



KAKO ZAUVIJEK PRESTATI PUŠITI?

Većina pušača razmišlja ili je u nekom trenutku razmišljala o prestanku. Istražili smo koje metode pomoći postoje, koliko koštaju i kako funkcioniraju!

Pišu Goranka Jureško i Tena Šarčević
Fotografije Darko Tomaš, Biljana Blivajs i Stock

Gotovo i nema pušača koji nije svjestan svih rizika duhanskog dima, ali od te pogubne navike teško se odviknuti, o čemu svjedoče mnogi koji su to pokušali barem nekoliko puta tijekom pušačkog staža. Naprosto, cigareta uglavnom pobijedi i stara navika ponovno je tu. Zato je sve više antipušačkih kampanja usmjereno na upravo mlade, odnosno na to da nikad ni ne krenu pušačkim putem. U tome se kombiniraju edukacija, skupe cigarete i zabrana prodaje mlađima od 18 godina te zabrana pušenja u javnim prostorima, što uključuje i kafiće, a ne samo restorane kao što je to u Hrvatskoj. Naime, u Hrvatskoj i dalje puši svaka treća odrasla osoba, a ni među mladima situacija nije bolja jer su djeca do 16 godina u samom europskom vrhu po broju pušača. Stručnjaci ističu da pušači kod nas i dalje smatraju da je pušenje navika i stil života dok većina Europljana drži da je riječ o zdravstvenom poremećaju koji pušač treba riješiti sam ili uz neku dodatnu pomoć. Ne treba zaboraviti da u Hrvatskoj svake godine umire oko 10.000 osoba od posljedica pušenja, među kojima nije samo najčešće spominjani rak pluća i bronha, nego su i kardiovaskularne bolesti, ali i mnoge druge poput emfizema ili KOPB-a. Međutim, odvikavanje od pušenja dodatno je teško jer, osim organske, cigareta stvara i psihičku ovisnost koje se teško riješiti.

Naime, cigareta, osim što je kancerogena jer sadrži čak 4000 raznih kemikalija, remeti disanje, oduzima kisik, sužava krvne žile, ubrzava rad srca, podiže krvni tlak, loše djeluje na živčani sustav, uzrokuje i ovisnost. "Nikotin je jedna od najadiktivnijih droga jer već za sedam sekundi po inhalaciji dima stiže u mozak, a ugljični se monoksid iz cigarete veže za hemoglobin 245 puta lakše nego li kisik", objašnjava neurologinja dr. Nevenka Čop Blažić, koja se dugo bavi ovisnošću o pušenju. Dodaje da je kod dugogodišnjih pušača čvrsta odluka da prestanu s tom lošom navikom najvažniji korak jer bez toga ništa ne pomaže. Kratkotrajna apstinencija uglavnom završava tako da osoba poklekne na prvom koraku, odnosno šalici kave "koja se ne može popiti bez cigarete". Također, dr. Čop Blažić naglašava da izlaz iz svijeta ovisnosti o cigaretama nije ni e-cigareta. Ovisnost stvara nikotin, a upravo je on i dio isparavanja u toj vrsti cigareta. Naprosto, to je zamjena jedne ovisnosti drugom za koju se još do kraja ne zna koliku štetu može učiniti. Nerijetko se događa da pušači kombiniraju e-cigarete s običnima. Tako na mjestima gdje je inače zabranjeno pušenje koriste e-cigarete, za što se ne može reći da je put u odvikavanje.

No, za one koji su odlučili prestati pušiti stimulativni mogu biti podaci da se već u prva 24 sata apstinencije smanjuje rizik za izne-



RAZLOGA ZA PRESTANAK PUŠENJA JE MILIJUN, A ŠTO PRIJE PRESTANETE VEĆA JE ŠANSA DA SE TIJELO OPORAVI



nadnu srčanu smrt. Snizuje se razina ugljičnog monoksida u organizmu, u mozak i duge organe stiže više kisika, spušta se krvni tlak i normalizira rad srca. Na žalost, najčešći je razlog prestanka pušenja tek neki zdravstveni problem, a ne stvarna želja za oslobođanje od te loše navike.

