

## **Tutun, dependenta si consecinte**

De obicei, prima tigara fumata de o persoana nu este nici pe departe o experienta placuta. Gustul dezagreabil, accesul de tuse la inhalarea fumului si senzatiile de ameteala te-ar putea face sa crezi ca sunt suficiente pentru a nu mai avea aceasta tentatie. Ciudat este insa faptul ca, trecand peste aceasta prima experienta neplacuta, milioane de oameni se conditioneaza sa depaseasca aceasta etapa si printr-un consum constant, in timp sa-si creeze singuri una dintre cele mai puternice dependente.

Obiceiul de a fuma este incurajat social. Anturajul, grupul de prieteni, partenerul de viata sau in unele cazuri preluarea comportamentului parintilor ii fac pe oameni ca, atunci cand isi aprind o tigara, sa aibe un sentiment de apartenenta. De multe ori la petreceri sau la o intalnire cu prietenii poti avea impresia ca daca nu fumezi si nu bei, pierzi o mare parte din distractie. Tocmai de aceea, majoritatea oamenilor care fumeaza au inceput in adolescenta sau in tinerete, perioada in care orice persoana este mai vulnerabila la influenta celor din jur.

In timp, nevoia de a fuma devine fizica si psihologica. Nicotina este prima cauza a dependentei de tutun si una dintre cele mai adictive substante, insa o tigara aprinsa contine peste patru mii de substante nocive pentru organism, 42 dintre ele sunt inalt cancerigene, care ajung prin sange in toate celulele corpului.

Nicotina induce o senzatie de relaxare, de placere in 7-10 secunde, dar in timp creierul se adapteaza la doza primita si induce nevoia unei cantitati din ce in ce mai mari. Cu timpul, senzatiile de placere se atenuaza, fumatul asigurand persoanei dependente de tutun starea de normalitate pe care nu o mai poate avea in absenta fumatului si o carja psihologica de a face fata consumului emotional, fara sa-i ofere solutii la probleme sau raspunsuri la intrebari. Incercarea de abstinenta este insotita de nervozitate, agitatiie, disconfort fizic, stare psihica neplacuta, iar toate acestea dispar o data cu aprinderea tigarii.

Studiile arata ca aproximativ 30% din aparitia cazurilor de cancer sunt determinate de fumat. La persoanele fumatoare, scade imunitatea si practic este afectat orice organ din corp, compromitand generic starea de sanatate.

Majoritatea persoanelor care fumeaza declara ca doresc sa se lase de fumat, insa, din pacate, pentru multi dintre ei este foarte greu sau imposibil sa renunte la tigari fara ajutor specializat. Dependenta fizică de nicotină este clasificată de Organizația Mondială a Sănătății ca boală.

Faptul ca esti fumator are consecinte asupra copilului tau. Asta este o realitate demonstrata stiintific: fumatul nu este un lucru sanatos nici pentru fumatori, nici pentru cei din jur. Dar era oare nevoie de studii ca sa ne spuna ceva ce stiam deja ?

Este demonstrat faptul ca tinerii ai caror parinti fumeaza, au un risc crescut de a deveni la randul lor dependenti de tigari. Modelul comportamental preluat de la parinti le induce copiilor convingerea ca atunci cand esti nervos sau suparat, cand vrei sa te distrezi sau sa te simti bine, aprinderea unei tigari te ajuta, iar fumatul este perceput ca un lucru normal. Ce credibilitate poate avea un parinte fumator care interzice copilului un comportament periculos care-i poate induce o dependenta? Renuntand la fumat ii arati copilului tau, prin puterea propriului exemplu, ca e important sa alegi sa traiesti si beneficiezi de avantajele unei vietii sanatoase.

Pentru a veni in sprijinul celor care-si doresc sa renunte la fumat, clinica PsyMotion, singura clinică privată specializată în prevenirea și tratamentul dependențelor de substanțe și comportamentale, lansează un program pentru tratarea dependentei de nicotina.

Este important ca acest pas sa se faca impreuna cu un terapeut cu maxima competenta, fiind dovedit ca daca dorinta de renuntare la fumat este insotita de multe incercari esuate, nevoia implicarii unui profesionist in procesul de tratament sa fie tot mai pregnanta.

**Psiholog Catalina Constantin**  
**Psihoterapeut - Hipnoza clinica, Relaxare si Terapie ericksoniana**