



20 listopada - Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu...a palenie wraca jak bumerang

2014-11-18

Rzucam i od jutra już nie palę... to jedne z najczęściej wypowiedzianych słów przez nałogowych palaczy. Jak wynika z badań* przeprowadzonych przez Klinikę i Ośrodek Badań nad Nikotynizmem Free Forever, aż 88% palących deklaruje, że chciałoby rzucić palenie, jednak czuje bezradność wobec nałogu. Odstawiają papierosy na dzień, miesiąc, czasem nawet rok, ale prędzej czy później ochota na sięgnięcie po tytoń wraca jak bumerang i wygrywa. Chęci na rozstanie z nałogiem są ogromne. Ale brak w ich zasięgu skutecznego sposobu na przezwyciężenie uzależnienia od nikotyny, silnie uzależniającej neurotoksyny, która ze względu na swoje działanie powinna być oficjalnie sklasyfikowana jako narkotyk. Przypadający na 20 listopada Światowy Dzień Rzucania Palenia to dla wielu okazja do podjęcia kolejnej próby. Nie ma jednak cudownej tabletki na nikotynizm. By trwale rozstać się z papierosem, potrzeba wiedzy na temat podświadomych mechanizmów rządzących nałogiem. Siła woli...nie wystarczy.

Przeciętny palacz z 20-letnim stażem wypala ponad 100 tysięcy papierosów, zaciągając się dymem około 1,3 mln razy. Każdy papieros zaspokaja głód nikotynowy i głębokie pragnienie odbycia rytuału palenia, przynosząc ulgę. To wystarczająca ilość powtórzeń, aby wytworzyć w umyśle automatyczne i silne skojarzenie palenia z przyjemnością. Chcąc rzucić siłą woli, palacz odczuwa wewnętrzny konflikt i walczy sam ze sobą – chce rzucić, a z drugiej strony twierdzi, że lubi palić. Myśl o tym, że jeszcze jeden, ostatni papieros na pewno nie zaszkodzi, ponownie wpycha go w pułapkę nałogu. W efekcie palacz pali dalej przeżywając silny stres i coraz większe zwątpienie w siebie po nieudanej kolejnej próbie rzucenia.

Skuteczne rzucanie palenia wymaga doboru odpowiedniej metody. Nałóg nikotynowy to w 90% problem mentalny, a tylko w niewielkim stopniu fizjologiczny (zerwanie z nikotyną nie powoduje zespołu odstawienia). Usiłując skończyć z papierosami siłą woli, stosując leki lub Nikotynową Terapię Zastępczą palacze walczą z fizycznym aspektem swojego uzależnienia, ale nie rozwiązują głównego problemu tkwiącego w ich głowie. Pomocna w tym może być terapia behawioralno-poznawcza, podczas której palacz we współpracy z terapeutą lub psychologiem analizuje strukturę własnego nałogu. Żeby wyjść z tytoniowego potrzasku, trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie *dlaczego właściwie palę?* Palacz podejmuje poważną próbę rzucenia papierosów średnio co 2,5 roku, i robi to nieskutecznie około 17 razy w życiu.

- Palacze próbują rzucać nałóg z dnia na dzień. I dobrze. Jednak robią to siłowo i bezrefleksyjnie, wydając sobie zakaz palenia. Takie działanie na ogół zawodzi – tłumaczy Dorota Mierzejewska terapeutka uzależnień, ekspert kampanii „Nie rzucaj, bo wróci. Skutecznie rozstań się z nałogiem”, dyrektor merytoryczny Kliniki i Ośrodka Badań nad Nikotynizmem Free Forever. – Osoba, rzucająca nałóg siłą woli z jednej strony bardziej bądź mniej świadomie uwielbia palić, bo jak twierdzi „papieros zabija nudę, przyspiesza przemianę materii czy relaksuje”. A z drugiej – próbuje siebie zastraszyć, powtarzając: „Nie będziesz tego robić! Bo palenie szkodzi, kosztuje, odbiera ci wolność i sprawia, że brzydko pachniesz”. Taki konflikt motywacji bywa nie do wytrzymania. Męczący dialog wewnętrzny między dwoma sprzecznymi pragnieniami podnosi palaczowi adrenalinę. Sprawia, że jest zestresowany i uciążliwy dla otoczenia. Taka sytuacja w 97 procentach ma smutny finał. Kończy się



sięgnięciem po papierosa.

Kluczem do sukcesu jest poznanie podświadomych mechanizmów rządzących uzależnieniem.

- Zamiast powtarzać to, co i tak wszyscy już wiedzą - że palenie zabija, podczas terapii behawioralno-poznawczej pracujemy nad tym, by uświadomić osobie palącej dlaczego wciąż jeszcze pali i w jaki sposób racjonalizuje swoje postępowanie twierdząc, że pali, bo lubi. Obalamy również społecznie przyjęte stereotypy, na przykład, że palenie pomaga w koncentracji czy odchudza - dodaje Mierzejewska.