Nerijetko se pušači ne upoznaju ni na činjenicu da pušenje može umanjiti djelovanje nekih lijekova. Primjerice, to mogu biti benzodiazepini, odnosno lijekovi poput Xanaxa, Valiuma ili Helexa. Razlog je što se brže izlučuju iz organizama pušača i zato im je umanjeno umirujuće djelovanje. I kofein se brže izlučuje kod pušača pa zato kava kod njih ima manji stimulativni efekt. Kod žena koje koriste oralne kontraceptive, a puše 15 cigareta dnevno povećava se mogućnost tromboembolije. Pušačima je potrebna i veća doza tricikličkih antidepresiva. Pušenje snižava i razinu vitamina B12.

Po mišljenju dr. Blažić Čop, kad se govori o pušenju u Hrvatskoj, jedan je od većih problema nepoštivanje zakona, ali i to da nisu izjednačeni s propisima većine zemalja EU. Činjenica da se u Hrvatskoj i dalje puši u kafićima velik je problem, kao i prodaja cigareta djeci mlađoj od 18 godina, za što postoji i kazna, ali se ta mogućnost slabo koristi", zaključuje dr. Čop Blažić.

Svi oni koji su uvjereni da "cigarete pune proračun i pomažu gospodarstvu" zapravo su u zabludi jer svaka tona proizvedenog duhana donosi oko 30 milijuna dolara gubitaka, a od svakih 1000 tona umire 650 osoba. Već za godinu ili dvije svjetska je procjena da će trošak za liječenje bolesti povezanih s pušenjem biti oko 500 milijardi dolara.



HIPNOZA

- Kod hipnoze kojoj je konačni cilj prestanak pušenja najvažnije je dobro skautiranje. Onaj koji dolazi ne smije to činiti na nagovor. Dogodi se da bračni partner nazove za drugog, majka zove za sina, a neki terapijom žele iznenaditi prijatelje za rođendan. Mora postojati minimum odluke, a kao hipnoterapeut ne prihvaćam klijente koji ga nemaju jer to ne smatram moralnim - kaže nam Dražen Radaković, stručnjak za hipnozu, objašnjavajući nam da iz svoje perspektive terapije za prestanak pušenja smatra "soft" kategorijom. - Ako je klijentu cilj prestanak pušenja, radimo klasičnu hipnotsku indukciju s posthipnotskim sugestijama za prestanak pušenja. U ostalim hipnoterapijama koje radim, a koje su usmjerene suzbijanju ovisnosti, uglavnom se traže neki uzroci koji se kriju u osobnosti. Kod kocke, alkohola i droga svatko ima drugi razlog zbog kojeg je počeo. Recimo, bježi od stvarnosti, ima osjećaj manje vrijednosti ili strah od ljudi - okidači su u strukturi osobnosti. Pušenje, pak, spada u drugu kategoriju. 98 posto ljudi je počelo radi zahtjeva društva, radi neke vrste želje za prihvaćanjem, koja se jednostavno pretvorila u naviku - objašnjava nam gospodin Radaković, dodajući da su suprot-

