

Skoncuje s fajčením: krok za krokom

Psychoterapia vám pomôže s motiváciou, magnetická biorezonancia s fyzickou závislosťou.

Jana Jakubíková
jana.jakubikova@ecopress.sk

Ste jedným z 1,4 milióna ľudí, ktorí počas prvých troch týždňov kampane Help - Za život bez tabaku, navštívili jej webovú stránku? Skoncuje s fajčením sami.

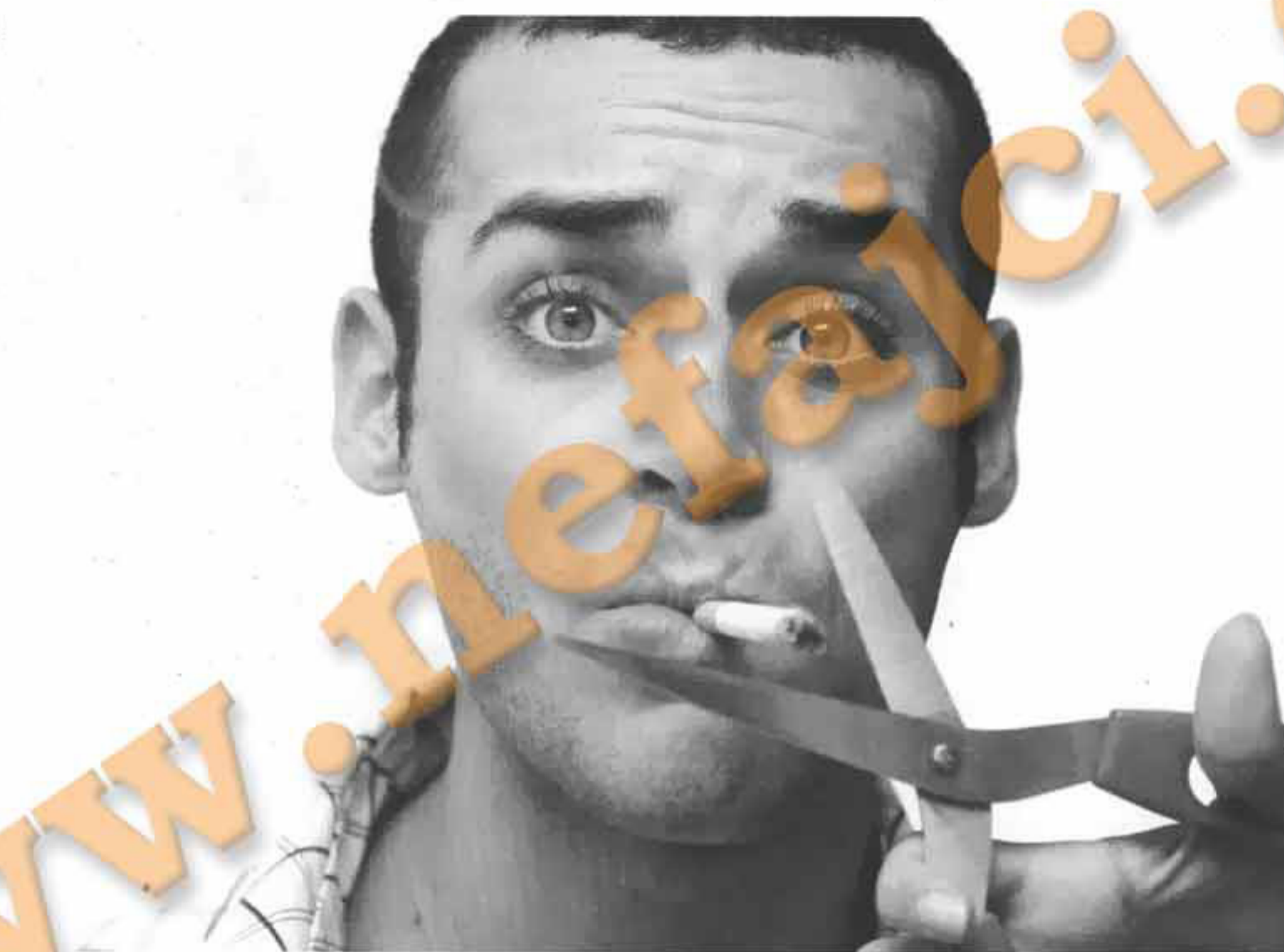
V čakárni Antinikotínového centra v Bratislave ma privítal Imrich Školka a Lenka Kajanová. Svoju prekonanú nikotínovú závislosť pretavili do otvorenia centra, kde pomocou magnetickej biorezonancie pomáhajú ďalším fajčiarom zbaviť sa závislosti. „Človek sem nemusí chodiť, ak nechce prestať, my pomáhame len s fyzickou závislosťou,“ upozorňuje terapeut Centra Školka, ktorému práve táto liečba pomohla. Psychickej závislosti sa teda musíte postaviť tvárou v tvár sami.

