



Udruga Medikus organizira Tečaj odvikavanja od pušenja "Reci NE cigareti" u suradnji s Klinikom za psihijatriju KBC "S. milosrdnice". Tečaj traje od 23. veljače do 30. ožujka, a održava se ponedjeljkom u trajanju od sat vremena (ponedjeljak 18-19h). Uvodno predavanje je u ponedjeljak, 23. veljače u 18h u dvorani MZ Medveščak (ulaz-Kazalište Mala scena).

Statistike pokazuju da u Hrvatskoj puši svaka treća osoba, a među mladima je taj postotak još veći (40%). Dugotrajno pušenje izaziva brojne štetne zdravstvene posljedice kao što su bolesti dišnog sustava (karcinomi, bronhitis), bolesti probavnog sustava (rak želuca), reproduktivnog sustava (tumori prostate, maternice, neplodnost). Višegodišnje uživanje nikotina smanjuje kvalitetu života, povećava smrtnost i skraćuje očekivani životni vijek.

Prednosti prestanka pušenja su dobro poznate, ali mali broj uspijeva prestati pušiti zbog svojstva nikotina da razvija ovisnost. Osim kemijske ovisnosti u pušača se razvija i psihološka ovisnost, a koliko će osoba biti uspješna u prestanku pušenja ovisi o motivaciji za prestanak, kao i o potpori porodične i radne okoline.

Tečaj nepušenja

Tečaj nepušenja "Reci NE cigareti" je razvijen u suradnji s Klinikom za psihijatriju KBC "S.milosrdnice" Zagreb, i ima za cilj pružiti stručnu pomoć i podršku osobama motiviranima za prestanak pušenja.

Program obuhvaća psihoterapijsko-edukativni model koji se sastoji od teoretskih predavanja, vježbi disanja za poboljšavanje cirkulacije, te tehnika relaksacija za smanjivanje napetosti.

Tečaj traje od 23. veljače do 30. ožujka i održava se ponedjeljkom u trajanju od sat vremena (18-19h). Uvodno predavanje je u ponedjeljak, 23. veljače u 18h u dvorani MZ Medveščak (ulaz-Kazalište Mala scena).

Program predavanja

- pušačke navike
- posljedice pušenja
- pokušaji odvikavanja
- simptomi odvikavanja
- farmaceutska sredstva
- metode samopomoći

Prijave i informacije

dr.med. Vesna Vučićević

mail: info@medikus.hr

Video - Stop pušenju

{youtube}mbYWrGI5dTA{/youtube}

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}