

V žarišču



ANDREJA ŠALAMUN



Vsaka pokajena cigareta povzroči željo po naslednji

10.02.2023 | 12:30

Čas branja: 5 min

Velikokrat so psihični odtegnitveni simptomi ob prenehanju kajenja veliko težje obvladljivi in povzročijo več težav kot fizični. Vzrok za to so ustaljeni vzorci vedenja in nekonstruktivnega reševanja stisk.

Odvisnost pri rabi tobaka je povezana predvsem z zasvojenostjo z nikotinom, ki prek nikotinskih receptorjev v možganih in prek nevroloških prenašalcev povzroča začarani krog zasvojenosti, pravijo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Dodajajo, da je glavna težava torej nikotin, vedenjske navade pa lahko pripomorejo k vzdrževanju zasvojenosti in otežijo opuščanje.

Preberite tudi

- [S kajenjem škodujemo prav vsakemu organu](#)

Potrebna je tudi psihovedenjska terapija

Toda zasvojenost z nikotinom je vključena v mednarodno klasifikacijo bolezni: duševne in vedenjske motnje pri rabi tobaka, označene s kodo F17. Zato je zdravljenje sestavljeno tudi iz psihovedenjske terapije, ki je namenjena obnavljanju vsakodnevnih rutin in odpravljanju morebitnih sprožilcev, pravijo v nevladni organizaciji Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (SZOTK). »Ker je zasvojenost z nikotinom obravnavana kot bolezensko stanje, jo moramo kot tako diagnosticirati in zdraviti kot druge kronične bolezni,« dodajajo.

Nikotin doseže možganske arterije v manj kot sedmih sekundah

Za izvajanje aktivnosti za zmanjševanje ali popolno prenehanje kajenja so odgovorni zdravstveni delavci, nevladne organizacije, ki delujejo na področju zdravja, pa pri tem pomagajo. »Pri inhaliranju nikotin doseže možganske arterije v manj kot sedmih sekundah. Čeprav

vsaka cigareta v trenutku kajenja zmanjša hrepenenje s stimuliranjem nikotinskih receptorjev, hkrati povzroča željo po naslednji cigareti. Prav tej stimulaciji pripisujemo krivdo, da so kadilci kronično zasvojeni s tobakom,« pravijo na SZOTK.

Da bi kadilec ohranil intenziteto občutkov, ki mu jih ponuja nikotin, mora v času zasvojenosti povečevati količino vnesenega nikotina, pravijo in dodajajo, da v začetnem obdobju potrebuje vsak kadilec svoj individualni odmerek nikotina, da bi preprečil morebitne odtegnitvene simptome.

Preberite tudi

- [Kako nehati kaditi](#)

Psihični odtegnitveni simptomi so težje obvladljivi kot fizični

Velikokrat se pokaže, da so psihični odtegnitveni simptomi veliko težje obvladljivi in povzročijo več težav kot fizični. »Tako je, ker večkrat vodijo do vnovičnega kajenja. Vzrok za to so ustaljeni vzorci vedenja in nekonstruktivno reševanje stisk,« pravijo na SZOTK.

Pri psihični zasvojenosti s kajenjem gre za "navado" – kadilci so navajeni na določene situacije oziroma rituale. »K temu sodijo pokajene cigarete na poslovnih sestankih, službenih malicah, ob kavah, kosilih, druženju s prijatelji in ob stresnih razmerah. Kadilci se tako povezujejo, same situacije pa kmalu pri njih spodbudijo željo po kajenju. Postanejo zasvojeni s tem, da v nekih položajih začutijo hrepenenje po cigareti. Prepričani so, da cigareta povzroča užitek, kar še poveču-

je njihovo zasvojenost,« naštejejo na SZOTK.

Pojasnjujejo, da če ima neka dejavnost za posameznika takojšnje pozitivne učinke, to poveča možnost, da bo še naprej ponavljal to vedenje. S tem posameznik neko dejanje poveže s točno določenim položajem ali občutkom. »Kadilec zato ne poskuša več živeti brez kajenja. Prav zato je psihična zasvojenost toliko težja, saj se mora posameznik odvaditi od starih navad in usvojiti nove navade ter spremeniti razmišljanje.«

Lahko ste razdražljivi, jezni, agresivni, omotični ...

Kadar kadilec ne zadovolji potrebe po nikotinu, začne čutiti odtegnitvene simptome, ki nastopijo od štiri do 12 ur po zadnji pokajeni cigareti. Kot pravijo na SZOTK, med te simptome uvrščamo: akutno oziroma neobvladljivo željo po kajenju, razdražljivost, agresijo, jezo, anksioznost, nemir, utrujenost, nespečnost, povečan apetit, težave s koncentracijo, depresijo, glavobol, omotico in vrtoglavico.

Izrazitost odtegnitvenih simptomov je odvisna od vsakega posameznika; nekateri kadilci jih občutijo intenzivneje kot drugi. Kljub temu pa se, pravijo na SZOTK, pri vseh pojavijo le za kratek čas, dosežejo najvišjo jakost v prvih 24 do 72 urah in izginejo v treh do štirih dneh.

Izogibajte se krajem z veliko kadilcev

In kako si pomagati, da bo vaša želja po cigareti čim manjša oziroma da bo čim prej izginila? Tako na NIJZ kot na SZOTK svetujejo, da se izogibate krajem, kjer je veliko kadilcev, čim bolj se poskušajte izogniti tudi stresnim položajem ter sproščanju ob kavi in alkoholu. Poskrbite, da boste imeli dovolj počitka, spanec naj bo kakovosten in

naj traja vsaj sedem do osem ur. Omogočite si čas za odmor in sprostitvev, v vsakodnevne naloge vključite še vsaj 15 minut vaj za sproščanje. Poskrbite tudi za tedenski počitek – vsaj enkrat na teden se sprostitite in odpočijte od vsakodnevnih skrbi. Ne dovolite preskakovanja letnega dopusta.

Občasno se nagradite

Ko boste začutili napetost, začnite izvajati preproste vaje za njeno odpravljanje. Na SZOTK svetujejo: mislite na nekaj lepega in globoko vdihnite skozi nos, v mislih pa si izgovorite »sem«, nato počasi izdihnite skozi usta in izgovorite »miren«. Če vam razmere omogočajo, si privoščite toplo kopel, masažo, jogo.

Za podporo prosite prijatelja nekadilca, pomaga pa tudi, da se občasno nagradite – denar, ki bi ga sicer zapravili za nakup cigaret, namenite nagradi, ki vas bo še dodatno motivirala.

Zbirajo podpise za okolje brez tobaka

Na ravni Evropske unije deluje evropska državljanska pobuda »Za okolje brez tobaka in prvo evropsko generacijo brez tobaka do leta 2030«. Pobudo organizira 25 evropskih nevladnih organizacij, med njimi tudi Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (SZOTK) ter Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija.

Kot pojasnijo na SZOTK, pobuda poziva k boljšemu svetu, boljšemu zdravju in boljšemu okolju brez nevarnosti rabe tobaka. »Podpise za pobudo smo začeli zbirati 16. januarja 2023. Zbirali jih bomo leto dni. V tem času je treba zbrati milijon podpisov v EU in doseči minimalni prag zbranih podpisov v sedmih državah EU,« pravijo in dodajajo, da moramo v Sloveniji zbrati vsaj 5.640 podpisov, svojega pa lahko odda vsak polnoletni državljan.

Več o pobudi si lahko preberete na [tej](#) spletni strani, na kateri je tudi povezava do [spletne strani](#) evropske komisije za oddajo podpisa.