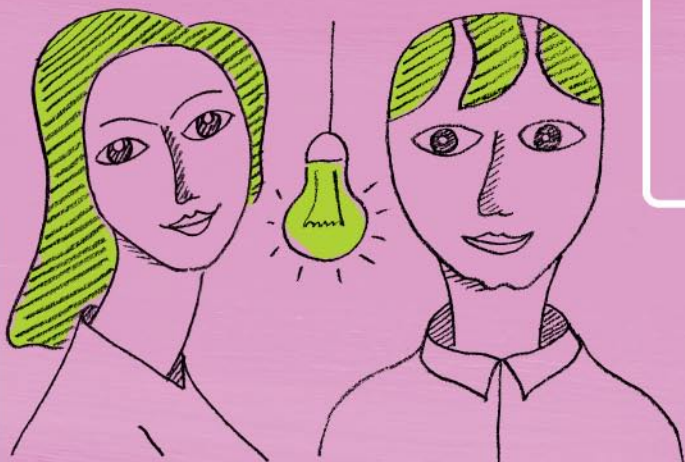


IZZIVI OPUŠČANJA KAJENJA



IVZ RS

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

**Avtorica gradiva:**

Helena Koprivnikar, dr. med.
Inštitut za varovanje zdravja RS, Center za promocijo zdravja

Izdajatelj:

Inštitut za varovanje zdravja RS, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
Tisk je omogočilo Ministrstvo za zdravje RS.

Recenzija:

asist. mag. Mihaela Zidarn, dr. med.
Bolnišnica Golnik, Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo, Golnik

Anja Simonič, univ. dipl. psih.
Bolnišnica Golnik, Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo, Golnik

Lektura: Mateja Dermelj, prof.

Oblikovanje: Gorazd Učakar, arh.

Tiskarna: Tiskarna Radovljica

Leto izdaje: 2008

Naklada: 10.000 izvodov

Večina kadilcev si želi opustiti kajenje, v Sloveniji prek 60 %. Pa vi? Kadite? Bi radi opustili kajenje? Morda si želi opustiti kajenje kdo od vaših bližnjih? V gradivu, ki ste ga prejeli, vam bomo skušali predstaviti najpomembnejša dejstva o opuščanju kajenja.

KORISTI, KI SI JIH LAHKO KADILEC OBETA PO OPUSTITVI KAJENJA, SO RES ŠTEVILNE.

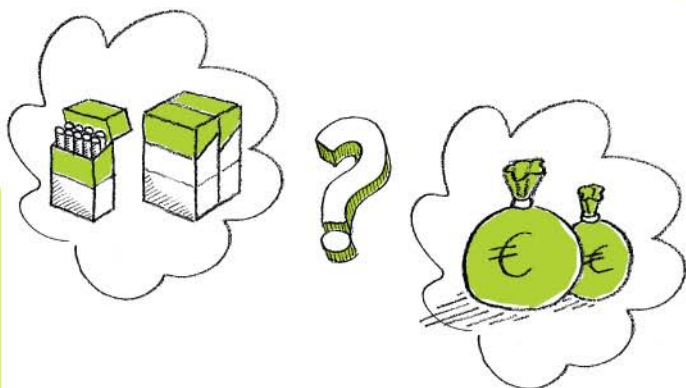
1. Vaše zdravje in počutje se bosta izboljšali, prav tako tudi telesna zmogljivost.
2. Živeli boste dlje in vaše življenje bo bolj kakovostno.
3. Tveganje, da zbolite za katero od bolezni, ki so povezane s kajenjem, se bo zmanjšalo.
4. Zaustavili boste prezgodnje in hitrejše staranje oziroma gubanje kože.
5. Imeli boste lepše in bolj zdrave zobe.
6. Izboljšal se bo vaš občutek vonjanja in okušanja.
7. Vaš dom, avto, obleke, dah – vse bo dišalo lepše kot prej.

8. Če ste noseči ali nameravate zanositi, bo opustitev kajenja izboljšala vaše možnosti, da boste imeli zdravega otroka.

9. Ljudje, s katerimi živite, še zlasti otroci, bodo bolj zdravi.

10. Dali boste dober zgled otrokom, zaradi česar bo tudi verjetnost, da bo vaš otrok pozneje posegel po cigaretah in postal kadilec, manjša.

11. Imeli boste več denarja, saj ga ne boste potrošili za cigarete.



12. Svoje razpoloženje in splošno počutje se boste naučili uravnati bolj zdravo in zrelo kot s kajenjem.

13. Ugotovili boste, da je bilo vaše razmišljanje, da brez cigarete ne zmorete, zgolj zabloda, in se naučili normalno živeti tudi brez kajenja.

