

Opuščanje kajenja v praksi

Delavnice »Da, opuščam kajenje«

Ida Hafner, Erika Povšnar

Ko sta Kolumbova mornarja Rodrigo de Jerez in Luis Tores oktobra leta 1492 opazovala domorodce na Kubi, kako so prižigali posušene liste rastline (cohobba) in njen dim vlekli vase po cevčici (tabaco), si verjetno nista predstavljala, da bo kajenje postalo ena najbolj množičnih razvad in odvisnosti sodobnega človeštva.

Kajenje ni naravna, pač pa škodljiva, umetna potreba človeka. Prve izkušnje s cigareto človek dobi relativno zgodaj. Rezultati raziskave ESPAD (evropska raziskava o razširjenosti alkohola in preostalih drog med srednješolsko mladino - opravljena tudi med slovenskimi srednješolci) je pokazala, da mladi začnejo posegati po cigaretih pri enajstih letih, nekateri tudi prej. Tobak potem počasi pokaže svoj pravi »ubijalski« značaj z vsemi telesnimi, socialnimi, duševnimi, vedenjskimi spremembami in komplikacijami. Z navado in razvado se (lahko) razvije odvisnost. Mednarodna klasifikacija bolezni uvršča kajenje med bolezni odvisnosti (sindrom odvisnosti zaradi uživanja tobaka). Nikotin je »težka« droga; v možgane pride dvakrat hitreje kot heroin. Povzroča večjo odvisnost kot heroin, kokain, alkohol, kofein in marihuana.

Izkušnje kažejo, da preko 75 % kadilcev želi opustiti kajenje, vsaj 60 % kadilcev je tudi že kdaj poskusilo prenehati kaditi. V prvem poskusu uspe približno 20 % kadilcev. Večina kadilcev pa kajenja ne more opustiti brez ustrezne strokovne pomoči in podpore. Obstajajo različni načini, metode in tehnike posredovanja pri opuščanju kajenja, in sicer od psiholoških (individualne, skupinske, zglede posameznika, vedenjska psihoterapija, komercialne kot hipnoza, ...) do farmakoloških (nikotinski nadomestki, zdravila, ...).

Poleg individualnega svetovanja oz. pomoči pri opuščanju kajenja, ki jo izvajajo zdravniki in drugi usposobljeni zdravstveni delavci v zdravstvenih domovih in nekaterih bolnišnicah, so se kot pomoč pri opuščanju kajenja dobro obnesle skupinske oblike dela. Ena od njih so tudi delavnice »Da, opuščam kajenje«. Te so nekoliko modificirana oblika programa, ki so ga na temelju izkušenj in strokovnega znanja razvili strokovnjaki za promocijo zdravja v Kanadi. Delavnice »Da, opuščam kajenje« so na voljo in dostopne vsem, ki bi želeli opustiti kajenje. Potekajo v zdravstvenovzgojnih centrih v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji, pa tudi v nekaterih bolnišnicah. Njihova prednost je v tem, da zajamejo več metod odvajanja od kajenja, kar omogoča posamezniku, da poišče sebi najustreznejši način.

Ida Hafner, dipl. med. sestra

Bolnišnica Golnik - Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo (KOPA)

Erika Povšnar, univ. dipl. ped. - andragog

Zdravstveni dom Kranj

Glavni namen delavnic je pomoč kadilcem, da bi lažje opustili kajenje. Cilj je povečati znanje, razvijati in spodbujati veščine, ki so potrebne za uspešno reševanje problema. Najpomembnejše je, da posameznik odkrije svojo lastno vrednost in poveča spoznanje o svojih sposobnostih za rešitev problema kajenja; zmanjša neustrezne napetosti in zaskrbljenosti in poveča gotovost pri iskanju in izbiranju odločitev.

Delavnice so sorazmerno kratke, obsegajo šest srečanj. Posamezno srečanje traja uro in pol. Med vsakim srečanjem je predviden nekajminutni odmor, v katerem lahko udeleženci sproščeno poklepetajo. Med prvimi petimi srečanji je časovni razmik teden dni, zadnje srečanje je po 14-dnevnem premoru. V skupini je običajno od deset do petnajst udeležencev. Na vsakem srečanju udeleženci dobijo tudi pisna gradiva in pripomočke, ki so jim v pomoč tudi pozneje, ko zaključijo program.

