REZULTATA

Preporuke:

- Biti strpljiv u učvršćivanju novog nepušačkog stila života.
- Osvijestiti razloge za osjećaj ponosa, zadovoljstva i većeg samopoštovanja.
- Kada se jave neugodni osjećaji, razlikovati njihove izvore. U protivnom, može se upasti u zamku i sva neugodna osjećajna stanja pripisati situaciji suzdržavanja od pušenja.
- Osvijestiti i bilježiti kako se iz dana u dan poboljšava psihofizičko funkcioniranje.
- „Nepušački stil života“ nadograđivati novim, zdravim navikama.

FAZA POVRATKA NA STARO PONAŠANJE

Razmislite i odgovorite na sljedeća pitanja:

- Koji su »okidači« bili razlog za povratak na staro ponašanje - pušenje?
- Što Vam je bilo najteže u periodu nepušenja?
- Kako ste pokušavali riješiti te poteškoće?
- Planirate li ponovno pokrenuti »krug promjena ponašanja«?
- Ako je Vaš odgovor na prethodno pitanje bio negativan, ponovno odgovorite na pitanja iz „faze nedostatka namjere“. Ako je on bio pozitivan, razmislite planirate li promijeniti strategiju prestanka pušenja u odnosu na prethodni pokušaj?
- Koje promjene biste unijeli u odnosu na prethodni pokušaj prestanka pušenja?

Povratak pušenju duhana nije razlog za odustajanje od nepušenja!

Sva lica i naličja ovisnosti - svi razlozi za povratak pušenju cigareta

Za pušenje duhana često se kaže da je loša navika no ono je ipak puno više od toga. Pušenjem duhana vrlo brzo razvija se tjelesna i psihička ovisnost o nikotinu.

Simptomi suzdržavanja počinju se javljati zbog izostanka djelovanja nikotina na mozak. Tjelesni simptomi suzdržavanja nisu dugotrajni i snažni pa unutar dva do tri tjedna nestaju. Senzacije koje osoba može osjetiti (slabost, nesаница, probavne smetnje, probadanje u prsima, pojačano iskašljavanje sluzi, vrtoglavica, glavobolja) neće uzrokovati veće smetnje u funkcioniranju, ali mogu potaknuti osjećaj uznemirenosti, nelagode ili tjeskobe. Jedna od većih poteškoća vezanih uz tjelesnu ali i psihičku ovisnost je debljanje – razlog zbog kojeg pušači često odustaju od nepušenja (vidi poglavlje „Faza psihičke i tjelesne pripreme za prestanak pušenja“).

Psihološki simptomi suzdržavanja raznolikiji su od tjelesnih simptoma.

Žudnja

U kratkom vremenskom periodu od gašenja zadnje cigarete dolazi do opadanja koncentracije nikotina u krvi pa će pušač doživjeti osjećaj žudnje, snažne potrebe za konzumacijom sredstva ovisnosti - nikotina. Ukoliko se žudnja ne zadovolji, dolazi do promjena u raspoloženjima te smetnji u misaonim funkcijama (problemi s koncentracijom, otežano razmišljanje, slabije pamćenje i sl.). Žudnja se može javljati kroz duži vremenski period no snažnijeg je djelovanja i češće se javlja u prvom periodu nakon prestanka pušenja. Protekom vremena postupno dolazi do smanjivanja intenziteta i čestine njenog javljanja (vidi poglavlje „Faza psihičke i tjelesne pripreme za prestanak pušenja“).

Emocionalne poteškoće

Nemir, osjećaj praznine, tjeskoba, depresija, razdražljivost, neraspoloženje i sl., osjećajna su stanja koja se javljaju zbog suzdržavanja od pušenja. Za rješavanje ovih poteškoća potrebno je izvjesno vrijeme ali i strpljenje, kako same osobe koja se odvikava od pušenja tako i članova njene obitelji, prijatelja ili kolega s posla.

Poteškoće u misaonim funkcijama

Pad koncentracije, slabija pažnja, pojava opterećujućih misli i sl., kratkoročne su posljedice simptoma suzdržavanja. Kako vrijeme bude prolazilo, a uspjeh u suzdržavanju od nikotina bude sve bolji, navedene poteškoće će nestati.