Popol do vrečka

Na prvú návštevu si treba priniesť ohorok poslednej vyfajčenej cigarety, aby mohol prístroj na základe analýzy upraviť frekvenciu vyžarovania do tela fajčiara. Opretí o magnet s magnetickou čelenkou na hlavu a rukami na výstupných platniach potom absolvujete bezbolestnú kúru.

Na začiatku prejdete upokojujúcou šesťminútovou, aby mala samotná terapia vyšší účinok. Školka upozorňuje, že ju neposkytujú všade a rovnako nie všade dostanete na hlavu magnetickej čelenky. Nadštandardom je aj čip, ktorý sa po terapii lepí na telo a predlžuje jej účinky.

Výsledky? „Väčšine ľudí, ktorí terapiu absolvujú, do dvoch - troch dní cigarety smrdia,“ prekvapuje Školka. „Biorezonanciou sa zminimalizuje výskyt abstinenčných príznakov a fajčenie



Tisíckrát ste s fajčením prestali a tisíckrát znovu začali? Okrem účinnej metódy je dôležitá pevná vôľa a sebadisciplína.

Snímka: Stockport

sa človeku znechutí,“ objasnil neškor Peter Plintovič, lekár, ktorý tiež pri liečbe využíva biorezonanciu. Výsledok však nikdy nie je istý. Fajčiar Juraj absolvoval biorezonanciu niekoľkokrát a vraví: „Od biorezonancie sa nedá čakať zázrak. Nikto nevyňašiel nič lepšie ako pevnú vôľu.“ Martin Magera,

primár pľúcneho oddelenia Vysokošpecializovaného ústavu pre pľúcne choroby, ho doplní: „Niektorí fajčiari aj napriek opakovaným návštevám fajčia ďalej.“ Biorezonancia práve pre rozdielnosť názorov v odborných kruhoch zostáva zaškatuľkovaná pod štítkom alternatívna medicína.

Začať cestu von z nikotínového ošiaľu treba vlastnou motiváciou. „Učím pacientov, že sa sami musia rozhodnúť, že chcú prestať,“ hovorí psychiatrická Mária Majzlánová, ktorá poskytuje fajčiarom psychoterapeutickú liečbu. Táto liečba sa niekedy využíva v kombinácii s medikamentóznou alebo

s tradičnými nikotínovými náhradami vo forme náplasti, pastiliek či žuvačiek a obmedzovaním prísunu nikotínu.

