

Pożegnaj dymka na dobre

To jeden z nałogów, które przezwyciężyć najtrudniej

Nieprzemysłane zrywy w stylu „od jutra nie palę” najczęściej kończą się fiaskiem po kilku dniach, a nawet godzinach. Dlatego gdy już podejmiemy decyzję o rozstaniu z dymkiem, do walki należy się odpowiednio przygotować. Dzięki temu poważnie zwiększamy swoją szansę na sukces.

– Rzucenie palenia z dnia na dzień jest oczywiście możliwe, ale jest też bardzo trudne. Najczęściej udaje się to osobom, które mają bardzo silną motywację do rozstania z nałogiem, np. dowiedzieli się o poważnej chorobie – wyjaśnia Elżbieta Gruca-Bielenda, psycholog.

Od czego zacząć

Nim zaczniemy walkę z nałogiem, warto sobie uświadomić, że palenie uzależnia nie tylko fizycznie (od nikotyny), ale też psychicznie. Samo sięgnięcie po papierosa często kojarzy się nam z przyjemnymi momentami, np. przerwą w pracy, towarzyskim spotkaniem ze znajomymi.

– Dlatego należy unikać sytuacji, które jednoznacznie kojarzą nam się z paleniem – podpowiada Elżbieta Gruca-



Do walki z nałogiem palenia należy się odpowiednio przygotować. Decydujący czynnik to silna motywacja.

Fot. Krzysztof Kapica

-Bielenda. -Nie znaczy to rzecz jasna, że trzeba zostać pustelnikiem. Ale może w najtrudniejszym, początkowym okresie walki z nałogiem zamiast do klubu, umówmy się z przyjaciółmi na wycieczkę rowerową. A przerwę w pracy spędźmy z osobami, które nie palą, jak najdalej od miejsca, gdzie zwyczajowo sięga się po papierosa.

Zajmij ręce i myśli

Silna wola może jednak nie wystarczyć, gdy pojawi się ochota na papierosa.

Dlatego zczasu przygotuj sobie rzeczy, które w trudnych chwilach zajmą nasze ręce oraz uwagę.

– To może być np. kostka Rubika. Dobrze mieć przy sobie także gumę do żucia. Odradzam natomiast sięganie w zastępstwie papierosa po jedzenie. To dość częsty mechanizm, który ostatecznie może zniechęcić do walki z paleniem – ostrzega psycholog.

Dlaczego? Bo gdy szybko przybędzie kilogramów, możemy pomyśleć: no tak, jak

palilem, to byłem szczupły. Rzuciłem i od razu tyje!

– Bardzo ważną sprawą jest też wybranie dobrego momentu na walkę z nałogiem – zaznacza nasz ekspert. – Na pewno będzie dużo trudniej, jeśli podejmimy walkę z nałogiem w momencie, gdy mamy na głowie wyjątkowo dużo spraw i ciągle się gdzieś spieszymy. Dowiedziono, że walka z nałogami idzie lepiej, gdy zaczynamy ją w wolnym czasie, np. na urlopie, podczas weekendu.

Pomoże chwila zastanowienia

Metoda ograniczania liczby wypalanych papierosów może wydawać się łatwiejsza, jednak na dłuższą metę daje gorsze rezultaty niż definitywne zerwanie z paleniem.

– Niemniej, jeśli ktoś zdecydował się na taki sposób walki z nałogiem, powinien pamiętać, że sięganie po papierosa jest często jedynie odruchem automatycznym i wcale nie wynika z głodu nikotynowego – podkreśla Elżbieta Gruca-Bielenda. – Dlatego nim zapalimy kolejnego papierosa, włączmy tzw. autoreflexję i przez kilka sekund zastanówmy się, czy faktycznie mamy ochotę na dymka. Warto, bo często okazuje się, że można się bez tego papierosa obyć.

Gumy, płatki i plastry

Gdy decydujemy się na rozstanie z paleniem, warto o tym porozmawiać z lekarzem rodzinnym. Na rynku dostępne są bowiem specjalne preparaty, np. gumy do żucia i plastry, które pomagają w walce z nałogiem.

– To środki, które zawierają nikotynę i pomogą przetrwać najtrudniejsze, pierwsze dni

walki z nałogiem. Niemniej, nie należy się ludzić, że same w sobie załatwią sprawę. Najważniejsza jest silna motywacja i faktyczna, a nie tylko pozorna czy chwilowa chęć rzucenia palenia – podkreśla dr n. med. Marian Futyma, specjalista kardiolog.

