

Της Αστυν. Β' (ΥΓ) Νατάσας Σουρέτη,
Ψυχολόγου Υγείας



Κέντρο Διακοπής Καπνίσματος Ελληνικής Αστυνομίας

Όλοι μας έχουμε παραδείγματα γνωστών μας που διέκοψαν το κάπνισμα μόνοι τους, χωρίς βοήθεια. Συνήθως όμως ο μέσος καπνιστής επιτυγχάνει αποτελεσματικότερα τη διακοπή του καπνίσματος, όταν συμμετέχει σε ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα. Συγκεκριμένα, ένα πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος, που περιλαμβάνει τη χρήση φαρμακευτικής αγωγής μαζί με ψυχολογική παρέμβαση, τριπλασιάζει την πιθανότητα κάποιου να κόψει το κάπνισμα.

Ποιά είναι η καλύτερη μέθοδος;

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά προγράμματα διακοπής του καπνίσματος όπως η χρήση φαρμάκων, η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, ο βελονισμός και η διακοπή του καπνίσματος με τρόπους που περιγράφονται στο διαδίκτυο, με βίντεο/DVD ή βιβλία αυτοβοήθειας.



Το πιο σύνθηες και αποτελεσματικότερο μοντέλο που χρησιμοποιείται στις κλινικές διακοπής καπνίσματος είναι ο συνδυασμός κάποιας φαρμακευτικής αγωγής (π.χ. υποκατάστατα νικοτίνης, Βαρενικλίνη) με ψυχολογική υποστήριξη. Οι συνεδρίες αυτές διαρκούν συνήθως 3 μήνες και στόχος τους είναι η πλήρης διακοπή του τσιγάρου. Η ψυχολογική υποστήριξη αποσκοπεί στην τροποποίηση της συμπεριφοράς του καπνιστή, τον βοηθά να κατανοήσει τους λόγους που καπνίζει, τους λόγους για τους οποίους πρέπει να διακόψει το κάπνισμα, τους τρόπους για να αντιμετωπίσει τις καπνιστικές του επιθυμίες, καθώς



και τη σταδιακή ενδυνάμωση της ταυτότητάς του ως μη-καπνιστή. Η ψυχολογική υποστήριξη είναι απαραίτητη, γιατί το κάπνισμα εκτός από σωματική εξάρτηση (στη νικοτίνη) είναι και ψυχολογική (συνήθεια).

Το κάπνισμα είναι στενά συνυφασμένο με πολλές από τις καθημερινές συνήθειες του καπνιστή όπως ο καφές, τα οινοπνευματώδη ποτά, τα διάφορα γεύματα, παρέα με άλλους καπνιστές, στιγμές μοναξιάς ή χαλάρωσης, καταστάσεις άγχους και τηλεφωνικές συνομιλίες. Εάν είστε καπνιστής και πολλές από τις παραπάνω καταστάσεις σας είναι γνώριμες και σας δυσκολεύουν στη διακοπή, τότε πρέπει να ξέρετε ότι δεν είστε ο μόνος και ότι στην Υπηρεσία μας λειτουργεί Κέντρο Διακοπής Καπνίσματος, το οποίο στηρίζεται σε κανόνες αλλαγής συμπεριφοράς, που θα μπορούσε να σας φανεί ιδιαίτερα χρήσιμο.

Δημογραφικά Στοιχεία του Κέντρου Διακοπής της Ελληνικής Αστυνομίας

Με ευκαιρία την παγκόσμια αντικαπνιστική ημέρα, που έχει οριστεί η 31η Μαΐου, θα παρουσιάσω πληροφορίες για το νεοσύστατο αυτό Τμήμα. Το μοντέλο που ακολουθούμε είναι αυτό της ψυχολογικής πα-

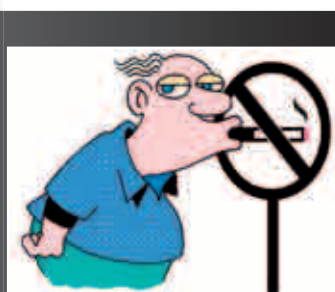
ρέμβασης σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή. Η παρακολούθηση διαρκεί 3 μήνες (=τέλος θεραπείας). Σε κάποιες περιπτώσεις και εφόσον οι εργασιακές συνθήκες το επιτρέπουν η παρακολούθηση φτάνει τον ένα χρόνο.

Συνολικά έχουμε δει μέχρι στιγμής 75 άτομα. Ένας μεγάλος αριθμός των Αστυνομικών έρχεται για να πάρει πληροφορίες για τους τρόπους διακοπής του καπνίσματος. Ο σημαντικότερος λόγος διακοπής τους είναι λόγοι υγείας (68%), γιατί ανησυχούν για το μέλλον τους (15.6%) ή γιατί δε θέλουν να είναι πια εξαρτημέ-

νοι (10%) με ένα μικρότερο ποσοστό των καπνιστών να δηλώνουν, ότι δέχονται πιέσεις από τον οικογενειακό τους περιβάλλον (6,4%). Οι περισσότεροι Αστυνομικοί που προσέρχονται στο Κέντρο Διακοπής έχουν κάνει μία προηγούμενη προσπάθεια (73.5%), 11.7% έχουν προσπαθήσει δύο ή περισσότερες φορές στο παρελθόν και για το υπόλοιπο 11.9% αυτή είναι η πρώτη προσπάθεια διακοπής του τσιγάρου.