Tie sú síce populárne, no o ich účinnosti by sa dalo polemizovať. „Fajčiari si takto často svoj nikotinizmus len udržiavajú a s odľepením poslednej náplasti si zapá-

Zakrúťte nikotínu krkom

Využívanou liečbou je akupunktúra, ktorá, ako hovorí doktorka Soňa Šimková z Ambulancie pre akupunktúru, odvykanie fajčenia a pľúcne choroby, „harmonizuje organizmus, revitalizuje porušené funkcie a zmierňuje abstinenčné príznaky“. I keď pacienti sa spočiatku obávajú ihliel, využíva sa teľová, ušná i elektroakupunktúra. Z alternatívnych metód sa využíva aj aurikuloterapia, keď dochádza k stimulácii nervových zakončení v uchu. „Metóda je výnimočná v tom, že sa zablokuje fyzická potreba, chuť na cigaretu a zároveň sa vylúčia toxíny,“ hovorí Darina Kupermannová, vedúca Prvého odúčacieho centra fajčenia. Za rok by sa tak mal človek dostať na úroveň nefajčiara, na ktorú by sa normálne dostal za 10 - 15 rokov.

Ak si neviete odpustiť rannú cigaretu pri káve, ale uvedomujete si jej škodlivosť, kúpte si elektronickej cigarety. „Proces je založený na postupnom znižovaní koncentrácie nikotínu v náplniach, pričom zvyk držania cigarety a efektu dymu zostáva zachovaný,“ hovorí Jozef Harion Urban, prevádzkovateľ predajne www.elektronicka-cigareta.sk, a pokračuje: „Výhodou je, že fajčiar dostáva svoj nikotín, ale žiadnu z približne 4 000 škodlivých látok, ktoré obsahuje najožajstná cigareta.“

Ideálna metóda odvykania neexistuje, všetko závisí od vašej pevnej vôle. Nájdite si činnosť, ktorou budete užitočne vyplňať svoje „cigaretové päťminútovky“, v strese sa snažte zachovať si sebadisciplínu a choďte sa radšej odreagovať športom. Spôsobuje síce niekedy tiež závislosť, ale zdraviu prospešnú.

Dajte zbohom cigaretám raz a navždy

ELEKTRONICKÁ CIGARETA

Ako funguje: zariadenie, ktoré fajčiarovi prináša jeho potrebnú dávku nikotínu bez obsahu škodlivých látok na rozdiel od klasickej cigarety
Dĺžka: vyskúšaný a odporúčaný proces odvykania trvá asi 25 týždňov
Cena: Start kid (štartovací balíček) - 39 eur Zdroj: www.elektronicka-cigareta.sk

BIOREZONANCIA

Ako funguje: s pomocou modernej technológie využíva pôsobenie elektromagnetického vlnenia na organizmus
Dĺžka: 1 - 2 terapie, 1 terapia - 20 minút
Cena: 30 - 35 eur (dve terapie) Zdroj: www.nefajciti.eu

AKUPUNKTÚRA

Ako funguje: metóda založená na zapichovaní tenkých ihličiek do citlivých bodov na koži pacienta
Dĺžka: niekoľko sedení, 1 sedenie - 30 minút
Cena: vstupná konzultácia - 5 eur, vyšetrenie - 10 eur, liečebné sedenie - 5 eur Zdroj: Ambulancia pre akupunktúru, odvykanie fajčenia z pľúcne choroby, Spišská Nová Ves

AURIKULOTERAPIA

Ako funguje: stimulovaním nervových zakončení na uchu
Cena: program obsahujúci 4 procedúry (dve povinné a dve podľa výberu klienta) - 133 eur Zdroj: www.nefajciti.eu

NIKOTÍNOVÉ NÁHRADY: náplasti, žuvačky, pastilky

Ako fungujú: postupné znižovanie prísunu nikotínu
Cena: od 7 eur

PSYCHOTERAPEUTICKÁ LIEČBA

Ako funguje: sedenia s fajčiarom, pri ktorých odborníci využívajú viaceré psychoterapeutické techniky, ako je postupná redukcia množstva vyfajčených cigariet či budovanie sebadisciplíny

Nerozvážne experimenty

minirozhovor
Róbert Ochaba, odborný asistent na Slovenskej zdravotnickej univerzite

V akom veku začínajú Slováci s cigaretami?