ne situacije, one u kojima netko počne pušiti zbog, recimo, neke traume, statistički zanemarive, barem kada se govori o osobama koje prvi put počinju pušiti. Hipnoza je, priča, zapravo tjelesna i mentalna relaksacija tijekom koje se ljudima daju sugestije za odvikavanje od pušenja, govoreći im o tome kako gube volju za cigaretama, kako im se dim gadi, a cijela im pojava izaziva i blagu mučninu. - Hipnoza nije nesvjesno stanje, čovjek je samo duboko relaksiran i prijemljiv na sugestije, ali cijelo vrijeme čuje moj glas, nije isključen niti spava. To bi bilo besmisleno - da slikovito objasnim, slično je s vjerovanjem da će nam neki audiozapis ostati u pamćenju ako ga preslušavamo dok spavamo - neće jer smo u to vrijeme nesvjesni. Volim klijentima prije početka objasniti da se moj glas mora čuti jer ljudi često misle da to što su me čuli znači da terapija nije uspjela, što je pogrešno - objašnjava hipnoterapeut, napominjući da preporučuje dva sastanka za prestanak pušenja, no nije nemoguće prestati ni nakon jednog susreta, za koji treba izdvojiti 600 kuna. - Ako klijent dođe samo na jednu terapiju, dam mu snimku seanse, koja može biti supstitucija za drugi sastanak. Osoba si može pustiti snimku kada joj dođe da zapali, što će joj maknuti misli i potaknuti je da izdrži krizu - zaključuje Radaković.



**DRAŽEN RADAKOVIĆ, STRUČNJAK
ZA HIPNOZU, NAGLAŠAVA KAKO SE
ONA RADI U STANJU OPUŠTENOSTI**



**BEŠPLATNE
SKOLE
NEPUŠENJA
ODLIČNE
SU ZA
MOTIVACIJU
I STRUČNU
POMOĆ U
NAJTEŽIM
TRENUCIMA**

ŠKOLA NEPUŠENJA

Najzdravija škola koju možete staviti u svoj životopis je škola nepušenja, koju provodi zaklada Hrvatska kuća disanja. Riječ je o grupnoj terapiji s individualnim pristupom, a program, koji se održava u prostorima zaklade u Dukljaninovoj 3 u Zagrebu, besplatan je za sve koji ga pozele proći. Interes je izniman pa se valja prijaviti što prije jer se većinom čeka na red unatoč tome što se nakon završetka jednog ciklusa škole odmah počinje s drugim. U jednoj turi prima se do 15 pohađatelja škole.

O čemu je točno riječ? - Program su osmislili naši psihijatri i psiholozi, koji ga (djelomično) i provode. Škola se sastoji od 12 susreta raspoređenih u tri mjeseca. Prvih pet dana susreti su svakodnevnici i traju dva sata, a kasnije postaju sve rjeđi - najprije dva do tri puta tjedno, a kasnije jednom tjedno. I nakon kraja programa ne prestajemo s radom s "učenicima"; kontaktiramo ih tri i šest mjeseci nakon kraja programa kako bismo obavili evaluaciju i doznali jesu li se vratili starim navikama - kažu nam iz Hrvatske kuće disanja. Za provođenje programa zaduženi su psihijatar Boris Gracin iz Zavoda za javno zdravstvo Andrija Štampar, pulmologinja Alma Rožman iz Poliklinike za bolesti dišnog sustava, psihologinja Latinka Basara Toromanović iz Klinike za plućne bolesti Jordanovac te njezina kolegica pulmologinja Tajana Jalušić Glunčić. One koji se žele odviknuti od pušenja najprije se temeljito educira. - Svi znaju da je duhan štetan, ali je doživljaj informacije prilično drugačiji kada vam to kaže zaista vrhunski stručnjak iz svojeg područja - kažu nam u Hrvatskoj kući disanja. Nakon uvodnog informiranja, ljudima koji pohađaju školu mjeri se CO u organizmu kako bi im se i direktno pokazalo što čine svojem organizmu kada puše, a nakon toga kreće terapijski i najvažniji dio škole. - Rade se vježbe disanja, usmjeravanja misli, emocija i stresa. Većina ljudi misli na cigaretu kad im je dosadno ili kada su pod stresom pa se fokusiramo na regulaciju ponašanja u takvim situacijama - kažu iz zaklade. Ako netko od "učenika" misli da bi mogao pokleknuti nakon završetka tečaja, smije se prijaviti opet i na istome mjestu još jednom potražiti podršku.