Kako delavnice potekajo v praksi - vsebina, teme posameznih srečanj

V prvi delavnici se udeleženci seznanijo med seboj, spoznajo »filozofijo« delavnic in potek oz. vsebino posameznih srečanj. Pomembno je, da udeleženci sprejmejo in se držijo osnovnih pravil vedenja za dobro delo in počutje v skupini. Pravila segajo od dogovora o točnem pričetku in zaključku posameznega srečanja do pravil govorjenja, poslušanja in molčanja. Vsakdo v skupini ima »pravico« povedati svojo misel, izkušnjo in spoznanje; vsakdo ima pravico biti poslušan; v skupini udeleženci nikogar ne ocenjujejo; velja spoštovanje »molčečnosti« izven skupine, to pomeni, da vse, kar se osebnega govori, ostane v skupini; spoštuje se dogovore in naloge.

Delavnice so strukturirane tako, da udeleženci prenehajo kaditi, ko se skupina sestane tretjič (lahko seveda tudi prej). Na prvi delavnici se seznanijo z različnimi načini odvajanja od kajenja (prenehanje »naenkrat« ali postopno zmanjševanje števila pokajenih cigaret) in s »pripomočki«, ki jih lahko uporabijo za zmanjšanje stisk pri opuščanju kajenja, npr. »škatlja čarovnij« z različnimi predmeti, npr. za zaposlitev rok (ključi, žogice, ...) in ust (žvečilni gumi brez sladkorja). Spodbudimo jih tudi k razmišljanju, kako se bodo nagradili, npr. po tednu dni brez cigarete.

Drugo srečanje skupine je namenjeno pripravi in utrjevanju namere opustitve kajenja (krepitvi motivacije). Udeleženci poskušajo razumeti, zakaj kadijo in kakšne so njihove želje in konkretni razlogi za prenehanje, kakšne prednosti vidijo v nekajenju. Za uspešnejše obvladovanje težav, razpoloženja in napetosti se naučijo tehnike sproščanja s pomočjo globokega dihanja. V trenutkih osamljenosti in skušnjav lahko posamezniku odločilno pomaga tudi oseba, ki si jo izbere, jo prosi za pomoč in mu je pripravljena stati ob strani.

Tretjemu srečanju skupine pravijo udeleženci dan »D«, to je VELIKI DAN BREZ CIGARETE. Uspeh je odvisen od predhodnega vložka posameznika na prejšnjih srečanjih. Vsebinske delavnice so telesni znaki, ki se pri posamezniku lahko pojavijo pri opuščanju kajenja, učenju prepoznavanja okoliščin in priložnosti, v katerih se lahko sproži v njih želja po cigaretah, in iskanju alternativnih možnosti, kako se upreti skušnjavi in se tako izogniti kajenju. Ker je dan, ko nekdo opusti kajenje,

eden izmed najpomembnejših v njegovem življenju, spodbujamo udeležence, da svojo odločitev in dejanje podkrepijo s primerno nagrado. Poskušamo poudariti pomen osebne odločitve za nekajenje in ukvarjanje z vsakim dnevom posebej - za današnji dan se odločim in zavežujem, da ne bom kadil/a, jutri zavezo ponovim (»dovolj je dnevu lastna teža«).

Pri četrtem srečanju v skupino običajno povabimo gosta, nekdanjo kadilko ali kadilca, ki deli svoje izkušnje z udeleženci. Praviloma v živahnem razgovoru udeleženci pridobijo marsikateri uvid, razrešijo problem, dilemo. Ker je pri opuščanju kajenja pridobivanje telesne teže pogost pojav, je del vsebine četrtega srečanja namenjen nadzorovanju in preprečevanju pridobivanja telesne teže s poudarkom na zdravi prehrani in telesni aktivnosti. Telesna aktivnost je tudi sicer zelo pomembno sredstvo, s katerim si lahko posameznik pomaga pri opuščanju kajenja.

Vsebina petega srečanja je, kako obvladati stres. Poudarek je na pozitivnem mišljenju (kako zamenjati negativne misli s pozitivnimi) in učenju načinov ravnanja v težavnih okoliščinah. To so lahko bodisi stresne okoliščine bodisi različne družabne situacije (novi prijatelji, družabne priložnosti, povezane z alkoholom in s kajenjem). Naučiti se reči »NE« - mala besedica in veliko dejanje - je pogosto ključ do uspeha. Udeležence z vsem tem seznanimo in izvedemo izbrano tehniko sproščanja (npr. vizualizacija ali progresivna mišična relaksacija).

