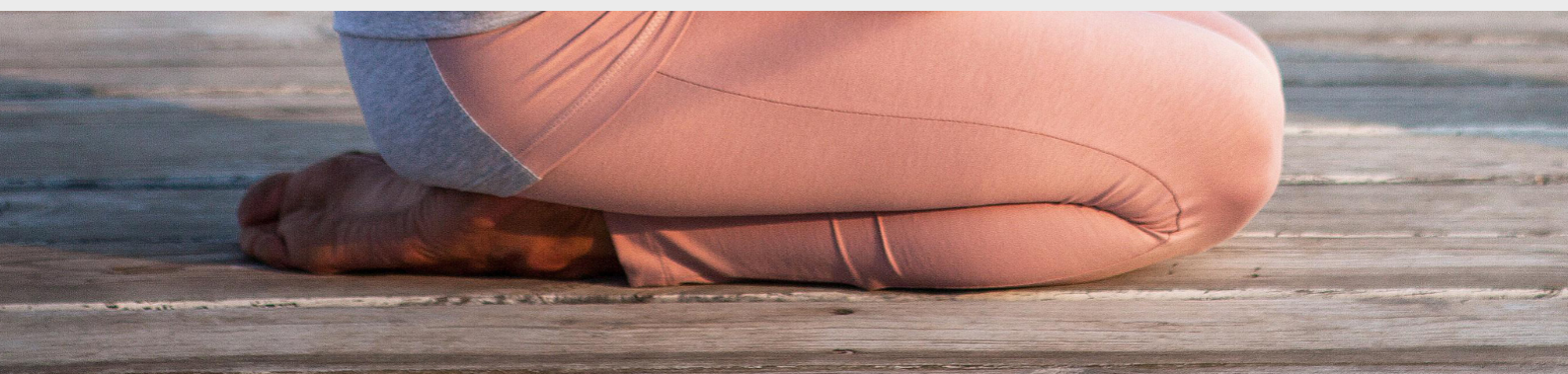




INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE NIŠ



KOGNITIVNO BIHEVIORALNA TERAPIJA U PODRŠCI TOKOM PRESTANKA PUŠENJA DUVANA



Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) je jedna od najefikasnijih psihoterapijskih metoda koje se primenjuju u procesu prestanka pušenja duvana. Osnovu ove psihoterapijske procedure predstavlja promena misaonih obrazaca odnosno usvojenih obrazaca ponašanja koji potkrepljuju i održavaju zavisnost. Primena doktrina kognitivno bihevioralne terapije može se grupisati u nekoliko koraka:

1. Identifikacija okidača i automatskih misli

Pušači često razviju naviku da puše u određenim prijatnim situacijama (druženje, izlazak sa prijateljima, gledanje filma, igranje društvenih igara, opuštanje nakon posla, ispijanje kafe...) ili pak kada su pod stresom, nervozni ili zabrinuti. KBT može pomoći osobi koja prestaje sa pušenjem prepoznajući:

- **Okidače** – to su situacije, emocije, ljudi, mesta i događaji koji osobu povezuju sa pušenjem.
- **Automatske misli** – to su brze, spontane misli koje se javljaju u određenim situacijama, često bez učešća svesti i analize. One odražavaju naša uverenja, stavove i prethodna iskustva i obično utiču na to kako ćemo se osećati i ponašati. Primer automatske misli može biti *"Ne mogu da se opustim bez cigarete."*

2. Restrukturisanje negativnih uverenja

Automatske misli i negativna uverenja treba pre svega prepoznati a zatim preispitati i zameniti realističnim, funkcionalnim, odnosno korisnim mislima:

Automatsku misao "Ne mogu da se smirim bez cigarete" možemo zameniti sa "Postoje pouzdane tehnike koje mi mogu pomoći da se smirim – disanje, šetnja, joga, razgovor..."

3. Učenje veština za suočavanje sa žudnjom

KBT koristi različite tehnike za upravljanje impulsima:

- a) **Disanje i relaksacija** (različite tehnike disanja, meditacija, mindfulness, masaža...)
- b) **Odlaganje žudnje (pravilo 5 minuta)** – Kada osetiš snažnu žudnju (npr. za cigaretom, slatkišem, društvenim mrežama...), nemoj odmah popustiti. Umesto toga, reci sebi "Sačekaću samo 5 minuta pre nego što odlučim da li ću to uraditi."

U tom vremenskom periodu:

- Fokusiraj se na nešto drugo (šetnja, disanje, pisanje, slušanje muzike).
- Posmatraj kako se žudnja menja – često se sama smanji ili nestane.
- c) **Zamena ponašanja** – umesto cigarete popij vodu, pojedj neko voće, uzmi žvaku, odi u šetnju, itd.



4. Praćenje ponašanja i dnevnik pušenja

Vođenje dnevnika pomaže u praćenju napretka i razumevanju obrazaca.

U dnevnik možeš upisivati sledeće podatke:

- Kada si zapalio/la cigaretu?
- Šta je prethodilo tome?
- Kako si se tada osećao/la?

5. Postavljanje ciljeva i planiranje promene

KBT uključuje postavljanje:

- **Kratkoročnih ciljeva** (npr. smanjiti broj cigareta ove nedelje)
- **Dugoročnih ciljeva** (potpuno prestati do određenog datuma)

Uz to, planira se kako prebroditi krizne situacije (stres, društveni pritisak, stimulišuće situacije...).