Ewa Kurzyńska

ewa.kurzynska@mediaregionalne.pl

REKLAMA

RZUĆ
PALENIE

WWW.ODCZULANIE.PL

JEDNORAZOWY ZABIEG
I ZRYWASZ Z NAŁOGIEM

LECZYMY:
BÓLE KRĘGOSŁUPA I STAWÓW,
REUMATYZM, NERWICĘ, DEPRESJĘ,
PROSTATĘ, ASTMĘ, ALERGIĘ,
(BEZBOLESNE TESTY)

OTYŁOŚĆ:
ZMNIEJSZAMY APETYT,
POPRAWA PRZEMIANY MATERII
I SPALANIA TŁUSZCZU

POWYŻEJ 10 OSÓB
DOJEŹDZAMY NA MIEJSCE

RZESZÓW, UL. HETMAŃSKA 30/33,
TEL. 17/85440596
KRAKÓW, UL. SZLAK 65/212 (P.1),
TEL. 12/6330111

Piją coraz młodszy. Chłopcy i dziewczynki

Badania na całym świecie, także w Polsce, pokazują, że po alkohol sięgają już 11-latkowie. Wiek inicjacji obniża się. Nie można więc uduwać, że problemu nie ma – mówi Barbara Łukasik, psycholog kliniczny, specjalista psychoterapii uzależnień.

Mimo normy, która mówi, że alkohol sprzedaje się wyłącznie osobom, które ukończyły 18 lat, badania pokazują, że inicjacja alkoholowa zaczyna się coraz wcześniej, już w wieku 11 i 12 lat. To oznacza, że piją już dzieci.

– Przy czym, to nieprawda, że bardziej narażeni są chłopcy. Problem dotyczy także dziewczynek – podkreśla Barbara Łukasik z Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie.

Wiek eksperymentów

Z czego wynika wczesna inicjacja alkoholowa? – Z chęci spróbowania, jak działa alkohol – tłumaczy psycholog. – Wiek młodzieńczy i czas dorastania sprzyjają eksperymentom. Nastolatki próbują alkoholu, także narkotyków, wśród których szczególnie popularna jest marihuana, a liczba osób jej używających w ostatnich latach w Polsce wzrosła (jednocześnie wykrywalność osób, które nią handlują, spada). Sprzyja temu promocja marihuany i reklamowanie jej jako środka bezpieczniejszego od alkoholu. Podobnie podsuwane są młodym dopalacze. Trzeba zdecydowanie powiedzieć, że nie ma bezpiecznego środka psychoaktywnego, jeśli chodzi o dzieci i młodzież. Wszystkie te substancje działają na centralny układ nerwowy. Nie ma też bezpiecznych dawek i już pierwsza próba może okazać się tą, która uruchomi uzależnienie.

Na zajęciach z profilaktyki młodzież przyznaje się, że próbuje z ciekawości, ale też po to, by zmienić sobie nastrój na lepszy, odstresować się, wyluzować.

– To są bardzo niebezpieczne motywy, które tworzą drogę uzależnieniu. Kiedy sięgasz po kieliszek czy kufel, będąc, mówiąc młodzieżowym językiem

– „w dołku”, a alkohol poprawia ci nastrój, to dla mózgu jest to sygnał, że doznanie było przyjemne i chcesz je powtórzyć. Tak się właśnie wchodzi w uzależnienie. To, co przynosi ulgę, co przynosi poprawę, mamy ochotę powtarzać. Tak kiedyś polubiliśmy na przykład słodycze, grę w tenisa czy jakąś inną fizyczną aktywność. Wchodzenie w uzależnienie to powtarzanie pewnej czynności i przyzwyczajanie mózgu do coraz większych dawek albo eksperymentowanie z różnymi substancjami – ponieważ jedne środki wyciszają, inne pobudzają.

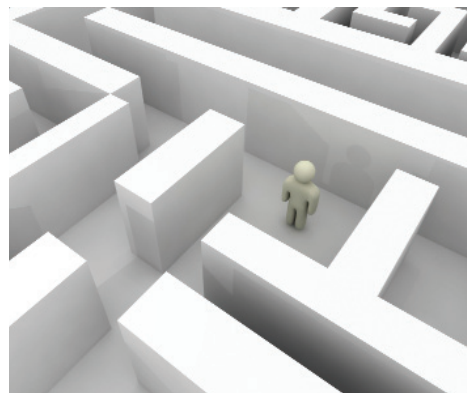
Zaczyna się od psychicznego uzależnienia, a potem następuje kolejny etap – wzrasta tolerancja organizmu na substancję, zapotrzebowanie na nią, a po odstawieniu – męki fizyczne i psychiczne. Znowu trzeba sięgnąć po alkohol, narkotyki, aby nie cierpieć.