Šesto srečanje je učna delavnica oz. srečanje, ki je namenjeno opori udeležencev pri odvajanju od kajenja. Bistvo vsebine je, kako ostati nekadilec, nekadilka. Pogovor se nanaša na vsebine, kot so: prednosti življenja brez cigarete, spremembe v celotnem življenju posameznika, obvladovanje želje po kajenju in morebitnih spremljajočih občutkov potrtosti in osamljenosti, družabnih in drugih pritiskov, ki jih ali pa jih bodo doživljali in se z njimi srečevali. Cilj je motivirati posameznika, da ostane nekadilec.

Opuščanje kajenja z vidika učenja

Da smo se sposobni učiti celo življenje, je ena od glavnih človeških značilnosti, ki nam omogoča življenje. Z učenjem se spreminjamo. Na učenju temeljijo: celotna vzgoja, prevzgoja in osebnotna rast posameznika.

V procesu dela v delavnicah lahko z vidika izobraževanja, učenja in osebnotnega razvoja odraslih sledimo dvema med seboj tesno prepletenima tokovima: edukativnemu in izkustvenemu. Edukativni, izobraževalni del je namenjen učenju splošnih zakonitosti odvisnosti od kajenja (nastanek, razvoj, posledice, ...). Študij ustrezne literature, informiranje in kratka predavanja omogočajo pridobivanje splošnega znanja in širijo obzorje, kar posledično omogoča zorenje osebnosti udeleženca, ki bo tako lažje in uspešneje kljuboval, obvladoval in se rešil odvisnosti.

Velik del učenja v skupini poteka v obliki izkustvenega učenja in ljudem pomaga razvijati lastnosti, ki jih bodo potrebovali ne le danes, pač pa tudi v prihodnosti.

Gre za zmožnost, da se npr. bivši kadilec dobro »znajde« in smiselno odloča v nepredvidljivih, kompleksnih situacijah, za katere ni vnaprej znanih rešitev.

Ljudje nosimo v sebi bogato zalogo izkušenj, ki so neprecenljivega pomena za reševanje problemov. Člani v skupini posredujejo drug drugemu lastne izkušnje, spoznanja in doživljanja, kar je pogosto odločilno pri zorenju in notranjih premikih. Skupina z bogatim potencialom izkušenj tako vsakemu svojemu članu omogoča, da pridobi novo, ustvarjalnejše izkustvo.

Delo v skupini oz. delavnici se odvija po ustaljeni metodiki, ki omogoča in pospešuje pogovor, sporazumevanje, komunikacijo med posamezniki in povezanost med člani skupine. Izhodišče izkustvenega učenja je delovanje udeležencev v konkretni situaciji. Ena od osrednjih metod izkustvenega učenja je metoda igranja vlog. Ker je uporabna za delo v manjših skupinah, jo v delavnicah »Da, opuščam kajenje« uporabljamo pogosto. To je tehnika, s katero posameznik v skupini odigra dogodek ali situacijo iz življenja, tako kot bi sicer ravnal oziroma bi moral ravnati. Varno okolje skupine omogoča udeležencem, da se osredotočijo na določen problem (npr. kako odkloniti ponujeno cigareto). Uporabijo znanje in vadijo spretnosti, obvladujejo čustva in s tem določajo potek vedenja in ravnanja. Poistovetijo se z vlogo in tako pridobijo izkušnjo, ki jo bodo s pridom uporabili v življenju. Metoda je preprosta in uspešna. Udeležencem praviloma prinaša zadovoljstvo in zabavo.

Naše dosedanje izkušnje

V delavnice posameznika napoti običajno lečeči zdravnik ali pride po lastni želji. Dobrodošel je kdorkoli, pomembno je le, da razmišlja o spremembi kadilskih navad in se je pripravljen vključiti v skupino.

