

Διακοπή καπνίσματος

Η διακοπή του καπνίσματος είναι ιδιαίτερα δύσκολη (αναφερόμενα ποσοστά επιτυχίας 3-5%), όταν γίνεται μεμονωμένα και με ατομική και μόνο προσπάθεια. Επιπλέον ακόμη και οι λίγοι που τα καταφέρνουν και δηλώνουν αποφασισμένοι να παραμείνουν μακριά από το τσιγάρο, συχνά υποτροπιάζουν. Τα ποσοστά αυτά είναι ιδιαίτερα χαμηλά ακόμη κι όταν υπάρχει ιατρικός λόγος που επιβάλλει τη διακοπή καπνίσματος, όπως στους εμφραγματίες (14 %).

Η μεγάλη δυσκολία στη διακοπή του καπνίσματος δε θα πρέπει να ερμηνευτεί ως αδιαφορία των καπνιστών για την υγεία τους ή ανοησία. Απλά αναδεικνύει ουσιαστικά την εντονότατη ψυχολογική και σωματική εξάρτηση την οποία προκαλεί το τσιγάρο, ώστε όπως όλες οι εξαρτησιογόνες ουσίες απαιτεί όχι μόνο ισχυρότατη βούληση, αλλά και εξειδικευμένη ιατρική βοήθεια για να επιτευχθεί απεξάρτηση. Έτσι η νικοτίνη ως εξαρτησιογόνος ουσία, όπως και τα ναρκωτικά χρησιμοποιεί συγκεκριμένους φυσιολογικούς μηχανισμούς τους οποίους αν μάθουμε κι εκπαιδευτούμε στο να τους χειριζόμαστε, έχουμε σοβαρές πιθανότητες επιτυχίας. Σημειωτέον είναι ότι η νικοτίνη προκλείει εντονότατη σωματική εξάρτηση, μεγαλύτερη και από αυτήν της κοκαΐνης.

Η εισπνοή νικοτίνης, η οποία είναι ψυχοτρόπος ουσία, προκαλεί άμεσα σωματικά και ψυχικά συμπτώματα. Συγκεκριμένα προκαλεί:

- Ευφορικό συναίσθημα, μεγαλύτερο από αυτό της κοκαΐνης, της μορφίνης και της αμφεταμίνης.
- Εγρήγορση.
- Βελτιώνει την ικανότητα προσήλωσης, τις επιδόσεις και την επίτευξη στόχων.
- Ανακουφίζει από την κατάθλιψη και το άγχος.

Η νικοτίνη συνδέεται με ειδικούς υποδοχείς στον εγκέφαλό μας και χρησιμοποιώντας το Σύστημα αμοιβής του εγκεφάλου μας (Brain reward system), μας κάνει να αισθανόμαστε ηδονή. Δηλαδή η νικοτίνη «κλέβει ως αεροπειρατής» τον έλεγχο αυτού του συστήματος, με αποτέλεσμα τα μικρής έντασης ηδονικά ερεθίσματα που φυσιολογικά λαμβάνουμε από απολαύσεις όπως τροφή, να υποκαθίστανται από υψηλότερης έντασης ηδονικά ερεθίσματα από την νικοτίνη.

Επιπλέον κάθε προσπάθεια διακοπής του τσιγάρου συνδυάζεται με σημαντικά στερητικά συμπτώματα που είναι ιδιαίτερα έντονα και ενοχλητικά (Ευερεθιστότητα, απογοήτευση, θυμός, διαταραχή ύπνου, αϋπνία, αύξηση όρεξης, αύξηση σωματικού βάρους, δυσφορικό ή καταθλιπτικό συναίσθημα, δυσκολία συγκέντρωσης, νευρικότητα, ανυπομονησία, άγχος). Ως αποτέλεσμα ο καπνιστής διακόπτει την προσπάθεια προκειμένου να απαλλαγεί από τα έντονα στερητικά συμπτώματα. Πλέον τα έντονα στερητικά συμπτώματα μπορούν να αντιμετωπιστούν με φαρμακευτική αγωγή για όσο διάστημα διαρκούν (τρεις μήνες)

Επίσης όσο καπνίζουμε τόσο αυξάνονται οι υποδοχείς νικοτίνης στον εγκέφαλο. Αυτό οδηγεί σε «Ανοχή» στη νικοτίνη, δηλαδή να απαιτείται μεγαλύτερη δόση νικοτίνης προκειμένου να νιώσουμε το ίδιο ευφορικό συναίσθημα. Συνάμα μετά τη διακοπή του καπνίσματος απαιτείται χρόνος ώστε αυτοί οι υποδοχείς να μειωθούν και επιπλέον αυτοί που παραμένουν «πάντα θυμούνται το ευφορικό συναίσθημα» κι επομένως εγκυμονεί κίνδυνος υποτροπής.

Όπως προέκυψε από πρόσφατη έρευνα, επτά στους δέκα Έλληνες καπνιστές δηλώνουν επιθυμία να κόψουν το κάπνισμα με αφορμή την επικείμενη απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους. Όμως από αυτούς μόνο το 3-5% αναμένεται να τα καταφέρει, εξαιτίας της εντονότατης εξάρτησης από τη νικοτίνη, όπως αυτή περιγράφηκε αναλυτικά. Σ' αυτό το σημείο η εξειδικευμένη βοήθεια παρέχοντας ουσιαστική, οργανωμένη, συστηματική, επιστημονική και συνεχή στήριξη εκτοξεύει τα ποσοστά επιτυχούς διακοπής. Η Παρασκευή Κατσαούνου έχει 20ετή εμπειρία στην υποστήριξη των καπνιστών, εκπαίδευση στη Mayo Clinic και είναι εκπαιδευτρια στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, την Ελληνική και Ευρωπαϊκή Πνευμονολογική Εταιρεία.

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να γίνει χωρίς να ταλαιπωρηθείτε.

Ενημερωθείτε και κάντε το καλύτερο δώρο στον εαυτό σας και την οικογένειά σας.

