



## TRATAMENTUL MODERN ȘI EFICIENT AL FUMATULUI

- „Nimeni nu mă poate ajuta să mă las de fumat; e o chestie de voință!”
- „Psihologul, da, te-ar putea ajuta; dar doctorul?! Sunt sătulă de predici!”

„Caută cauza și vei avea rezolvarea” este un principiu valabil și pentru vindecarea bolilor, inclusiv pentru tratarea tabagismului.

De ce fumează oamenii? Din cauza combinării, în proporții diferite, a două dependențe: nicotinică (biologică) și psihologică (obiceiul, ticul, emoțiile, socializarea). Așadar, când vrei să renunți, trebuie să ai în vedere toate aspectele, nu este suficient să te adresezi numai unei componente.

**Componenta de boală a fumatului – dependența de nicotină – se tratează ca orice altă boală, și anume prin MEDICAMENTE.**

Medicamentele numite „de substituție nicotinică” conțin nicotină în concentrații diverse sub formă de gumă de mestecat și plasturi.



Rolul lor este de a reduce simptomele de sevraj nicotinic ce apar în momentul întreruperii fumatului: scăderea nervozității, a iritabilității, diminuarea frecvenței unor acuze precum transpirații abundente, constipația, tulburările de somn ori de ritm cardiac, etc.

Efectul nu este de grață la vederea Țigărilor, ori de diminuare a nevoii de fumat.

Prin urmare, aceste medicamente își fac efectul doar CONCOMITENT cu întreruperea fumatului. Dacă se continuă fumatul în timp ce folosești guma sau plasurele cu nicotină, riscul unor reacții adverse datorate supradozării nicotinei este mare.

Sunt deja intrate în „folclorul” fumătorilor experiențele hazlii cu acești substituenți: „cu o mână fumam și în același timp mestecam Nicorette” ori „mi-am pus un plasure și, în timp ce fumam, așteptam să mi se întâmple ceva; însă doar m-a apucat amețeala, iar cheful de fumat nu s-a dus!”

Înțelegerea și respectarea modului de utilizare, dozării și duratei tratamentului cu gumă și/ sau plasturi sunt esențiale pentru succes.

Înainte de a decide utilizarea unui astfel de produs, este recomandat să consulți un medic cu pregătire în terapia tabagismului.

Există și **medicamente care nu conțin nicotină** – vareniclină (Champix) și bupropion (Zyban).

Ele acționează la nivelul receptorilor din sistemul nervos de care se leagă nicotina, blocându-i. Astfel, când fumezi, nicotina nu își mai face efectul la nivelul creierului, iar rezultatul este că persoana nu mai simte nici plăcerea și nici nevoia de a fuma, rămânând doar nevoia de a face gestul, ritualul, tabietul cu care s-a obișnuit.

Utilizarea acestor medicamente se face doar la recomandarea medicului, deoarece acesta este singurul care poate evalua corect existența contraindicațiilor și pentru monitoriza evoluția tratamentului.

**Tratamentul dependenței psiho-comportamentale** este apanajul psihologului.

Psihologul te ajută să înțelegi că pentru a te lăsa de fumat, nu ai nevoie de o „voință de fier”, ci doar de o pregătire corespunzătoare.

**Dacă vrei să te lași de fumat, apelează Programul STOP FUMAT pentru a obține informații despre căile cu adevărat eficiente:**

**Tel Verde 08008STOPFUMAT** – linie telefonică gratuită

**stopfumat@yahoo.com**

**www.stopfumat.eu**

**Abordări de comunicare adaptate femeilor  
din România pentru prevenirea fumatului  
și renunțarea la fumat**



Programul de Granturi *Faces of the Future: Smoking Prevention and Cessation in Women*  
al Rockefeller Philanthropy Advisors