Kateri pa je morebitni najpomembnejši razlog za vas?

Ste že razmišljali o tem?

OPUŠČANJE KAJENJA JE URESNIČLJIV, A NE VEDNO LAHKO DOSEGLJIV CILJ.

Opustitev kajenja ni lahka naloga. Pogosto zahteva trdo delo in veliko naporov, ni pa nemogoče ali neuresničljivo – kajenje lahko opustite. Opustiti kajenje je pogosto težko, ker to ni zgolj navada, temveč odvisnost.

ZAKAJ SE NAM RAVNO KAJENJE ZDI ZGOLJ NAVADA IN DRUGAČNO OD DRUGIH OBLIK ZASVOJENOSTI?

Zato, ker je bilo kajenje v veliko državah po svetu stoletja dolgo legalno in socialno sprejemljivo.

ZAKAJ LJUDJE KADIJO?

Nobeno vedenje ni naključno. V resnici posamezniku vsako vedenje, ki ga ponavlja, nekaj daje. Tudi kadilec ima torej nekaj od kajenja, sicer ne bi vztrajal pri vedenju, za katero ve, da mu škoduje. Kajenje lahko kadilcu pomaga uravnati njegovo razpoloženje in s tem mehanizmom kadilec posredno in navidezno premaguje trenutni stres. Kadilec namreč še več in intenzivneje kadi prav v stresnih situacijah ter kadar občuti tesnobo, strah, žalost ipd.

MIT: KAJENJE JE NEPOGREŠLJIV DEL ŠTEVILNIH VSAKODNEVNIH RITUALOV

Kajenje predstavlja pomemben del kadilčevega življenja ter je del njegove vsakodnevne rutine, zlasti v določenih situacijah in okoljih, npr. ob jutranji kavi, med odmori, po kosilu ipd. Kadar kadilec v tovrstnih situacijah ne more kaditi, to občuti še posebej neprijetno. Takšnim situacijam in okoljem pravimo sprožilni dejavniki, sprožijo namreč željo po kajenju. Prav premagovanje oziroma spreminjanje teh navad je lahko najtežje.

NIKOTIN ZASVOJI PODOBNO KAKOR HEROIN ALI KOKAIN

Nikotin, ki je v vseh tobačnih izdelkih, ima prijetne učinke na človekovo počutje in je tista snov v cigareti, ki zasvoji, podobno kakor heroin ali kokain. Več ko kadite, več nikotina potrebujete za enak

učinek. Prav zasvojenost z nikotinom otežuje opustitev kajenja. Kadar do vnosa nikotina ne pride pravočasno, se pojavijo odtegnitveni simptomi, saj se telo kadilca odzove vsakič, ko mu nikotina primanjkuje.

ODETGNITVENE SIMPTOME OBČUTIMO VSAKIČ, KO ZAČNE TELO POGREŠATI NIKOTIN

Odtegnitveni simptomi se kažejo kot neprijetna čustva in občutki, in sicer kot tesnoba, nervoza, jeza, nemir, vznemirjenost, razdražljivost, močna želja po cigareti, pa tudi kot omotičnost, glavobol, slabost, težave z zbranostjo, kot občutki lakote in povečanega apetita, v obliki zaprtosti, motenj spanja, depresivnosti, ulkusov ustne votline idr. Tako se telo privaja na obdobje brez nikotina. Lahko se pojavi eden ali več od naštetih simptomov, včasih pa teh simptomov tudi ni. Ko kajenje opustimo, lahko odtegnitveni simptomi trajajo različno dolgo, večinoma dva do štiri tedne, in čez čas spontano prenehajo. Ponavadi so najbolj intenzivni in zato tudi najbolj moteči v prvih treh tednih, ko kadilec začne opuščati kajenje.

KAJENJE POVEČUJE OBČUTKE STRESA

Čeprav kadilci pogosto pravijo, da jih cigareta pomirja, pa telo kadilca v nobenem primeru ni bolj sproščeno kot telo nekadilca. Kadilci namreč poleg običajnega stresa vedno doživljajo tudi stres zaradi odtegnitvenih simptomov, ki se pojavijo kot posledica znižane ravni nikotina v krvi. Nikotin se tako vplete v delovanje telesa, da kadilec kajenje potrebuje že, da se počuti »normalno«. Ko pokadi cigareto, kratkoročno resda doživi občutek sproščenosti, ki pa je zgolj posledica tega, da je »pomiril« odtegnitvene simptome.