Od pierwszego razu

– Młodzi ludzie, którzy do nas trafiają, dziwią się dwóm rzeczom: po pierwsze, że od pierwszego razu można się uzależnić, a po drugie – że nastolatek może w ogóle być uzależniony – stwierdza Barbara Łukasik. – A to są fakty. Młody człowiek nie dopuszcza do siebie myśli, że uzależnienie może dotyczyć także jego. Problem mają z tym także rodzice. Dzieci wyobrażają sobie osobę uzależnioną jako budzącego litość starca. Nastolatki, który regularnie sięga po piwo, nawet myśl nie przeleci, że ma problem. Tymczasem wiek w uzależnieniu ma

bardzo istotne znaczenie. Im jesteś młodszy, kiedy próbujesz, tym większe masz szanse, że wpadniesz w nałóg. Kiedy zaczynasz przed osiągnięciem wieku dojrzałości, jako 12-13-latek, twoja psychika nie zdąży się prawidłowo rozwinąć, a uzależnienie będzie przebiegać inaczej niż u dorosłego.

Młodzież i dzieci eksperymentujące lub uzależnione często trafiają do przychodni przy ul. Kochanowskiego w Rzeszowie. Świadczenia są tu bezpłatne, ponieważ refunduje je Narodowy Fundusz Zdrowia. Dodatkowo terapeuci prowadzą zajęcia w szkołach. Są one finansowane przez miasto Rzeszów z Miejskiego Programu Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.



Fot. freemages.com

Projekt „Zapobiegaj zanim się uzależnisz” realizowany przez Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł”, współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa www.otwartyumysl.org



Tu możesz zwrócić się o pomoc:

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia Uzależnień, Rzeszów, ul. Kochanowskiego 17, tel. 17 85 81 181, 17 86 240 18.
- Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień w Rzeszowie, ul. Siemieńskiego 17, tel. 17 861 17 44.



Rady dla rodziców

Podpowiada Barbara Łukasik, psycholog kliniczny, specjalista psychoterapii uzależnień:

- Zwracaj uwagę na to, jak dziecko radzi sobie ze stresem - czy jest smutne, czy mówi o swoich uczuciach.
- Nie wymachuj dziecku przed nosem palcem, krzyżując: „Zostaniesz narkomanem, jak tak dalej pójdzie.” Chronienie przed uzależnieniem polega na tym, że od najmłodszych lat uczysz dziecko radzenia sobie z emocjami. Po to, by umiało przeżywać lęk, smutek, umiało się cieszyć. Aby świat emocji nie był ani sztucznie podkręcany, ani sztucznie tłumiony.
- Rodzice na ogół nie pytają: „Jak się czujesz?”, tylko stwierdzają: „Coś masz niezadowoloną minę, pewnie dostałeś pałę w szkole” - to nie jest rozmowa, tylko pytanie z sugerowaną odpowiedzią. Powodem smutku może być poczucie opuszczenia, odrzucenia. Nawet, jeśli chodzi o oceny, to tym bardziej musimy być delikatni. W okresie dorastania rośnie rywalizacja, walka o to, kto jest lepszy. Jeśli nastolatek ma niską samoocenę, może szukać sposobów stymulacji, które sprawią, że nauka „łatwiej” będzie wchodzić do głowy. W Internecie, z rozmów z kolegami szybko się dowie, jakie środki psychoaktywne może wziąć. W niektórych studenckich kręgach powszechnie jest sięganie w czasie sesji po amfetaminę. Ktoś ich nie nauczył w dzieciństwie, że zajęcia trzeba sobie zaplanować, a coś takiego jak sesja, klasówka to normalny stres dla organizmu, do którego można się przygotować. Zrozumienie tego wymaga zaangażowania od rodziców, rozmów z dzieckiem i dawania dobrego przykładu.
- To, jak ty sam radzisz sobie ze stresem, staje się wzorem. Jeśli sięgasz po alkohol, kiedy zdenerwowała cię sytuacja np. w pracy, modelujesz reakcję dziecka na życiowe kłopoty. Tacie/mamie alkohol pomagał - mi też pomoże.

k-5254