МОТИВАЦИЯ ЗА ОТКАЗВАНЕ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕ

Диана Желева, Дима Бочукова, Диана Кирева
Медицински университет – Пловдив, Медицински колеж
Специалност "Инспектор по обществено здраве"

Резюме: Тютюнопушенето е изключително вреден навик, който е разпространен в целия свят. Отказът от него е сложен процес, който е съставен от много етапи. Опита за отказ от тютюнопушене води до появата на неприятни усещания. Те могат да бъдат: безпокойство, безсъние, депресия, както и повишаване на апетита. Препоръки за отказ от тютюнопушене има смисъл да се дават дори, когато пушачът показва, че не е заинтересуван.
Ключови думи: тютюнопушене, здраве, мотивация

INCENTIVE FOR QUITTING SMOKING

Diana Jeleva, Dima Bochukova, Diana Kireva
Medical University - Plovdiv, Medical College
Speciality of Public Health Inspector

Summary: Smoking is an extremely detrimental habit that is spread across the world. Quitting it is a complex process which is made of many stages. Trying to quit smoking can lead to unpleasant sensation. They can be: anxiety, insomnia, depression as well as increased apettite. Reccomendation to quit smoking is good to be given even if the smoker shows he is not interested.
Key words: smoking, health, incentive

Изложение

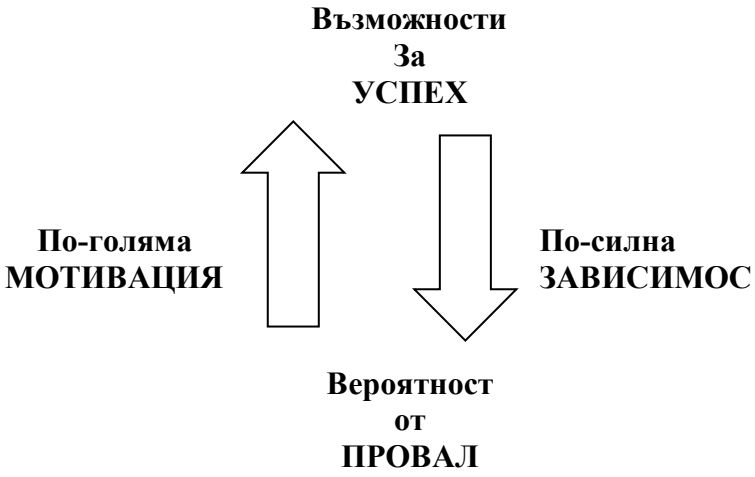
Главните причини, поради които хората желаят да се откажат от тютюнопушене са очевидни: загриженост за здравето- тяхното собствено, на семейството им или на някой, който вдишва дима от тяхната цигара, както и парите (в действителност много пушачи са изумени, когато пресметнат общата сума, която отделят на месец). Много хора признават, че тютюнопушенето е неприятен навик, който е свързан с лош мирис и замърсяване. Те окуражават младите хора да се откажат от това нездравословно поведение.

Вредният ефект от тютюнопушенето е добре проучен, но не достатъчно широко известен. Познанията на пушачите за този, опасен за здравето навик варират в различните страни и между отделни хора. Те са частично свързани с нивото на здравно образование, но и с размера на кампаниите в областта на общественото здраве.

И така, защо здравното образование не действа достатъчно при тютюнопушенето? Защо пушачите не спират след като се запознаят с фактите?

Има два основни отговора: физиологична зависимост към никотина и силата на навика, което означава, че тютюнопушенето се е превърнало в социална и психологическа „опора". Тютюнопушенето е пряко свързано с конкретни дейности. Например някои хора пушат, когато почиват с кафе, с чаша алкохол вечер или след ядене. Пушачите често вярват, че цигарата ги релаксира, освобождава ги от стреса; за други убива времето, когато им е скучно или им дава възможност „да правят нещо с ръцете си".

Отказът от тютюнопушене може да се илюстрира по следният начин (**фигура 1).**



Отказът от тютюнопушенето зависи от два фактора:
Фактор 1 Колко силна е мотивацията за спиране?
Фактор 2 Колко силна е зависимостта?

Измерването на мотивацията се извършва с типов въпросник - тест за мотивация и готовност. Колкото повече положителни отговори има, толкова по-голяма е мотивацията и желанието за отказ от тютюнопушене. Използва се поведенческият модел „Степен на промяна”:

- **Начален етап**

Пушачът все още не е мислил за отказване.

- **Намерение за спиране**

Пушачът започва да мисли за отказване. До този етап той може да стигне по различни причини:

- ✓ съвет на здравен специалист;
- ✓ информация от медиите, споделени мисли с приятел или член от семейството;
- ✓ заболявания или симптоми, за които пушачът предполага, че са свързани тютюнопушенето;
- ✓ наличие на бременност или осъзнаване на опасност за децата.

- **Решение за спиране**

Пушачът вече мисли, че е време да се откаже, но все още няма увереност, че може да го направи. В този случай може да му се помогне да повярва в собствените си сили или, че поне е готов да опита.

- **Опит за спиране**

Когато пушачът е подготвен да се откаже, различни житейски ситуации могат да го подтикнат към крайния етап.

Много хора откриват, че да откажат тютюнопушенето е трудно и често са необходими няколко опита, преди да успее. Но фактът, че се е опитал е показател, че най-накрая ще успее. И нека по мотото на една кампания кажем: „*Никога не се отказвайте от отказването”*.