ŽELJA PO CIGARETI SE LAHKO PRI NEKATERIH KADILCIH OBČASNO POJAVI TUDI DOLGO ČASA PO OPUSTITVI KAJENJA

Med odtegnitvenimi simptomi, ki se pri nekaterih nekdanjih kadilcih občasno pojavijo, tudi ko je od opustitve kajenja preteklo že veliko časa, je želja po cigareti. Na vprašanje, kako docela in za vedno pregnati željo po kajenju, ni enotnega odgovora. Ponavadi se ta želja pojavi le občasno in v kratkem mine. Sčasoma se pojavlja

vedno manj pogosto. Pomembno je, da tisti čas nekako prestanemo. Pri tem nam lahko pomaga zavedanje, da smo določen kos poti odvajanja že prehodili in da moramo za to, da bi dosegli cilj, preprosto nadaljevati. Tako kot z redno telesno vadbo krepimo mišice, z rednim treningom nekajenja vse bolj krepimo svoj notranji glas, da cigareti vedno znova rečemo ne.

VČASIH JE ZA TO, DA KADILEC USPEŠNO OPUSTI KAJENJE, POTREBNIH VEČ POSKUSOV, NE LE EDEN.

Ne obupajte, če vam kdaj v preteklosti kajenja ni uspelo opustiti. Zapomnite si, da večina kadilcev poskuša opustiti kajenje vsaj dva- do trikrat, preden jim res uspe. Pomislite, kakšni so bili vaši predhodni poskusi, da bi opustili kajenje, kaj je delovalo in kaj vas je pri tem oviralo. Iz predhodnih poskusov se lahko veliko naučite, zato svoj naslednji poskus načrtujte na temelju preteklih izkušenj.

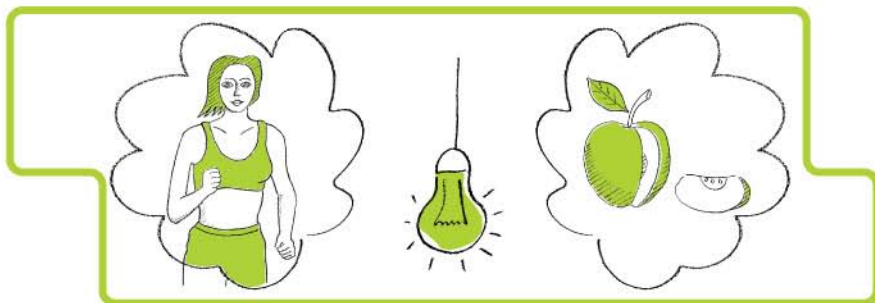


OPUŠČANJE KAJENJA JE DOLGOTRAJEN PROCES

Zmotno je razmišljanje tistih, ki menijo, da so po tednu ali dveh, ko izgine večina odtegnitvenih simptomov, cilj že dosegli. Opuščanje kajenja je namreč proces. Začetnemu obdobju razmišljanja o tem, da bi opustili kajenje, ponavadi sledi obdobje, ko kadilec premišljeno načrtuje, kako se bo tega lotil. To obdobje je zelo pomembno, saj lahko ustrezna priprava opuščanje kajenja močno olajša in poveča njegovo uspešnost. Sledi obdobje t. i. »dejavnega« opuščanja, ki v povprečju traja šest mesecev. Toda tudi ko preteče šest mesecev življenja brez tobaka, mora biti kadilec še vedno osredotočen na to, da ne bo znova posegel po cigareti. Več časa, ko preteče, manjša je verjetnost, da bo do tega prišlo.

OPUŠČANJE KAJENJA LAHKO VPLIVA NA VAŠO TELESNO TEŽO

Pri opuščanju kajenja lahko pride zaradi sprememb v metabolizmu, spremenjenih prehranskih navad in »nagrajevanja« s hrano do povečanja telesne teže. Nikotin delno zviša stopnjo metabolizma pri kadilcih, zato se poveča število porabljenih kalorij. Po opustitvi kajenja se metabolizem delno upočasni. Telesna dejavnost je v nasprotju s kajenjem zdrav način pospeševanja metabolizma, ki lahko v procesu opuščanja kajenja pomaga na več načinov. Poleg tega, da »pokuri« odvečne kalorije, tudi zmanjša apetit in potrebo po cigareti ter pomaga v boju s stresom. Drugi razlog za povečanje telesne teže so morebitne prehranske spremembe. Pri tistih, ki opuščajo kajenje, se apetit pogosto poveča, zato jedo več, velikokrat pojedjo več sladke in mastne hrane. Po opustitvi kajenja se izboljšata tudi vonjanje in okušanje, zato tak človek bolj uživa v hrani in lahko poje več kot prej. Pri ljudeh, ki opuščajo kajenje, lahko obstaja tudi močna potreba po tem, da imajo ves čas nekaj v ustih, zaradi česar se, glede na to, da so se odrekli cigaretam, zatekajo k hrani. Roke in usta je namreč treba zaposliti drugače.