Jak mówi terapeuta uzależnień Piotr Jagiełło z Free Forever: *Metoda stosowana w klinice jest połączeniem psychoedukacji oraz najbardziej wartościowych elementów terapii behawioralno-poznawczych, jak: narzędzia poznawcze Aarona Becka do pracy nad odruchami i myślami automatycznymi czy rozbrajanie fałszywych przekonań w oparciu o założenia racjonalno-emotywnie Alberta Ellisa. Efektem końcowym terapii jest wiedza i świadomość którejdy wiedzie droga wyjścia z nikotynowej pułapki nałogu. Dla palacza staje się oczywiste, że potrzebna jest wiedza o tym, jak działa uzależniony umysł i decyzja, ale nie siła woli - dodaje Jagiełło.*

Porównując skuteczność dostępnych metod po roku od momentu odstawienia papierosów, terapia behawioralno-poznawcza daje ponad 53-procentową szansę powodzenia, podczas gdy rzucanie siłą woli osiąga poziom 3,4%, akupunktura 3,9%, plastry nikotynowe 6,2%, a leki psychotropowe blokujące głód nikotynowy 7,1%. Jak pokazują badania naukowe przeprowadzone przez Wiedeński Uniwersytet Medyczny w 2008 roku na jednym z poznawczych programów antynikotynowych, jeszcze większą skuteczność, blisko 60%, mają grupowe terapie organizowane w środowisku pracowniczym.

Chcąc wykorzystać duży potencjał grupowych terapii pracowniczych, klinika Free Forever uruchomiła program edukacyjny dla firm „Firma bez dymu” (www.nierzucajbowroci.pl). W ramach akcji pracodawcy otrzymują skuteczne narzędzia (materiały edukacyjne oraz vouchery na terapię), które mogą pomóc radykalnie ograniczyć skalę nikotynizmu wśród pracowników.

Jedną z firm, która zorganizowała już terapię grupową dla swoich pracowników jest Benefit Systems. *- Wdrożyliśmy program antynikotynowy w firmie z prostego powodu - zdrowie naszych pracowników jest dla nas bardzo ważne. Przekonaliśmy się, że grupowa terapia antynikotynowa metodą behawioralno-poznawczą organizowana przez pracodawcę przynosi wyjątkowe rezultaty. Rozmawiałem z uczestnikami terapii i słyszałem w ich wypowiedziach radość z odzyskanej wolności od nałogu. Od terapii minęło kilka miesięcy i nadal większość nie pali. Obecnie planujemy kolejne sesje dla pozostałych palaczy, którzy dojrzeli do decyzji o rzuceniu palenia. Z naszych obserwacji wynika, że terapie przynoszą wiele korzyści finansowych i społecznych nie tylko jednostkom, ale i firmie. Wierzymy w sensowność takich działań i rekomendujemy sesje antynikotynowe wszystkim przedsiębiorstwom, którym zdrowie pracowników nie jest obojętne. - komentuje Adam Kędziński, członek zarządu Benefit Systems S.A.*

Celem ogólnopolskiej kampanii prowadzonej na rzecz walki z nałogiem tytoniowym „Nie rzucaj, bo wróci. Skutecznie rozstań się z nałogiem” jest popularyzacja zdrowego życia bez nałogu i uświadomienie palącym, że trwałe odstawienie papierosów jest możliwe w oparciu o pracę z psychologiem, terapeutą uzależnień. Kampania upowszechnia wiedzę na temat behawioralno-



poznawczych metod rozstania z nałogiem tytoniowym. W perspektywie kilku lat, ma doprowadzić do statystycznie znaczącego spadku liczby palaczy w Polsce. Organizatorem kampanii jest Klinika i Ośrodek Badań nad Nikotynizmem Free Forever. Partnerem jest stowarzyszenie Polskie Amazonki Ruch Społeczny oraz Instytut Medycyny Pracy i Zdrowia Środowiskowego w Sosnowcu.

Więcej informacji na www.nierzucajbowroci.pl oraz www.freeforever.pl.

* Badanie przeprowadzone przez Klinikę i Ośrodek Badań nad Nikotynizmem Free Forever, przy użyciu ankiety bezpośredniej w czerwcu - lipcu 2014 r. na reprezentatywnej grupie 1000 palących pracowników dużych korporacji z siedzibą w Warszawie. Próbę badawczą stanowili w 48% mężczyźni oraz w 52% kobiety. Średnia wieku 30,5 lat.

Szczegóły z badania:

- 68% osób palących deklaruje zdecydowaną chęć rzucenia palenia, lecz czuje bezradność wobec nałogu. 20% palaczy uważa, że na pewno odstawi papierosy kiedyś w przyszłości. Pozostali (12%) nie chcą przestać palić twierdząc, że palą, bo lubią. Racjonalizują w ten sposób swoje postępowanie nie mając świadomości, że popadli w nałóg klasyfikowany coraz śmielej jako narkomania.
- Aż 97% palących kobiet, w wieku 31-35 lat, chciałoby definitywnie rozstać się z nałogiem. Odpowiadając na pytanie „Czy *gdybyś mogła cofnąć czas, to wybrałabyś bycie palącą czy niepalącą?*”, znikomy procent ankietowanych pań wybiera żywot palaczki.
- Chęć udziału w terapii antynikotynowej, organizowanej i finansowanej przez swojego pracodawcę zadeklarowało 56% ogółu badanych i aż 70% tych palaczy, którzy uważają, że nikotyna to narkotyk.
- Jedynie 57% osób palących jest świadoma, że nikotyna to silnie uzależniający psychicznie i fizycznie narkotyk oraz silna neurotoksyna, dodawana np. do środków owadobójczych.