Potreba za oralnom stimulacijom

Zbog izostanka aktivacije mišića usta koji sudjeluju u pušenju cigareta, pušači počinju češće jesti. Potrebno je razlikovati stanje gladi od „gladi za nikotinom“ i potrebe za oralnom stimulacijom.

Problemi vezani uz manipulaciju rukama

Javlja se zbog izostanka izvođenja svih onih pokreta rukama koji su bili vezani uz manipulaciju s cigaretom i dio su pušačkih rituala. Protekom vremena suzdržavanja od pušenja, pušači sve rjeđe postavljaju pitanja što raditi s rukama.

Poteškoće vezane uz relaksaciju

Paljenje cigarete najbrži je i najlakši, ali vrlo opasan način dobivanja nagrade (dopamina), a time i opuštanja. Pušači trebaju naučiti osvijestiti ugodu koja proizlazi iz različitih situacija koje nisu vezane uz pušenje cigareta.

Što još može otežavati procese odvikavanja od pušenja?

Kriva uvjerenja o sredstvu ovisnosti

(vidi poglavlje „Faza formiranja namjere za prestanaka pušenja“)

Iskrivljena slika o sebi

Pušači se ne mogu sjetiti kakvi su bili prije početka konzumacije cigareta, niti sebe mogu zamisliti kao nepušače. Ovo su razlozi za „rad na sebi“ – jačanje svijesti o sebi.

Navike formirane i povezane s pušenjem duhana

Ukoliko se ne formiraju nove navike, stare navike mogu biti okidači za povratak pušenju (vidi poglavlje „Faza psihičke i tjelesne pripreme za prestanak pušenja“).

Drugačiji prioriteti

Pušačima je izbjegavanje simptoma suzdržavanja prioritet, a to mogu postići jedino konzumacijom duhana. Zato im sve aktivnosti vezane uz nabavu sredstva ovisnosti, konzumacija duhana i s njom povezane ostale aktivnosti postaju prioriteti.

Ostali pušači

Svi pušači, bili oni unutar obitelji, na poslu, među prijateljima te u različitim društvenim događanjima bivšim pušačima mogu biti „okidači“ za povratak pušenju osobito ako ih nude cigaretama i potiču na pušenje. Važno je naglasiti da pušači uvijek zavide onima koji su uspjeli u nepušenju.

Gubitak osobne slobode

Ponašanja pušača u nekoj su mjeri pod utjecajem djelovanja nikotina na mozak, zato ona ponekad ne proizlaze iz njihove strukture osobnosti i odluka donesenih kroz slobodnu volju (ovo ipak više vrijedi za ovisnike o ilegalnim drogama).

Što napraviti ako ste ipak zapalili cigaretu?

Ako se ovakva situacija dogodi, potrebno je ponovno pokrenuti cijeli krug promjena ponašanja. Dobro je odmah baciti sve cigarete kao i ostale „pušačke rekvizite“, prisjetiti se svih dobrih razloga zbog kojih je donesena odluka o prestanku pušenja te se ohrabriti za novi pokušaj uspostavljanja apstinencije

PUŠENJE I ZDRAVLJE

Da je pušenje duhana štetno za zdravlje poznato je svima. Većina ljudi puši unatoč tom saznanju, ali istina je da se svijest o štetnosti pušenja sve više podiže. Cijene duhanskih proizvoda rastu, kutije u kojima se prodaju jasno i slikovito naglašavaju posljedice njihove konzumacije, donose se zakoni o prostorima gdje je pušenje dozvoljeno, a takvih mjesta sve je manje. Pušači polako postaju društveno nepoželjni, što nije ni čudno ni neopravdano s obzirom na štetu koju nanose sebi i okolini. Ipak, koliko god bili svjesni činjenice da je pušenje štetno za zdravlje, često ne znamo točno zašto je to tako. Koje su to štetne tvari u duhanu i duhanskim proizvodima i kako one utječu na tijelo?