6. Prevencija recidiva

Treba identifikovati "rizične situacije" i razviti strategije kako ih prevazići, kao i izraditi plan za povratak na izabrani put ukoliko dođe do povremenog posrnuća (relapsa).

**Napominjemo da za sve korake osoba koja je u procesu prestanka pušenja može potražiti pomoć psihoterapeuta ukoliko oseća da sama ne može uspešno proći kroz proces prestanka pušenja duvana (kod teške fizičke zavisnosti). Na raspolaganju su i aplikacije za podršku osobama koje prestaju da puše ali njihova korisnost može biti individualna. Najčešće su aplikacije samo dodatna pomoć a ne bazični terapijski alat.*



Kako da pomognem sebi?

Simptomi apstinencije	Preporučene aktivnosti
Glavobolja i/ili vrtoglavica	Glavobolju je moguće ublažiti ili potpuno otkloniti ukoliko redovno i dovoljno dugo spavate, uzimate zdrave i pravilno raspoređene obroke, boravite što više u prirodi na čistom vazduhu ali i upražnjavate redovnu fizičku aktivnost.
Jaka žudnja	Jaku žudnju je moguće kontrolisati. Jedan od modela je Strategija 4D za kontrolu žudnje koja se sastoji iz četiri koraka: 1) Odlaganje (engl. Delay): Zadaite sebi vremenski period koliko ćete maksimalno izdržati pre nego što popustite i zapalite cigaretu. Odlazite što je moguće duže. Ako osećate da je žudnja jaka pređite na naredni korak → 2) Duboko disanje (engl. Deep breathing): Tehnike dubokog disanja dokazano dovode do umirenja i zato ih treba praktikovati više puta tokom dana bilo da ste na poslu, kod kuće ili u prevozu. Zauzmite sedeći položaj držeći leđa pravo, stavite ruku na stomak kako bi ste pratili pomeranje stomaka pri disanju a zatim duboko udahnite na nos, zadržite vazduh u plućima par sekundi a onda vazduh izbacujte na usta što sporije brojeći do deset. Ovo ponaviti bar deset 10 puta. Dok primenjujete ovu tehniku disanja pokušajte da sklanjate sve misli koje vam nailaze, opuštajte se i čekajte da se žudnja smanji ili prođe. Ako žudnja ne prođe, pređite na sledeći korak → 3) Pijte vodu (engl. Drink water): Voda pomaže izbacivanju toksina iz tela, tako pomaže i u izbacivanju nikotina koji je uzrok zavisnosti i žudnje. Uzimanje vode smanjuje glavobolju i umor koji su uzrokovani dehidracijom. Istvremeno ukoliko kod sebe imate stalno čašu ili flašicu sa vodom povremeno popijte par gutljaja vode čime menjate ritual pušenja. Ukoliko je žudnja i dalje prisutna pređite na sledeći korak → 4) Radite zanimljive stvari koje vam mogu odvući pažnju (eng. Do something): čitajte, prošetajte, vozite bicikl, slušajte muziku, gledajte TV, sređujte životni prostor, radite u bašti ili uvedite neki hobi u svoj život. Aktivnosti koje ste ranije radili sa uživanjem uz pušenje privremeno zamenite novim ugodnim aktivnostima čiju prijatnost ne povezujete sa pušenjem duvana.
Povećan apetit (gojenje)	Postoji uverenje da je gojenje sastavni deo procesa prestanka pušenja. To može biti slučaj ukoliko žudnju za pušenjem zamenite nekontrolisanim uzimanjem hrane. Da bi ste ovaj rizik izbegli birajte zdrave niskokalorične namirnice a kada osetite glad prvo popijte vodu kako ste odložili uzimanje hrane. Ishrana bogata vlaknima sa puno tečnosti preveniraće i zatvor kao mogući problem kod prestanka pušenja.
Promene raspoloženja (tuga, bes, razdražljivost..)	Pre svega prihvatite činjenicu da su u procesu prestanka pušenja simpromi promene raspoloženja mogući. Idite im u susret pre nego se pojave u svom maksimumu, razmišljajte o benefitima prestanka pušenja, družite se sa dragim ljudima (na mestima bez duvanskog dima i sa osobama koje ne puše u vašem prisustvu), slušajte veselu muziku, zabavite se gledanjem komedija, planirajte putovanja ili aktivnosti koje ćete moći da radite nakon prestanka apstinencijalnih simptoma.
Nemir	Najefikasniji lek protiv napetosti i nemira je upražnjavanje neke fizičke aktivnosti.
Teškoće u koncentraciji	Teškoće u koncentraciji moguće je uspešno prevazići primenom tehnika relaksacije kao što su duboko disanje, meditacija, mindfulness, primena joge ili masaža.
Nesanica	Regulacija sna: Važno je da imate redovan, dovoljno dug i kontinualan san zato uvedite rutine vezane za redovni odlazak na spavanje: nastojite da isključite ometajuće faktore (ne slušajte i ne pratite vesti pre spavanja i ne koristite društvene mreže bar sat vremena pre spavanja, ugasite mobilni telefon), ne prejedajte se u večernjim satima, učinite prostor za spavanje udobnim i tihim, praktikujte toplu kupku pre spavanja.
Kašalj	Zbog čišćenja pluća tokom prestanka pušenja može biti prisutan kašalj koji ćete ublažiti unošenjem bar 1.5 do 2 litra vode dnevno bilo u formi obične vode, bilo u formi čajeva a kod izraženijeg kašlja korisna je i inhalacija.