S vyšším vekom respondentov sa posúva nahor vek, keď došlo k prvej skúsenosti s fajčením. Najčastejšie udávaný vek je 14 rokov, takmer 30 % mládeže začína experimentovať s tabakom už vo veku 10 rokov. Z hľadiska rozvoja závislosti je rizikovým fajčenie vo veku 14 rokov a skôr, pretože starší experimentátori fajčenie zakrátko zanechajú, ale tí, ktorí začali fajčiť v desiatich, majú v osemnástich rozvinutý stupeň závislosti.

Akú má fajčenie na Slovensku tendenciu?

U dospeléj populácie dochádza za porovnávane obdobia 10 rokov k poklesu

fajčenia takmer o 5 %. U mládeže vo veku 15 - 29 rokov je situácia stabilizovaná. Najhoršie sa javí situácia u stredoškôľakov, kde najmä u dievčat došlo k 100 % nárastu výskytu fajčenia oproti roku 1995. Dramaticky je údaj o počte denných fajčiarov vo veku 13 až 15 rokov, kde fajčenie v roku 2007 uvádzalo až 8 % detí.

Koľko ľudí ročne zomrie na následky fajčenia?

Na Slovensku odhadom ročne zomiera na následky fajčenia 11 000 ľudí a asi 500 ľudí na následky pasívneho fajčenia.

Áké metódy liečby tejto závislosti odporúčate?

Dôležitý je dostatok dôvodov, prečo prestať fajčiť a sociálna podpora, najlepšie z radu bývalých fajčiarov. Aplikuje sa behaviorálna liečba, ktorá pozostáva zo stanovenia si cieľov, učenia sa novým reakciám a prejavom správania sa, riešenie problémov, v kombinácii s farmakologickou liečbou na zmierňovanie abstinenčných príznakov v prvých týždňoch. (ja)

Snímka: Stockport, infografika: HN

Anketa: Pokúšali ste sa niekedy prestať s fajčením a boli ste vo vašej snahe úspešní?

Nieko si každý deň lepí na telo nikotínové náplasti, iný verí v silu hypnózy. Koľko ľudí, toľko chutí a toľko spôsobov, ako sa odnaučiť od závislosti od nikotínu. Opýtali sme sa známych osobností, aký je ich recept na skoncovanie s fajčením.



Ivo Gogál, herec

Asi pätnásť rokov som fajčil a potom som jednoducho prestal, už som si viac nekúpil cigarety. Je to už deväť rokov. Človek buď chce fajčiť alebo nechce fajčiť a všetko ostatné sa odohráva iba v jeho hlave, a kým chce fajčiť, tak všetky pokusy prestať sú absolútne nezmyselné.



Robert Ďurica, generálny riaditeľ hotela Holiday Inn v Bratislave

Teraz som momentálne v takom štádiu, že som fajčenie obmedzil takmer na minimum, zredukovaním počtu cigariet. Minimalizoval som to tým, že som sa viac začal venovať športovým aktivitám, a tým pádom to nejde dokopy.



Zuzana Fialová, herečka

Prestávam fajčiť priebežne, keď to potrebujem, keď som bola tehotná a keď som mala operácie. Používam náplasti, ale vedome sa vždy vraciam k fajčeniu. Nikdy som ešte nebola rozhodnutá prestať fajčiť navždy, pretože ja fajčím veľmi rada.



Jozef Banáš, spisovateľ, politik

Vzhľadom na to, že som bol riaditeľom priemyselnej politiky v podniku, kde sme cigarety doslova prekračovali, bolo to priam hrdinstvo prestať fajčiť. To sa dá len tak, že s tým seknete. Musíte sa psychicky pripraviť a povedať si končím, začať sa a nefajčiť.



Róbert Kazík, spevák, viceprimátor Banskej Bystrice

Veľmi veľa som fajčil ešte kým žil Ivan Krajčiek, my sme boli veľmi priatelia a spolu sme fahali ako lokomotívy. Ja som od toho momentu, ako zomrel, prestal. Nebolo to z jedného dňa na druhý, ale počas týždňa som sa rozhodol, že viac fajčiť nebudem.