

Renunțarea la fumat nu este un lucru ușor. Oricât de înfiorătoare ar fi mesajele de pe pachetele de țigări și oricât de devastatoare sunt efectele pe care fumatul le are asupra sănătății, pentru un fumător nu par să fie suficient de motivatoare. Acest lucru se întâmplă în mare parte datorită faptului că nicotina este o substanță cu un puternic potențial adictiv, comparabilă cu alcoolul, opiaceele sau amfetaminele.

De cele mai multe ori fumatul este susținut cu precădere de dependența psihică și nu de dependența fizică. Cel mai mare obstacol în obținerea abstenenței nu este depășirea sevrajului de nicotină ci depășirea manifestărilor psihice pe care le presupune dependența de tutun.

Pe lângă multiplele afecțiuni respiratorii și circulatorii pe care fumatul le cauzează persoanelor fumătoare, este important de menționat că există riscuri considerabile și pentru persoanele nefumătoare care inhalează fumul de țigară, denumite fumători pasivi. Astfel, fumul inhalat de copii de la părinții fumători crește riscul pentru o sumă de afecțiuni deloc de neglijat: bronșite, pneumonii, afecțiuni ale urechii medii, astm. Pentru un adolescent cu ambii părinți fumători riscul de a se apuca de fumat este de mai mult de două ori mai mare față de un adolescent ai cărui părinți sunt ambii nefumători.

De ce ar renunța cineva la fumat?

- Renunțarea la fumat are efecte imediate: la 20 de minute după stingerea țigării presiunea arterială, pulsul, temperatura mâinilor și cea a picioarelor încep să se normalizeze.
- Simțul gustativ și cel olfactiv revin la normal, dispare mirosul urât al respirației la fel și tusea.
- La 8 ore nivelul monoxidului de carbon și cel al oxigenului se normalizează. Aceasta permite ca plămânii să se oxigeneze mai ușor și respirația să fie mai ușoară.
- Renunțarea la fumat elimină riscul de cancer pulmonar, de multe alte tipuri de cancer, boli de inimă, atacuri cerebrale, alte afecțiuni pulmonare sau respiratorii.
- Persoanele care renunță la fumat sunt mai sănătoase decât persoanele fumătoare, majoritatea afecțiunile deja produse de fumat fiind reversibile.
- renunțarea la fumat are ca efect economisirea unor sume considerabile de bani. O persoană care fumează un pachet de țigări pe zi economiseste mai mult de 3000 de lei/an la un preț mediu de 8,5 lei/pachet, fără a lua în calcul că prețul țigărilor va fi într-o continuă creștere.

### **Programul de renunțare la fumat**

Clinica PsyMotion vă propune un program complex de renunțare la fumat, ce îmbină tratamentul farmacologic cu suportul psihologic. Este vorba despre un program de ultimă generație care și-a dovedit eficiența, peste tot în lume fiind considerat cel mai bun tratament de renunțare la fumat bazat pe evidențe științifice.

Îmbinarea suportului psihologic cu tratamentul farmacologic crește șansele de renunțare la fumat cu până la patru ori față de programele care abordează doar una dintre aceste metode. Un program de

acest tip presupune o evaluare inițială ce are ca scop principal identificarea resurselor și nevoilor proprii fiecărei persoane, intervenția fiind individualizată în funcție de rezultatele acestei evaluări.

Acest program se adresează persoanelor fumătoare cu vârsta mai mare de 18 ani și abordează ambele aspecte ale dependenței de tutun, respectiv dependența fizică prin administrarea sub supraveghere medicală a medicamentului **CHAMPIX** și cea psihică prin oferirea unui program structurat de consiliere individuală cu ajutorul metodei **Interviului Motivațional**.

Dintre opțiunile farmacologice ca tratament pentru renunțarea la fumat, CHAMPIX (varenicline) are un mecanism special de acțiune fiind menit să reducă atât pofta cât și simptomele neplăcute ale sindromului de abținere la nicotină. Acest medicament reprezintă un important pas înainte în eforturile specialiștilor de a ajuta persoanele să renunțe la fumat. CHAMPIX este bine tolerat de majoritatea persoanelor.

Interviul Motivațional reprezintă o metodă de consiliere bazată pe evidențe științifice utilizată în întreaga lume în special în cazul problemelor legate de dependențe. Este o metodă specială menită să ajute persoanele să recunoască și să depășească problemele cu care se confruntă fiind centrată în special pe creșterea motivației intrinseci pentru schimbarea comportamentului nedorit. Prin utilizarea acestei metode persoana este ajutată să își găsească propria motivație pentru renunțarea la fumat și să își utilizeze la maxim resursele proprii în realizarea acestui obiectiv.

Pentru informații suplimentare privind Programul de renunțare la fumat vă rugăm să ne contactați.



SPECIALIZATI IN OAMENI  
CLINICA DE PSIHIATRIE, PSIHOTERAPIE SI DEZVOLTARE PERSONALA

**Clinica de psihiatrie, psihoterapie și dezvoltare personală PsyMotion**

**Adresa: Str. Mihail Sebastian nr.203, sector 5, București**

**Tel.: 021 781 22 59**

**E-mail: [office@psymotion.ro](mailto:office@psymotion.ro)**

**Web: [www.psymotion.ro](http://www.psymotion.ro)**