

16. grupa polaznika Škole nepušenja



U vremenu od **20. do 24. veljače 2023.** godine, održan je „*Petodnevni program odvikavanja od pušenja*“ za polaznike **16. grupe Škole nepušenja**.

Grupu je trebalo sačinjavati petnaest polaznika no već nakon prvog dana odustalo je njih petero, a u naredna dva dana još dvoje polaznika. „*Petodnevni program odvikavanja od pušenja*“ završilo je ukupno osam polaznika.

U grupi je bilo dvoje muškaraca i šest žena, prosječne životne dobi od 50 godine. Najmlađa polaznica imala je 40 godina, a najstarija 62 godine. Prosječan broj godina pušenja iznosio je 32 godine, a kretao se u rasponu od 24 do 40 godina. Svi polaznici su svoj zdravstveni status opisali dobrim. Tri polaznice nikada nisu pokušavale prestati pušiti, dok je njih četvero to pokušalo u jednoj prilici.

Tijekom trajanja „*Petodnevnog programa odvikavanja od pušenja*“ četvero polaznika je prestalo pušiti. Formirana je WhatsApp grupa kako bi polaznici i voditeljica škole tijekom vikenda mogli komunicirati, ali i kako bi svi bili informirani o održavanju grupa podrške. Iz

razgovora je bilo razvidno da su svi koji su prestali pušiti tijekom vikenda nastavili održavati apstinenciju.

Na evaluacijskom upitniku dobivene su izrazito visoke ocjene za sve aspekte Škole nepušenja: program, rad predavača, organizaciju, grupni rad.

Kroz naredna tri tjedna nastavljaju se grupe pomoći i podrške.

Izjave polaznika:

„Iznenadujuće poticajne radionice i dobra podloga za „ostavljanje cigareta“.

„Odličan predavač, empatičan za sve situacije, razumijevanje tuđih života i okolnosti. Ne osuđuje naše izbore, susrteľjiv za naše probleme. Trebala bi malo toplija prostorija od obične učionice.“

„Jedno zanimljivo iskustvo koje te potakne da dobro promisliš i upoznaš neke svoje strane“

„Produžiti trajanje Škole nepušenja za još jedan tjedan.“

Katarina Čolak Jurić, prof. psiholog, suradnik u Službi za mentalno zdravlje

voditeljica Škole nepušenja