



Zašto je baš sada pravo vrijeme da prestanete pušiti?

Korona virus je novi virus s kojim su se suočili svi zdravstveni sistemi na cijelom svijetu. O njemu saznajmo svaki dan sve više, ali još uvijek nema lijeka niti cjepiva. Kako bi izbjegli infekciju trebamo se pridržavati mjera zaštite koje nam savjetuju stručnjaci.

Naše ruke su najizloženiji dijelovi tijela kojima razmjenjujemo novac, uzimamo namirnice, dodirujemo brave, ključeve, pomičemo kosu s lica, namještamo naočale... Ukoliko naše ruke dođu u kontakt s korona virusom, a da toga nismo svjesni (dok uzimamo namirnice u dućanu ili odlažemo novac u novčanik) i ako ne opremo ruke virus će ostati na njima. Ukoliko se dogodi da se počemo po oku ili jednostavno stavimo ruku na usta dok kašljemo, virus će s naše ruke ući u naše tijelo gdje će započeti borbu s našim imunološkim sistemom. Upravo zbog toga je jako važno često i temeljito pranje ruku kako bi se virusi s ruku oprali i kako bi zaštitili svoje zdravlje. Pranjem ruku ne štitimo samo svoje zdravlje već i zdravlje drugih ljudi oko sebe.

Međutim, ukoliko se ipak razbolimo od korona virusa jako je važno da naša pluća budu dovoljno jaka da dišu i da se mogu izboriti s infekcijom. Pušači su posebno osjetljiva i rizična skupina jer je njihov kapacitet pluća već oslabljen zbog pušenja. Oni su skloniji respiratornim infekcijama pa samim tim spadaju u ugroženu skupinu kada je riječ o infekciji korona virusom. Također treba napomenuti da pušenje cigareta ili električnih cigareta povećava mogućnost zaraze jer pušači pri pušenju ruke prinose ustima i zapravo češće dodiruju lice i usta.

Upravo je zbog toga jako važno da u ovo vrijeme pandemije korona virusom pušači ili smanje pušenje na minimum ili u potpunosti prestanu pušiti i na taj način ojačaju svoja pluća.

Pušenje spada u bolesti ovisnosti i kao takvo narušava zdravlje. Pušenje nije ništa bezazelnije od uživanja u alkoholu ili konzumaciji psihoaktivnih tvari.

Za sve pušače je jedna od prvih i najbitnijih preventivnih mjera za smanjenje rizika od korona virusa prestanak pušenja. Za njih je ta mjera isto važna kao što je važna preventivna mjera držanja razmaka i socijalne distance. Hoće li netko shvatiti koliko je za njega važno prestati pušiti ovisi i o motivaciji za prestanak, stupnju ovisnosti i potpori okoline koju će dobiti tijekom odvikavanja. Tome može pridonijeti i potpora putem savjetovanja s liječnikom, telefonsko savjetovanje ili online, ali i grupna terapija što na žalost sada nije opcija.

S obzirom da živimo u doba pandemije mnogo ljudi se nalazi u izolaciji gdje im je ograničeno kretanje i gdje se ne mogu okupljati u većem broju. Upravo u takvim situacijama ljudi se, kako bi potisnuli tjeskobu i strah koji osjećaju, okreću alkoholu, psihoaktivnim tvarima odnosno sve više puše.

Međutim, dok smo u izolaciji pravo je vrijeme da napravimo nešto za sebe odnosno da smanjimo mogućnost da se zarazimo, da zaštitimo svoje zdravlje i zdravlje ljudi oko nas te da prestanemo pušiti.

Kako prestati pušiti?

Za početak napravite listu gdje ćete navesti sve prednosti prestanka pušenja za vas (fizičke, emocionalne, financijska). Nakon toga odredite datum kada ćete prestati pušiti. Fizički i psihički se pripremite. Počnite lagano vježbati i imajte na umu koji vam je motiv za prestanak pušenja. Pripazite na prehranu (izbjegavajte grickalice i namjernice koje sadrže rafinirane šećere). Povećajte unos tekućine, prije svega vode. Obavijestite svoje ukućane i prijatelje o svojoj namjeri prestanka pušenja kako bi vam oni bili podrška u vašem naumu. Pokušajte s meditacijom ili vježbama abdominalnog disanja. Dovoljno se odmarajte i poteknite se na pozitivno razmišljanje. Ukoliko vas uhvati žudnja za cigaretom istuširajte se ili si pustite glazbu vaše omiljene grupe ili pjevača. Okupirate se drugim sadržajima. Ukoliko niste uspjeli te ste zapalili cigaretu nemojte da vas to obeshrabri. Odustajanje nije opcija već krenite ispočetka. Recidiv je dio terapijskog procesa. Analizirajte i razmislite zbog čega se ponovno posegnuli za cigaretom te učinite sve što možete da to ne ponovite.

Tekst priredila: Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije