

KAKO NEHATI KADITI



Večina kadilcev poroča, da si želi nehati kaditi; mnogi so že poskusili, zelo redkim je uspelo prvič. Pri kadilcu, ki se odloči za prenehanje kajenja brez strokovne pomoči, je manj kot 5-odstotna verjetnost, da mu to trajno uspe. Žal ideje o močni volji in želje po prenehanju kajenja ostajajo v svetu pravljič, saj bi prenekateremu znanemu in uspešnemu človeku v zgodovini, ki je kadil, težko pripisali odsotnost močne volje. Ali pa si morda ni želel dovolj močno nehati kaditi?

Besedilo: Mitja Perat, direktor Inštituta za razvoj človeških virov, specialist za človeški faktor, terapevt medicinske hipnoze

Sam utemeljitelj psihoanalize Sigmund Freud je zmožgal nehati uživati kokain (ki je bil takrat legalen), ni pa mogel nehati kaditi cigar (okoli 20 na dan) kljub številnim poskusom vse do svoje smrti. Kajenje (oziroma vsako uživanje) tobaka je posledica zasvojenosti z nikotinom in ima kot vsaka zasvojenost svoje zakonitosti. Odvajanja od česar koli se nikdar uspešno ne lotevamo polni pozitivnih misli, temveč realno, tudi z dvomom o sebi, kajti čim bolj realno sliko o svojem delovanju imamo, lažje in uspešneje bomo kos težavam na poti. Če želimo, da nam bo uspelo, potem moramo biti na težave vnaprej pripravljeni, zato se uspešnega prenehanja kajenja nikoli ne lotimo zlahka, ker to vsekakor ni. Kadilci se uspešno odvajajo kajenja šele po več neuspešnih poskusih, mnogi pa do smrti ne nehajo kaditi.

Kadilci se med seboj zelo razlikujejo

Niso vsi ljudje enako podvrženi specifičnim ranljivostim za zasvojenost. Nekaterim se posreči odvaditi lažje in hitreje kot drugim, toda zasluge za to le redko tičijo v tako imenovani močni volji. Ljudje smo tako ustrojeni, da razloge za osebni uspeh pripisujemo sebi, za neuspeh pa okoliščinam, in to v razmerju, ki je za nas najustrežnejše. Zato je še posebno pomembno pri vsaki zasvojenosti razmejiti, koliko imajo pri tem naša močna volja in želje. Tisti, ki so bolj dovzetni za zasvojenost z nikotinom, imajo navadno višjo stopnjo tolerantnosti na nikotin, kar se v začetku največkrat kaže tako, da tobak dobro prenašajo. Prav tako so posebno ranljivi ljudje, ki zaradi biološko pogojene osebne strukture potrebujejo večjo stopnjo dražljajev iz okolja. Taki ljudje, na primer, med učenjem poslušajo glasbo in živijo aktivnejše življenje. Dobra mera tveganja za zasvojenost z nikotinom se

skriva tudi v osebnostno pogojenem tveganem vedenju, najtežje pa je, če ima človek vse naštete lastnosti in je z nikotinom, po možnosti od najstniških let, zasvojen.

Kaj deluje

Magične realne rešitve ni. Vsako odvajanje od zasvojenosti neizogibno vodi skozi stopnje odvajanja, ki so bolj ali manj obvladljive, v vsakem primeru pa so zelo neprijetne. Iskanje čarobnega zdravila le še utrjuje negativno izkušnjo o nemoči glede zasvojenosti, zato se je najbolje odvajati pod nadzorom usposobljenih



V vsakem primeru je treba narediti akcijski načrt o prenehanju in jasno opredeliti dan, ko se izvajanje načrta začne. Nekateri odvajanje začnejo s postopnim in sistematičnim zmanjševanjem količine, drugi z nikotinskimi nadomestki, najbolje pa se navadno obnese kombinacija strokovne pomoči in hkratno zmanjševanje odmerka nikotina.

strokovnjakov. Prav nič ni narobe, če prvi poskus odvajanja kadilec poskuša opraviti brez strokovne pomoči – če mu uspe, toliko bolje zanj. Drugi se zatekajo v alternativne oblike pomoči v upanju, da bodo magično odpravili trdovratno zasvojenost. V vsakem primeru je treba narediti akcijski načrt o prenehanju in jasno opredeliti dan, ko se izvajanje načrta začne. Nekateri odvajanje začnejo s postopnim in sistematičnim zmanjševanjem količine, drugi z nikotinskimi nadomestki, najbolje pa se navadno obnese kombinacija strokovne pomoči in hkratno zmanjševanje doze nikotina, ki je od človeka do človeka različno pogojeno. Kadar pa za zdravljenje odvisnosti uporabljamo hipnozo, lahko stranske učinke zasvojenosti zadovoljivo lajšamo in zmanjševanje odmerka tako ni pomembno.

Medicinska hipnoza pri odvajanju od kajenja

Od strokovnih oblik pomoči je za odvajanje od kajenja daleč najprimernejša in najuspešnejša medicinska hipnoza, saj s svojim delovanjem vpliva tako na zavestno kot nezavedno plat kajenja. V izjemnih primerih celo v enem samem delovnem srečanju, vendar so taki primeri relativno redki; v povprečju je potrebnih pet delovnih srečanj. Hipnoza namreč močno okrepi vse vidike komunikacije in doživljanja in kot taka obide zavestne pa tudi nezavedne odpore, ki človeka držijo na mestu in v začaranem krogu zasvojenosti. Na tem mestu pa velja opozorilo, da je samo terapevt medicinske, torej klinične hipnoze ustrezno strokovno usposobljen za zdravljenje odvisnosti s hipnozo. Sestavni del zdravljenja s hipnozo je seveda vsebinski, kar pomeni globinsko razumevanje problema in delovanja duševnosti.