Statistika kaže da je svaki treći Hrvat pušač, a godišnje njih 15 tisuća umire od posljedica pušenja. U svjetskim razmjerima to je 6 milijuna ljudi godišnje, što znači da svakih 8 sekundi jedan čovjek u svijetu umire od posljedica pušenja duhana i duhanskih proizvoda. Navedene brojke jasan su dokaz ne samo štetnosti, već i velike smrtnosti ove vrste ovisnosti.

Štetni sastojci u cigaretama

Duhanski dim sadrži preko 4 000 kemijskih spojeva, među kojima je oko 400 otrovnih i čak 43 spoja koja imaju utjecaj na pojavu raznih tumorskih bolesti, a to je najveća opasnost za zdravlje pušača i njihove okoline.

Jedan od glavnih i najpoznatijih spojeva koje pronalazimo u duhanu je nikotin. Upravo je to spoj koji izaziva ovisnost o pušenju duhana jer djeluje stimulirajuće na mozak, stvarajući osjećaj ugone i opuštenosti. Male količine nikotina mogu imati čak i povoljno djelovanje na ljudsko tijelo zbog stimulirajućeg učinka, no problem je u tome što u većim količinama postaje otrovan.

Katran je izrazito štetan kancerogeni spoj, kojeg duhan sadrži u velikoj količini, a otrovan je za organizam baš kao i nikotin. Direktno izaziva oštećenja pluća i, naravno, pogoduje pojavi tumorskih bolesti.

Ugljični monoksid je plin koji se oslobađa u procesu sagorijevanja duhana, sastavni je dio duhanskog dima te je štetan za pušača i za njegovu okolinu. To je isti onaj plin koji se stvara sagorijevanjem benzina u automobilima, a udisanje za čovjeka može imati smrtne posljedice. U malim količinama ne dovodi do smrti, ali dugoročno udisanje ima izrazito otrovno djelovanje.

Utjecaj štetnih sastojaka iz duhana na organizam

Udisanjem dima kancerogene i otrovne čestice talože se u plućima, slabe funkciju pluća, uzrokuju propadanje plućnog tkiva i pogoduju razvitku bronhitisa i drugih plućnih bolesti, među kojima je najčešći i najopasniji rak pluća. Osim toga, otrovni kemijski spojevi se s kisikom i ugljičnim dioksidom krvlju šire u druge dijelove tijela. Budući da tijelo prepoznaje otrove kao opasnost za organizam, aktivira svoj imunološki obrambeni sustav koji se svakodnevno bori protiv njih. Na taj način imunološki sustav se iscrpljuje, tijelo postaje ranjivo i neotporno na ostale bolesti.

Rak pluća nije jedina tumorska bolest koju pušenje može izazvati. U opasnosti od obolijevanja su svi organi kojima prolazi dim pri udisaju kao što su usta, dušnik, grkljan, a ništa sigurniji nisu ni jednjak, gušterača, ili bubrezi, te jajnici kod žena. Budući da se štetni spojevi šire tijelom kroz krvožilni sustav, u krvnim žilama se, pod utjecajem otrova, na pojedinim mjestima nakuplja kolesterol, zbog čega se one sužavaju. Pušači stoga često pate od bolova u prsima i mišićima, imaju visoki krvni tlak, a i visoko su rizični za nastanak moždanog ili srčanog udara.

Pušenje također uzrokuje i bolesti probavnih organa. Kao reakcija na kemijske otrove koje pušenjem unosimo u tijelo smanjuje se izlučivanje sline u ustima, što dovodi do suhoće usta i ždrijela, ali pojačava izlučivanje kiseline u želucu, zbog čega pušači često pate od gastritisa, čira na želucu ili dvanaesniku i imaju problema s normalnim radom crijeva, što može dovesti do pojave Chronove bolesti.

Utjecaj pušenja na živčani sustav vidljiv je kroz pojavu nemira, razdražljivosti i pada koncentracije, a sve zbog smanjene opskrbe tijela kisikom. Ugljični monoksid iz duhana veže se za hemoglobin u krvi umjesto kisika i na taj način smanjuje dostupnost kisika u tijelu. Pušenje je posebno opasno za žene jer negativno djeluje na reproduktivne organe.