NITI JEDNA METODA NEĆE BITI UČINKOVITA AKO NE POSTOJI ČVRSTA ODLUKA O PRESTANKU. ONE SU POMOĆ U IZDRŽAVANJU PRVIH KRIZA

(LASERSKA) AKUPUNKTURA

- Akupunktura je doista velika pomoć ljudima koji su odlučili prestati pušiti. Njome se simuliraju određene točke, zadužene za raspoloženje, pa se jače luče serotonin i endorfin, što uvelike pomaže u odvikavanju - kaže nam Slavica Kraljević, inače defektologinja koja se akupunkturicom počela baviti 2006. godine. U radu kombinira "klasičnu" akupunkturu s laserskom, a radi se po cijelom tijelu s posebnim naglaskom na područje uha. Zato tu i "uskače" laser - neke od točaka teško su dostupne jer su zaštićene, primjerice hrskavicom, pa se do njih prodire toplinom lasera. - Pušači su motorički izgubljeni jer su navikli imati cigaretu u ruci, što može dovesti do nervoze i konstantnog razmišljanja o pušenju. Akupunktura smiruje ljude pa im automatski smanjuje anksioznost te želju za pušenjem i nikotinom. Također, reducira i glad, koja je česta nuspojava prestanka pušenja - objašnjava nam stručnjakinja, kod koje se na

akupunkturne tretmane dolazi pet dana za redom, a za takav paket treba izdvojiti 1700 kuna. U cijenu su, osim direktne terapije, uključeni i savjeti o tome kako se družiti s ljudima u razdoblju odvikavanja a da ne padnete u kušnju da ponovno zapalite. Tretman nije nimalo bolan, dapače - neki su toliko opušteni da zaspu, a već tijekom same terapije znaju osjetiti, primjerice, ugodne trnce u rukama i nogama. Povratne informacije su, objašnjava Kraljević, uvijek pozitivne, a ljudi prestaju pušiti u prosjeku već drugi dan terapije. Objašnjava da ne voli zvati svoje pacijente nakon kraja terapije jer bi im, kad bi im najavila provjeru, na neki način tako dala izbor da ponovno počnu, ali vjeruje da je postotak onih koji se vrte lošim navikama uistinu vrlo malen. Često se dogodi da joj netko od bivših klijenata pošalje svoje prijatelje ili obitelji, a upravo to je, kaže gospođa Kraljević, najbolji pokazatelj efektivnosti akupunkturne terapije.



SLAVICA KRALJEVIĆ BAVI SE
AKUPUNKTUROM OD 2016., A
KLASIČNE IGLICE KOMBINIRA I S
TRETMANOM BIOLASEROM



OSAM KORAKA DO ŽIVOTA BEZ DIMA

- Budite dosljedni. Imajte na umu zašto želite prestati pušiti i stalno ponavljajte u sebi prednosti prestanka pušenja i ono što time dobivate.
- Tražite pomoć od svoga liječnika, osobito tijekom prvih mjesec dana odvikavanja.
- Odaberite precizan datum za prekid i označite u kalendaru. Izaберите vrijeme koje nije osobito stresno i koje ne uključuje situacije povezane s pušenjem.
- Razmotrite programe za prestanak pušenja koji vam mogu pomoći da lakše prebrodite proces odvikavanja.
- Recite prijateljima, obitelji i suradnicima da ste se odlučili odviknuti od pušenja, tako da vam oni mogu biti podrška.
- Izbjegavajte mjesta gdje se puši. Uklonite cigarete iz svoje okoline.
- Predvidite da ćete možda iskusiti apstinencijsku krizu, kao što je žudnja za cigaretom, tjeskoba, razdražljivost i nemir, čak i ako uzimate nikotinsku zamjensku terapiju ili neku drugu terapiju. Ovi simptomi obično dosežu svoj vrhunac u jedan do tri tjedna nakon prestanka, ali općenito postaju lakše savladivi u roku od nekoliko tjedana.
- Jedite zdravu hranu i budite aktivni (kretanje, tjelovježba) kako biste se mogli nositi sa stresom i kako biste spriječili debljanje.

