

Sporočilo za javnost

Opusti in zmagaj: 1. polčas

Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo je 31.1.2018 (Dan brez cigarete) pričela s Facebook kampanjo za vodeno skupinsko odvajanje od kajenja, imenovano Opusti in zmagaj.

Projekt je namenjen vsem kadilcem, ki se želijo odvaditi kajenja v zaprti skupini preko družbenega omrežja Facebook. Z zbiranjem prijav smo pričeli 31.1.2018 in zaključili 10.2.2018. Od cigaret so se člani skupine poslovili 12.2.2018 in začeli skupinsko odvajanje od kajenja. Spletno prijavo je izpolnilo 20 oseb, v Facebook skupino pa se jih je nato vključilo 15. Aktivnosti in komunikacijo v skupini spremljata dva moderatorja, članom skupine pa sta na voljo tudi dva strokovnjaka in občasno še brezplačna telefonska linija za pomoč Centra za krepitev zdravja v Sevnici.

Po prvem tednu so rezultati zelo spodbudni. Aktivno, predano in odločno se je z odvajanjem od kajenja spoprijelo 6 udeležencev, 2 občasno še podležeta skušnjavi, ostali pa se očitno še niso dokončno odločili, da prenehajo s kajenjem. Prvi teden je najpomembnejši pri odvajanju od kajenja in za odvajalce tudi najbolj stresen. Nekateri člani skupine so se že uspešno prebili skozi prvo fazo spoprijemanja z odtegnitvenimi simptomi in prejeli številne nasvete in napotke, kako premagovati željo po kajenju.

V nadaljevanju bo delovanje skupine še naprej usmerjeno v (medsebojno) spodbujanje udeležencev, da nikoli več ne prižgejo cigarete, saj je življenje brez njih bistveno lepše in polnejše.

FB kampanja OPUSTI IN ZMAGAJ je projekt, namenjen odvajanju od kajenja za večjo zaključeno skupino udeležencev. Vsi udeleženci kampanje so na isti dan pričeli z vodenim opuščanjem kajenja. Pri procesu opuščanja sodelujejo tudi strokovnjaki s področja odvisnosti in zdravstveni delavci, ki so udeležencem na razpolago v procesu odvajanja.

Skupinsko odvajanje od kajenja bo potekalo do 5.3.2018 oz. se zaključi 3 tedne po začetku odvajanja od kajenja. Približno v 3 tednih po prenehanju kajenja se večina nikotina izloči iz telesa. V tem času izgine tudi večina spremljajočih telesnih pojavov, ki nastanejo kot posledica odvajanja od kajenja in spremenjenega načina življenja.

Prednosti, ki jih sodelovanje v skupini prinaša udeležencem so, da imajo vsakodnevno spodbudo in podporo skupine, da je dostopna kjer koli in kadar koli, da prejemajo ažurne nasvete in informacije o fazi procesa odvajanja, v kateri se trenutno nahajajo in da imajo na voljo strokovno podporo v primeru večje stiske ali stresne situacije. Udeleženci imajo dostop do številnih gradiv in drugih pripomočkov za odvajanje od kajenja in premagovanje stresnih situacij.

90 % kadilcev večkrat poskusi prenehati s kajenjem, preden jim dokončno uspe. Tudi večina članov skupine za skupinsko odvajanje od kajenja Opusti in zmagaj, je pred tem že poskusila prenehati kaditi, vendar neuspešno.

V prvih dneh odvajanja so udeleženci kazali bolj in manj izrazite odtegnitvene simptome. Nekateri so začutili povečano potrebo po hrani, drugi so bili živčni in nestrpni. Zaznali smo tudi primer nespečnosti, in sicer pri osebi, ki prej nikdar ni imela težav s spanjem.

Pri večini udeležencev, ki se aktivno odvajajo od kajenja, smo opazili tudi številne spremembe na področju zdravja. Izboljšalo se je njihovo zaznavanje okusa in vonja, lažje dihajo, so bolj polni energije.

Izjave udeležencev FB skupine Opusti in zmagaj:

»Ko sem pred nekaj leti nehala za 3 mesece, mi ni bilo do ničesar, nobene volje za karkoli in grozna nervoza... Zdaj imam volje za tri! Razlika je v tem, da sem prvič nehala zaradi pritiska okolice, partnerja in posledično vedno imela občutek, da so me "oni" za nekaj "prikrajšali". Tokrat sem nehala na svojo pobudo, željo in samo ZARADI SEBE! Razlika je očitna, se dosti lažje držim. Res je vse v glavi!« (Anonimno)

»Danes je moj sedmi dan abstinence in moram reči, da se želja še pojavi, vendar jo je dosti lažje ztrati. Gremo naprej!!!« (Anonimno)

»Moj šesti dan je. Ponosna sem sama nase, ker mi gre tako dobro!« (Anonimno)

»Tretji dan, feel like a shit. ...

30 let sem zastrupljala svoje telo, zdaj pa je pipica naenkrat zaprta! In ostala bo zaprta, v to sem iz minute v minuto bolj prepričana! Zborbala bom! Dobro, da je vikend in da sem potem dopustniška! Četrty dan je že, važička sem, zdelana važička 😊« (Anonimno)

»Danes je tretji dan brez in sem ravno toliko živčna, da povem doma vsakemu kar mu gre. In glej ga glej- vidim da ni nič narobe!! Le malo je čudno, kaj je z mamo, da nima več toliko tolerance!!!«

»Danes imam rojstni dan, norišnica v službi, sploh ni časa, da bi pomislila na cigareto. Travm ni, krize tudi ne, pravzaprav je hecno, zakaj sploh kadimo, če pa ni tako težko nehati. A pravi izziv bo v tem vztrajati za vedno, kaj?« (Anonimno)

Za uspešno opustitev je gotovo ključnega pomena motivacija in odločenost vsakega posameznika, da postane nekadilec. Opažamo pomembnost »mehkega« - sugestivnega pristopa, npr. v obliki kratkega motivacijskega razgovora, s katerim skušamo posamezniku pomagati do odločitve o dokončni opustitvi kajenja, ali pa le vztrajati v njej. Tisti, ki se podajo na pot opuščanja nepripravljeni in nedoločeni, bodo le redko uspeli dokončno opustiti kajenje.