Kod muškaraca pušenje može izazvati neplodnost i rak prostate, dok žene imaju viši rizik za prekid trudnoće, izvanmaterične trudnoće te drugih stanja i bolesti reproduktivnog sustava.

Štetnost pasivnog pušenja

Pasivno pušenje također je opasno po zdravlje. To je sekundarno udisanje duhanskog dima, primjerice, u zadimljenim prostorijama ili boravkom pored osobe koja puši. Sam dim sadrži čak 70 kancerogenih tvari, stoga boraviti u prostorijama gdje se puši nije nimalo bezopasno. Nepušači koji su dnevno izloženi duhanskom dimu (na primjer djeca koja odrastaju u domovima gdje se puši) imaju do 30 % veći rizik oboljenja od bronhitisa ili raka pluća.

Ako ste pušač, ozbiljno razmotrite savjet da prestanete pušiti, ali u svakom slučaju pobrinite se da zbog Vaše smrtonosne navike ne stradaju ljudi iz okoline, a pogotovo djeca. Ako niste pušač, nemojte niti počinjati. Što ljudi ranije počnu pušiti, viši je rizik ozbiljna oboljenja, a što prije prestanu, rizik od oboljenja se smanjuje. Pušenje nije samo besmisleni financijski trošak, već i ozbiljna prijetnja koja Vas može koštati života, pa čak i ako niste aktivni pušač, nego samo netko tko boravi u pušačkom okruženju.

Dr. sc. Željko Ključević, dr. med.

Specijalist psihijatrije

Uži specijalist iz alkoholizma i drugih ovisnosti

PRILOZI:

Ulazni upitnik

Današnji datum: _____

Ime i prezime: _____ Spol: m ž (zaokruži)

Datum rođenja: _____ Dob: _____

Kontakt (telefon,mobitel): _____ E-mail adresa: _____

Adresa stanovanja: _____ (ulica, broj, grad).

Stupanj obrazovanja: (zaokruži) 1. nezavršena osnovna škola 2. završena osnovna škola 3. završena trogodišnja srednja škola; 4. završena četverogodišnja srednja škola; 5. završena viša škola; 6. završen fakultet; 7. drugo _____

Bračni status: (zaokruži) 1. samac 2. udovac/ica 3. u braku 4. razveden 5. izvanbračna zajednica 6. drugo _____

Radni status: (zaokruži) 1. zaposlen 2. nezaposlen 3. privremeno zaposlen 4. „rad na crno“ 5. umirovljenik 6. učenik/student 7. drugo _____

Materijalni status: (zaokruži) 1. iznadprosječan 2. prosječan 3. ispodprosječan 4. egzistencijalno ugrožen.

Dolazim: (zaokruži) 1. samoinicijativno
2. na preporuku _____ (navedite koga).

Koji su Vaši motivi dolaska u Školu nepušenja?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Dob početka pušenja: _____ godina.

Koliko dugo pušite: _____ godina.

Jeste li do sada pokušavali prestati pušiti: da ne (zaokruži)

Koliko ste puta do sada pokušavali prestati pušiti: _____ put/puta.

Ako ste pokušavali prestati pušiti, koliko ste najduže izdržali bez duhana:

_____ (dana, mjeseci, godina -
navedite).

Navedite razloge zbog kojih ste ponovno počeli (počinjali) pušiti:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Koliko ste cigareta pušili u posljednjih mjesec dana: _____ cigareta
dnevno.

Kako procjenjujete svoj zdravstveni status: (zaokruži) 1. jako loš 2. loš 3. ni dobar ni loš 4.
dobar

5. jako dobar

Bolujete li ili ste bolovali od nekih bolesti: da ne (zaokruži)

Ako ste zaokružili da, navedite od koje/ kojih se bolesti liječite ili ste se liječili:

—



E-publikacija

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije ne može biti objavljen ili umnožen u bilo kojem obliku na bilo koji način, Elektronički ili mehanički bez prethodne suglasnosti izdavača ili vlasnika prava.



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Služba za mentalno zdravlje

www.nzjz-split.hr



NE ovisni ĐIR



zdrave_ideje2020