

7. Kongres Hrvatskog  
torakalnog društva

7<sup>th</sup> Congress of Croatian  
Thoracic Society

# TORAKS

## 2017

Hotel Westin Zagreb

**26. - 29. TRAVANJ / APRIL**



## ŠKOLA NEPUŠENJA

BASARA L.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Klinički bolnički centar Zagreb, Klinika za plućne bolesti Jordanovac, Zagreb, Croatia  
*Odjel za rehabilitaciju disanja*

Zahvaljujući sve prisutnijoj društvenoj svijesti o štetnim učincima pušenja, svjedoci smo porasta pokušaja prestanka pušenja. Neki podaci iz inozemstva govore o gotovo trećini pušača koja želi prestati pušiti, ali nikada ne pokuša te o trećini pušača koja povremeno samostalno pokuša prestati, od kojih čak 95% ne uspijeva održati apstinenciju tijekom naredne godine dana. Studije efikasnosti tretmana sugeriraju da je samostalni pokušaj bez stručne pomoći najmanje učinkovit, zatim slijedi pokušaj uz uporabu tzv. "tehnika samopomoći", a najuspješnijima se smatraju tretmani koju uključuju individualno i/ili grupno savjetovanje za prestanak pušenja. Pušačima koji žele prestati pušiti na raspolaganju su i lijekovi koji umanjuju neugodne simptome apstinencije i na taj način olakšavaju proces odvikavanja. No, lijekovi ne utječu na motivaciju koja je ključna u dugoročnoj apstinenciji i ne umanjuju žudnju za cigaretama kad je pušač suočen s „okidačima“ takve želje. Stoga se smatra da su promjene koje pojedinac ostvari na planu razmišljanja (kognitivna komponenta) i paralelno - na planu ponašanja (bihevioralna komponenta) najučinkovitije jer djeluju na dugoročnost postignutih promjena. Škola nepušenja koncipirana je kao program koji uključuje obje navedene komponente, pod stručnim vodstvom psihologa i liječnika. Nakon inicijalne procjene upitnicima (intenzitet i trajanje ovisnosti, razina osobne motivacije, situacijskih čimbenika koji održavaju neželjeno zdravstveno ponašanje i sl.), slijedi razgovor i motivacijski intervju te uporaba tehnika iz pripadajućeg psihoterapijskog pravca. Određuje se datum prestanka pušenja, uvodi dnevnik misli i emocija, kontrola podražaja i održavanje promjena, upravljanje „propustima“ i „povratcima“ pušenju. Susreti se odvijaju u malim grupama od 5 do 8 polaznika i raspoređeni su češće na samom početku (svakodnevno u prvom tjednu), a zatim se sukladno napretku - prorjeđuju. Nakon prvog mjeseca apstinencije, dogovaraju se redoviti susreti podrške dvaput ili jednom mjesečno, ovisno o potrebama polaznika do navršena tri mjeseca apstinencije.