BIJELI TELEFON

0800 7999

broj je koji već nekoliko godina vrišti sa svakog pakiranja duhanskih proizvoda u Hrvatskoj. Riječ je o takozvanom Bijelom telefonu, koji nudi besplatnu pomoć onima koji su već prestali pušiti ili to tek planiraju. - Jednom kada počnete apstinirati, žudnja za cigaretom svakog će dana biti sve manja. Nikotinska zamjenska terapija može vam pomoći u odvikavanju. Nikotinskim flasterima u svoj organizam unosite mikro doze nikotina, što ubrzava cijeli proces i smanjuje žudnju za cigaretama. Malim dozama moguće je prevladati krizu - govori mi ugodan ženski glas. Radi se o automatiziranoj poruci, no Bijeli telefon ima i opciju razgovora s pravim operaterom. Odlučim isprobati i tu mogućnost. - Dobar dan. Voljela bih prestati pušiti, no ne znam odakle početi i strah me da neću uspjeti sama - kažem djevojci s druge strane koja je podigla slušalicu, a za koju procjenjujem da je mlađe dobi. - Jeste li možda razmislili o tome da kontaktirate svojeg obiteljskog liječnika i pitate ga za preporuku preparata koji pomažu u odvikavanju? - pita me. Kažem da nisam i da bih radije da moje odvikavanje od loših navika prođe bez ikakvih lijekova. - I to je sasvim moguće ako ste čvrsto odlučili - kaže mi djevojka, koja me prije toga upitala i koliko imam godina te koliko dugo pušim. - Imate li možda u okolini nekoga tko bi također želio prestati? - nastavlja s pitanjima. - Imam, prijateljicu - odgovaram. - To

vam je odlična okolnost. Sve je lakše ako imamo podršku okoline, a pogotovo ako imamo nekoga s istim naumom. Dogovorite se, skupa prestanite i budite jedna drugoj podrška u bilo koje doba dana. Razgovarajte o potrebi da zapalite, ali je pokušajte zamijeniti nekim drugim mislima, okupirajte se drugim aktivnostima, kad vam se puši, gricnite nešto ili popijte vode - priča mi sugovornica, uz preporuku da je cigarete najbolje ostaviti odjednom, a ne postupno. Zahvaljujem joj na savjetima, na što mi kaže da slobodno nazovem ako budem imala ikakvih problema ili dvojbi u procesu. Osim razgovora s agentom i automatske snimke koja objašnjava dobre strane prestanka pušenja, na Bijelom telefonu može se poslušati i savjete za prestanak pušenja ili poslati upit Ministarstvu zdravlja. Njegova je funkcija dvojaka, ne služi samo pušačima, nego svima koji se koriste uslugama Ministarstva zdravlja eListe čekanja i eNaručivanja. Pozivom na 0800 7999 tako možete otkazati neki termin za pregled koji ste prethodno dogovorili, jednostavno se informirati o čemu se točno radi ili također razgovarati s agentom.

RAČUNICA

Ako u obzir uzmemo da prosječna kutija cigareta stoji 25 kuna, a da u kućanstvu živi dvoje odraslih koji puše kutiju po danu, godišnja ušteda nakon prestanka ove loše navike iznosila bi 18250 kuna. Iako je cifra sama po sebi velika, u obzir se treba uzeti i činjenica da će se cijene cigareta uskoro povećati, čime će pušenje postati još neisplativije



HOMEOPATIJA

- Kod homeopatije nema nikakvog čuda, preduvjet za terapiju je volja i čvrsta odluka o prestanku pušenja. Na ovo se može gledati samo kao na malu pomoć pri čišćenju organizma u prvom tjednu apstinencijske krize, koji je najteži - kažu nam iz tvrtke Naturalia, koja se bavi distribucijom homeopatskih pripravaka. Oni, objašnjavaju, ne rade ništa direktno kako bi reducirali vašu želju za pušenjem, ali uravnotežuju organizam i pomažu u razgradnji štetnih tvari. - U homeopatiji se u principu koriste tvari iz prirode koje mogu izazvati određenu tegobu pa u homeopatskom razrjeđenju zapravo donose suprotan efekt. Volimo iskoristiti zanimljivu usporedbu na primjeru crvenog luka. Kada pripremate ručak, cure vam suze dok ga režete. Iste te suze mogu vam curiti dok imate prehladu ili gripu pa se luk u homeopatskom razrjeđenju koristi za liječenje tih bolesti - tumače nam iz Naturalije. Shodno takvoj logici, u homeopatskim pripravcima za pomoć pri prestanku pušenja nalaze se, među ostalim, tabakum i lubelia (indijska vrsta duhana). Njihova je funkcija smanjivanje potrebe za duhanom. Tu su i drugi sastojci s različitim zadaćama - biljka tuja čisti štetne tvari iz organizma, stafisagrija smanjuje nervozu i druge posljedice prestanka pušenja, dok magnezij prevenira glavobolju i druge potencijalne fizičke bolove. - Imali smo, primjerice, slučajeve u kojima su ljudi htjeli naručiti naše proizvode za nekoga drugoga, tko uopće nije imao želju za prestankom pušenja. Odmah kažemo - pripravci će vam pomoći, ali, ponavljam, isključivo ako imate želju za prestankom - ističe djelatnica Naturalije.

NA BROJU TELEFONA KOJI PIŠE NA KUTIJI CIGARETA DOBILI SMO DOBRE SAVJETE

FLASTERI I ŽVAKE

Osim raznih terapijskih tretmana koji bi trebali olakšati prestanak pušenja, mnogi se odlučuju i za rješenja poput nikotinskih flastera i/ili magneti. Magneti se stavljaju na uho, a imaju učinak sličan akupunkturi - simuliraju akupresurne točke i aktiviraju proizvodnju transmittera u mozgu kako bi se iskorijenila želja za pušenjem. Preporučuje ih se nositi tri do četiri sata dnevno, no nije problem ni ako zaboravite, pa ih slučajno ostavite malo dulje. Biomagneti su prilično čvrsti, pa se, dok ih nosite, možete baviti svim uobičajenim aktivnostima, čak i vježbati, a da vam ne padnu. Cijena im se kreće od 200 do 500 kuna, ovisno o proizvođaču. Flasteri, pak, funkcioniraju tako da u organizam otpuštaju mikrodoze nikotina koje pomažu u procesu odvikavanja. Pojednostavljeno rečeno, ublažavaju potrebu za pušenjem, ali i na neki način smiruju tijelo koje je u nikotinskoj krizi, pa su nervoza, glad i ostale pojave koje se javljaju u apstinenciji blaže. Preporuka je da se flasteri koriste osam tjedana od prestanka pušenja, s time da se troši jedan flaster dnevno. Ovisno o tome jeste li kronični pušač, možete birati flastere s različitim dozama nikotina. Sedam flastera stoji oko 130 kuna, no cijena varira ovisno o proizvođaču. Postoje i drugi proizvodi koji funkcioniraju slično, poput žvakaćih guma ili sprejeva za pomoć pri prestanku pušenja. Većina tih proizvoda može se kupiti u ljekarnama, no svakako je preporuka posvjetovali se s liječnikom prije nego što ih se počne koristiti - ne samo zato da bi se odabrala optimalna metoda nego i zbog toga što se neki proizvodi ove vrste mogu dobiti isključivo na recept, ponajviše radi ljudi koji su istodobno pod nekom drugom terapijom ili imaju specifične zdravstvene tegobe zbog kojih bi bilo bolje da ne koriste određeni lijek.



Uz PIK šunke lako je biti
i sit... i fit!



SAMO
2%
MASNOĆE

