



U Kliničkom bolničkom centru "Sestre milosrdnice" na Klinici za psihijatriju provodi se program odvikavanja od pušenja pod nazivom Škola nepušenja - Postani i ostani nepušač. Cilj programa Škole je omogućiti zainteresiranim pušačima koji žele prestati pušiti profesionalnu pomoć, podršku, edukaciju i usmjeravanje prema cilju - postati i ostati nepušač. Korisnici ovog programa su pušači koji su motivirani za prestanak pušenja, a zainteresirani su za stručnu pomoć u obliku grupne terapije.

Primjenjuje se interdisciplinarni pristup sa sudjelovanjem stručnjak raznih profila, psihijatra, psihologa, antropologa, socijalnih radnika i medicinskih sestara. Program traje pet dana, od ponedjeljka do petka, u poslijepodnevnim satima, i temelji se na primjeni psihoterapijsko-edukativnog modela odvikavanja od pušenja. Nakon liječničkog pregleda i popunjavanja upitnika o pušačkim navikama, organiziraju se tematska predavanja o mehanizmu djelovanja nikotina i metodama samopomoći kod apstinencijskom sindroma. Psiholog polaznicima predstavlja primjenu metodu hipnoterapije kao tehniku opuštanja, te farmaceutska sredstva za odvikavanje od pušenja, a na kraju programa dobivaju diplome za završeni tečaj.

Klinička hipnoterapija



Hipnoterapija nije hipnoza, i nema ništa zajedničko s magijom i nadnaravnim fenomenima, već se provodi pod etičkim i moralnim načelima od strane kliničkog psihologa. Ona nije magični štapić za rješavanje problema pušenja, nego može pomoći osobama s namjerom da se riješe ovisnosti o nikotinu, ali kojima nedostaje voljni element. Hipnoterapija se ne primjenjuje kod osoba s dijagnozom shizofrenije, psihoze i epilepsije ili religioznim rezervama prema ovom

postupku.

Tehnike samopomoći

1. Zatražite podršku Zamolite podršku bivših pušača, pitajte ih za njihova iskustva i metode odvikavanja.
2. Zatražite profesionalnu pomoć Zamolite svog liječnika, specijalistu ili se uključite u program grupnog odvikavanja.
3. Isprobajte vikend nepušenja Odredite vikend bez cigareta, kako biste u miru probali vidjeti možete li prestati pušiti.
4. Koristite povoljne prigode Iskoristite prigode poput trudnoće, rođenja djeteta ili unuka, prehladu ili gripu da prestanete pušiti.
5. Vodite pušački dnevnik Zabilježite doba dana i količinu popušanih cigareta tijekom tjedna kako biste ustanovili kakve su vaše pušačke navike.

Simptomi odvikavanja

Tijekom prestanka pušenja mnogi pušači osjećaju simptome odvikavanja. Najčešći su napetost, nervoza, nesanicu, glavobolja, depresija, dekoncentriranost. U slučajevima preporučuje se napraviti vježbe opuštanja, prošetati u prirodi, uzimati dosta tekućine, konzumirati svježe voće, a također pomaže istuširati se i oprati zube.

U ljekarnama se mogu nabaviti u slobodnoj prodaji i na recept farmaceutski preparati koji olakšavaju odvikavanje poput nikotinskih flastera, žvakaćih guma, sprejeva za nos i tableta koje sadrže male doze nikotina, a pokazala je korisnom primjena akupunktura i homeopatije. Svaki pušač može prestati pušiti i osloboditi se od ovisnosti.

Većina bivših pušača nije bila uspješna u odvikavanju od prve, već im je u prosjeku trebalo 3-4 pokušaja, no kao i u drugim domenama, vježbom se usavršujete. Dovoljno je samo donijeti čvrstu odluku da više nikada nećete pušiti, a program Škole nepušenja pomoći će vam je ostvariti.

Info

- Klinika za psihijatriju
- KBC "Sestre milosrdnice"
- 10000 Zagreb
- tel 01/3787734
- mob 091/2530751
- mail: skola.nepusenja@gmail.com

Medikus video

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}