V ZD Kranj smo z delavnicami pričeli prvič v letu 2002, v Bolnišnici Golnik so v lanskem letu organizirali prvo učno delavnico za zaposlene. Med udeleženci je bilo nekoliko več moških (54 %) kot žensk (46 %). Starostna struktura udeležencev je bila od 25-65 let. Za seboj so imeli 10-40 let aktivnega kajenja. Moški so povprečno pokadili 32 cigaret dnevno (od 10-70 cigaret) in ženske 20 cigaret dnevno (10-40 cigaret). Večina, predvsem moški, je začela kaditi zgodaj, med 15. in 18. letom, posamezniki tudi prej. Za 25 % udeležencev je bilo sodelovanje v skupini prvi poskus opuščanja kajenja, 47 % je pred tem že enkrat poskušalo opustiti kajenje, 28 % ima za seboj več poskusov opuščanja kajenja. Ob koncu delavnic je kajenje opustilo 39 % udeležencev.

V času poteka skupine smo poskušali poiskati odgovore na nekatera vprašanja. Povprašali smo udeležence, zakaj želijo prenehati kaditi? Zdaleč najpogostejši odgovor je bil zaradi zdravja (3/4 udeležencev). Bistveno manj so navajali druge razloge, kot npr., da želijo opustiti suženjsko razvado, izboljšati svoje finančno stanje, zaradi priporočila zdravstvenega delavca, na željo partnerja, zaradi cigarettega smradu.

Najpogostejše težave, ki so jih navajali udeleženci v času poteka delavnic, so bile poleg klasičnih abstinenčnih simptomov še težave kam z rokami, kako piti kavo brez cigarete, kako preseči pomanjkanje užitka, premagovanje stresa, ali in kako povedati domačim, znancem, sodelavcem, da opuščajo kajenje.

V delavnicah so bili udeležencem najbolj všeč odkrit pogovor, sproščeno vzdušje, občutek, da »niso sami«, pomoč drugih članov skupine, spoznanje, da niso »mučenci«, uvid, da je možno vztrajati pri odločitvi, sistematičen način dela.

Kaj jim ni bilo všeč? Premalo časa je bilo namenjeno posameznemu srečanju in celotnemu programu, nekatere je motila neodločnost posameznikov, da opustijo kajenje, pogrešali so občutek zadovoljstva po prenehanju kajenja. Ocenili so, da je bilo premalo izkušenj tistih, ki so že prenehali kaditi, želeli bi več pogovora med člani skupine, nekateri več »teorije«, več sprostitev vaj.

Naučili so se obvladovati željo po cigaretah, vztrajnosti in trdnosti, spoznali so, da »se da živeti tudi brez cigaret«, naučili so se pozitivnega razmišljanja, umirjanja in sproščanja, poslušati druge, strpnosti.

Tako kot pri ostalih odvisnostih se je tudi pri opuščanju kajenja v naših skupinah pokazala pomembnost motivacije in celostnega pristopa k problemu. Kajenje je vtakano v »vsako poro« človekovega življenja, je problem človeka v vseh njegovih razsežnostih: telesni, duševni, duhovni, medosebni. Podpora in odnosi z domačimi in bližnjimi so bili v skupini pomembni, za nekatere morda odločilen dejavnik pri opuščanju kajenja. Psihološka abstinenčna kriza se je izkazala za mnogo težjo in dolgotrajnejšo od telesnih znakov opuščanja kajenja. Mnogo težje je zapolniti čustveno praznino, spremeniti vedenje (kam z rokami, kako zavrtniti ponujeno cigareto, ...), kot pa premagati telesne znake zasvojenosti.

Osnovno spoznanje in sporočilo delavnic pa je zajeto v misli ene od udeleženk, ki je med drugim zapisala: »Delo je trdo, na trenutke težaško, vendar pa je življenje brez cigarete možno, pa tudi lepo«.

Priporočena literatura:

1. Latkovič B. Kako pomagati kadilcem, da prenehajo kaditi. Ljubljana: Društvo pljučnih bolnikov Slovenije, 2000.
2. Učne delavnice, Da opuščam kajenje: Priročnik za vodje - CINDI Slovenija, 2000.
3. Čakš, T. (1996) Kajenje V: Stanič - Stefan, N.: Preprečevanje kroničnih nalezljivih bolezni. Ljubljana: ZD Ljubljana, CINDI Slovenija, str. 5 - 51.
4. Grobovšek Opara S., Švab I., Šelb J. (1996). Koliko smrti zaradi kajenja v Sloveniji? Zdravstveni vestnik, 65: 393 -7.
5. Lobnik Zorko, A. (2001). Ciciban opazuje - odpovejmo se cigaret. Ljubljana: CINDI Slovenija.