



Hrvatski dan bez duhanskog dima

Hrvatski dan bez duhanskog dima obilježava se od 2003. godine uvijek prvog dana Korizme na Pepelnicu. To je vrijeme kada većina ljudi razmišlja o odricanju od nečega u čemu tijekom godine uživaju. Uprava taj dan je prilika da pušači razmisle o svojoj ovisnosti o duhanu te da donesu odluku najbolju za svoje zdravlje – ostaviti duhan. Osim brige za vlastito zdravlje cilj ih je potaknuti da razmisle i o zdravlju svojih članova obitelji ili kolega s posla koje svojim pušenjem ugrožavaju.

22. veljače 2023. godine obilježava se ovogodišnji Hrvatski dan bez duhanskog dima.

Na ovaj dan se želi potaknuti pušače da prestanu s pušenjem i to prema modelu koji se provodi u ostalim europskim državama. Cilj je da taj dan ne zapale cigaretu 24 sata i sebi dokažu da to nije nemoguće i da je apstinencija moguća. Kod nas je na žalost pušenje društveno prihvatljiva pojava pa se ovisnost o duhanu ne smatra teškom ovisnošću kao ovisnost o drogi ili alkoholu. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije pušenju u Hrvatskoj se pripisuje 18% svih smrti kod osoba od 30 godina i starijih. Kod muškaraca je ta brojka još i veća, čak 28%. Ovi podatci pokazuju veliki udio pušača u mladoj populaciji te da se dobna granica početka pušenja snižava.

Bez obzira na mišljenje koje prevladava da ovisnost o duhanu nije teška ovisnost, pušenje spada u teške ovisnosti koje imaju visoki ovisnički potencijal. Ukoliko se duhan svakodnevno konzumira ovisnost se može razviti vrlo brzo, već za nekoliko tjedana. Kad su u pitanju djeca i mladi ovisnost se može razviti i prije. Pušenje uzrokuje mnoge bolesti i značajno narušava zdravlje pušača. Za liječenje posljedica koje pušenja uzrokuje izdvajaju se velike novčana sredstva. Upravo zbog toga su važne preventivne akcije usmjerene na djecu i mlade da nikada ni ne započnu s pušenjem. Važno je napomenuti da osobe koje udišu duhanski dim kao pasivni pušači rizik od umiranja zbog koronarne bolesti je 25%, a rizik od obolijevanja od raka bronha i pluća 20-30% veći nego u nepušača koji nisu izloženi duhanskom dimu.

Zdravstveni stručnjaci tvrde da se već prvi pozitivni rezultati na zdravlje vide nakon 12 tjedana od prestanka pušenja. Nakon tri mjeseca dolazi do smirivanja kašalja i otežanog disanja te se poboljšava funkcija pluća. Nakon godinu dana od prestanka pušenja rizik od srčanog udara smanjuje se za tri puta, a nakon pet godina rizik je jednak kao kod nepušača. Deset godina nakon prestanka pušenja rizik za pojavu raka pluća postaje dvostruko manji nego kod pušača.

Svatko može prestati pušiti. Upravno na dan Hrvatskog dana bez duhanskog dima prilika je da prihvatite izazov i napravite nešto za sebe.

Pred vama je 15 koraka u prestanku pušenja:

1. korak: Odaberite za vas najvažniju prednost nepušenja.
2. korak: Odradite datuma kada želite prestati pušiti
3. korak: Pripremite se fizički na prestanak pušenja
4. korak: Pripremite se psihički na prestanak pušenja
5. korak: Planirajte nagrade koje će vas motivirati

6. korak: Promatrajte nepušače oko sebe i oponašajte ih
7. korak: Prestanite pušiti uz malu ceremoniju
8. korak: Jedite zdravo i pijete dovoljno vode
9. korak: Nađite vremena za odmor i opuštanje
10. korak: Probudite sposobnost maštanja i usredotočite se na prednosti nepušenja
11. korak: Koristite svoju duhovnu snagu
12. korak: Zatomite želju za pušenje radeći nešto drugo (šetajte, vježbajte)
13. korak: Ako ste posrnuli i zapalili cigaretu, krenite iz početka
14. korak: Ne zaboravite „dvostruku pobjedu“, podijelite svoje iskustvo s drugima i budite tvorci nepušačkog ozračja
15. korak: Osjećajte se dobro zbog samog sebe!

Napravite nešto za sebe i svoje zdravlje i prestanite pušiti!

Literatura: „I Vi možete prestati pušiti“, autori dr. Nevenka Blažić-Čop i dr. Veljko Đorđević.

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