

## **ОТКАЖУВАЊЕ ОД ПУШЕЊЕ: Индивидуална терапија според профилот на пушач**

На секој човек кога ќе му ги претставите работите преку личен пример, односно во кој период од животот се, колку време пушеле, уште колку време им останува за промена и заштита на здравјето, сметам дека терапијата ќе има успех, вели д-р Спирова



**Колку време по будење наутро палите цигара, колкав е интервалот помеѓу две цигари, дали палите цигара по стресна ситуација, се само дел од прашањата со кои ќе се оформи профилот каков пушач сте.** Откривањето на вашиот профил на здравствените работници од [Центарот за јавно здравје](#), кои ќе го водат советувањето за откажување од пушење, ќе им помогне да ја индивидуализираат вашата терапија, која ќе ви помогне да ги оставите цигарите.

**Здравствените работници се директна слика и предмет на идентификација за пациентите. Токму затоа најважно е да се почне со едукација за одвикнување од пушење.** Дополнително, студијата која ја изработи Медицинскиот факултет од Скопје покажува дека 30% од лекарите пушат и токму затоа од нив се започнува. **Лекарот треба да го шири моралот за стилот на здравото однесување и живеење**, вели доктор Весна Спирова, раководител на одделението за социјална медицина каде што ќе се наоѓа советувашиштето.

**- Иако лекарите се професионалци, сепак се луѓе со низа слабости.** На секој човек кога ќе му ги претставите работите преку личен пример, односно во кој период

од животот се, колку време **пушеле**, уште колку време им останува за промена и заштита на здравјето, сметам дека терапијата ќе има успех – појаснува д-р Спирова.



Весна Спирова, Центар за јавно здравје (Фото: Телеграф.мк)

Доброволно, доверливо и анонимно ќе биде одвикнувањето на сите заинтересирани. **Најпрво ќе бидат претставени фактите од тоа што значи да се користи тутунот секојдневно и кои се последиците, а дури потоа на оние што ќе пројават желба да се откажат, доколку не можат да го сторат тоа самостојно, ќе им се понуди терапија** во форма на советувања, но и гуми за џвакање, фластери, инхалери, назален сируп како помошни средства за одвикнување од пушење, како последна етапа од процесот.

- **Современата стратегија за одвикнување од пушење веќе не се сликите со црни-бели дробови, туку промоцијата на здравата насмевка со бели заби, чисти непожолтени од никотин раце и спортување** - додава Спирова.

**На ниво на Република Македонија ќе бидат отворени 10 советуваlišта.** Сесиите ќе бидат индивидуални и групни.



(Фото: Телеграф.мк/Влатко Перковски)

- Целта на советувањето е да се определи пушачкиот статус, да се одреди моделот на третман на зависникот, да се процени тутунската зависност, објаснување на симптомите на апстиненцијална криза, придобивките од непушењето и секако крајна цел откажување на цигарите – појаснува доктор Персида Малинска, која ќе ги држи советувањата.

**Секој пушач мора да помине низ целиот процес за терапијата да биде успешна.** Таа започнува со советување. Доколку лицето е заинтересирано сериозно да се откаже од цигарите, му се врши тестирање за да се определи во која група спаѓа – корисници на тутун/никотин, зависници, оние што првпат палат цигара или неколку пати запалиле цигара. Врз основа на тестот се преминува кон индивидуалната терапија.



(Фото: Телеграф.мк/Влатко Перковски)

- Преку разговор со лекарот и предочување на сите негативности поврзани со пушењето, во корелација со карактерот на пациентот, тој самиот треба да стане свесен за слабостите кои придонесуваат за неговата зависност од цигарите. И кога еден пушач ќе го сфати тоа, многу полесно ќе биде да ѝ се спротивстави на желбата да запали цигара – потенцира доктор Спирова. Советувалиштата за одвикнување од пушење од 20 август ќе бидат отворени за сите граѓани.