Ο μέσος όρος ηλικίας είναι τα 42.8 χρόνια και 66% είναι άντρες. Είναι συνήθως άτομα αρκετά εθισμένα με ένα μέσο

“ Η ψυχολογική υποστήριξη αποσκοπεί στην τροποποίηση της συμπεριφοράς του καπνιστή, τον βοηθά να κατανοήσει τους λόγους που καπνίζει, και τους λόγους για τους οποίους πρέπει να διακόψει το κάπνισμα ”



όρο ετών καπνίσματος τα 23 χρόνια και περίπου 28 τσιγάρα την ημέρα. Το πρώτο τσιγάρο δηλώνουν ότι το καπνίζουν μέσα στα πρώτα 30 λεπτά από την ώρα που θα ξυπνήσουν, με εκπνεόμενο δείκτη μονοξειδίου του άνθρακα το 21.2 (με το μη καπνιστή να έχει ένα μέσο όρο μετρήσεων από 2-6). Στο πίνακα 1 παρακάτω μπορείτε να δείτε συνοπτικά κάποια από τα χαρακτηριστικά των Αστυνομικών που έχουν μέχρι στιγμής επισκεφθεί το Κέντρο Διακοπής Καπνίσματος.

Η φαρμακευτική αγωγή που χρησιμοποιείται είναι συνήθως η Βαρενικλίνη (Champix) ή τα υποκατάστατα νικοτίνης. Η απόφαση για το προϊόν συνήθως αποφασίζεται από κοινού με τον καπνιστή. Μόνο ένα 5.1% των ατόμων δεν κάνουν χρήση κανενός φαρμακευτικού σκευάσματος.

	Ποσοστό (%)
Πρώτο τσιγάρο της ημέρας	
Μέσα στα πρώτα 5 λεπτά από την ώρα που θα ξυπνήσουν	29.4
Μέσα στα πρώτα 30 λεπτά	41.2
Μετά από τα πρώτα 30 λεπτά	29.4
Γένος	
Άντρες	66
Γυναίκες	34
Μέσος Όρος (Mean)	
Ηλικία	42.8
Αριθμός Τσιγάρων	28.82
Χρόνια Καπνιστικής Συνήθειας	23.04
Μονοξείδιο του Άνθρακα την 1 ^η Εβδομάδα	21.2
Μονοξείδιο του Άνθρακα -Τέλος Θεραπείας	5.3

Πίνακας 1.

Δημογραφικά των καπνιστών και στοιχεία εθισμού στο τσιγάρο.

Ποσοστά επιτυχίας του Κέντρου Διακοπής Καπνίσματος

Τα ποσοστά επιτυχίας μετρούνται με βάση το τι δηλώνει ο καπνιστής (π.χ. αν έχει καπνίσει έστω και ένα τσιγάρο θεωρείται ότι καπνίζει) και το εκπνεόμενο μονοξείδιο του άνθρακα. Το 78.6% των ατόμων που αποφασίζουν να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα σταματάει το κάπνισμα την ημερομηνία διακοπής, που έχει οριστεί από κοινού με τον ψυχολόγο, συνήθως μέσα σε δύο βδομάδες από την πρώτη συνεδρία. Στο τέλος του προγράμματος η επιτυχία διακοπής του καπνίσματος ανέρχεται στο 71.4%.

Που βρισκόμαστε και πώς να κλείσετε ραντεβού;

Το Κέντρο Διακοπής στεγάζεται στον 3ο όροφο της Διεύθυνσης Αστυνομικών Επιχειρήσεων στην Καισαριανή (Χίου 8). Για ραντεβού τηλεφωνείτε στο 210- 7414063 ή 210- 7414051 (πρωινές ώρες).

Είναι κατάλληλο το άρθρο αυτό να τελειώσει με τη φράση ενός καπνιστή που επισκέφθηκε το Κέντρο Διακοπής:

«Στην προσπάθεια μου να σταματήσω το κάπνισμα ήταν σημαντικό να καταλάβω, ότι υπάρχουν και άλλοι τρόποι να ξεπεράσω το άγχος, το θυμό μου και την πλήξη μου. Στην αρχή άκουγα πολύ συχνά μία φωνή μέσα μου να λέει 'θέλω τσιγάρο'. Αυτές οι φωνές και η ανάγκη να καπνίσω μειωνόταν αρκετά μέσα σε λίγα μόνο λεπτά, αρκεί να είχα την υπομονή να περιμένω. Τώρα, ένα χρόνο μετά, αυτό που αισθάνομαι που και που, είναι ότι θα ήθελα να καπνίσω ένα τσιγάρο, αλλά σε λίγα μόνο δευτερόλεπτα σκέφτομαι ότι στην πραγματικότητα δεν το χρειάζομαι πια!»]