REŠITEV: REDNA TELESNA DEJAVNOST IN PREHRANA Z VELIKO SADJA IN ZELENJAVE

Povečanje telesne teže ponavadi ni veliko, pri večini do pet kilogramov, najpogosteje v prvih šestih mesecih. Nekateri pa pridobijo tudi več telesne teže. To so predvsem tisti, ki so pokadili več cigaret dnevno. Redna telesna dejavnost in izogibanje bolj kaloričnim virom prehrane oziroma uvedba prehrane z veliko sadja in zelenjave ter izogibanje alkoholu ponavadi zadoščajo, da do povečanja telesne teže ne pride. Stroge diete niso niti potrebne niti zaželeni. Morebitni kilogrami, ki jih človek pridobi, predstavljajo manjše tveganje za zdravje kakor kajenje.

KADILCU, KI BI RAD OPUSTIL KAJENJE, JE NA VOLJO VEČ VRST DODATNE POMOČI.

Za kadilca, ki bi rad opustil kajenje, je priporočljivo, da si poišče ustrezno pomoč ali podporo, saj lahko tako zelo poveča svoje možnosti za to, da bo uspešno opustil kajenje. Le zelo malo kadilcev lahko uspešno opusti kajenje brez pomoči in podpore.

V Sloveniji je na voljo več vrst pomoči pri opuščanju kajenja:

- posvet pri osebem zdravniku ali drugem zdravstvenem delavcu (medicinska sestra, ponekod farmacevt v lekarni ...);
- skupinsko opuščanje kajenja – v Sloveniji je na voljo program »Da, opuščam kajenje«; o možnostih za vključitev vanj povprašajte v najbližjem zdravstvenem domu;
- svetovalni telefon za pomoč pri opuščanju kajenja (080 27 77).

Vse omenjene vrste pomoči so brezplačne.

Žvečilni gumiji, obliži in zdravila na recept lahko skoraj podvojijo možnost za uspešno opustitev kajenja, saj zmanjšajo neprijetne občutke oziroma odtegnitvene simptome ob prenehanju kajenja. Dodatne informacije o izbiri in uporabi nikotinskega nadomestnega zdravljenja in drugih zdravil lahko vsakdo dobi pri osebem zdravniku ali farmacevtu v najbližji lekarni. Nikotinsko nadomestno zdravljenje v obliki žvečilnih gumijev in obližev različnih jakosti lahko kupite v lekarni, zdravila na recept pa vam bo po potrebi predpisal vaš zdravnik. Žvečilne gumije, obliže in zdravila na recept boste morali plačati sami.

Izjemno pomembno je, da kadilec, ki bi rad opustil kajenje, poišče pomoč in podporo tudi pri družinskih članih, prijateljih in sodelavcih. V pomoč so mu lahko tudi različni priročniki za samopomoč pri opuščanju kajenja ali informacije na internetu.

Preberite tudi:

DEJSTVA O ŠKODLJIVOSTI KAJENJA



NE BOM VEČ KADIL, NE BOM VEČ KADILA



PASIVNO KAJENJE



GIBAJ SE VELIKO IN OPAZIL BOŠ RAZLIKO



KO TE STRESE STRES



Gradiva lahko dobite na območnih Zavodih za zdravstveno varstvo. Dodatne informacije lahko poiščete tudi na spletnih straneh Inštituta za varovanje zdravja www.ivz.si.

Literatura:

1. U. S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of smoking: a report of the Surgeon General. Washington, Government Printing Office, 2004.
2. Britton J et al. Nicotine Addiction in Britain. Royal College of Physicians of London.
3. Benowitz NL. Clinical Pharmacology of Nicotine: Implications for Understanding, Preventing and Treating Tobacco Addiction. Clinical Pharmacology and Therapeutics, April 2008, 83(4):531-541.
4. Polito JR. Nicotine Dependency Recovery. Whyquit.com 2005.
5. Čakš T. Opustite kajenje in zmagajte: Oris pomoči pri odvijanju od kajenja. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2004.
6. Ranney L, Melvin C, Lux L, McClain E, Lohr KN. Systematic Review: Smoking Cessation Intervention Strategies for Adults and Adults in Special Populations. Annals of Internal Medicine, December 2006; 145(11):845-56.
7. U. S. Department of Health and Human Services. The Health Benefits of Smoking Cessation: a report of the Surgeon General. Washington, Government Printing Office, 1990.
8. Fiore M. C. et al. Clinical Practice Guideline: Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. U. S. Department of Health and Human Services. Public Health Service, June 2008.



IZZIVI OPUŠČANJA KAJENJA



IVZ RS

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE