

ZDRAVLJE

Zbogom, drag MOJA... CIGARETO!

'Bivši i bivše - prekid koji se pamti' naziv je nove nacionalne kampanje protiv pušenja, prve nakon osam godina. Glavni joj je cilj stvoriti pozitivan stav kako je moguće prestati pušiti i pomoći svima koji to žele

Napisala **Andrea Široki** • Fotografija **Profimedia**

'Bivši i bivše - prekid koji se pamti' riječi su kojima ne započinjemo temu o slomljenim srcima, nego o bivšim (za kojima nitko nije suze prolio) cigaretama. To je naziv nove nacionalne kampanje protiv pušenja, prve nakon osam godina koja je kao takva hvalevrijedna. Ime je dvosmisleno, što je iskorišteno i za spotove koji su se počeli pojavljivati u medijima gdje više poznatih osoba koje su se okanile pušenja govore o razlozima svog 'prekida' s bivšom ili bivšim: 'Nisam mogao disati od nje', 'Među nama nije bilo kemije', 'Nismo imali zdrav odnos'. Istina je da su prekidi teški, kako s dragom ili dragim, tako i s cigaretom, u svakome gubimo dio svog identiteta. Neki bivši pušači upravo se ovog potonjeg sjećaju kao mnogo traumatičnijeg iskustva.

Prvi po raku pluća

Zašto je tako teško prestati? I pušenje spada u bolesti ovisnosti te se smatra psihijatrijskim poremećajem. Ipak, psihijatri se s odvikavanjem od pušenja rijetko susreću, a ne postoje ni institucije koje bi se sustavno njime bavile. U prvom redu zato što je općenito prihvaćeno. Također, nije pogubno kao, primjerice, ovisnost o heroinu, niti je zakonom zabranjeno te za sobom ne vuče tako teške posljedice. Ipak, tu su činjenice kojima se ne trebamo ponositi. Jeste li znali da je Hrvatska u Europi na nezavidnom prvom mjestu po broju muškaraca oboljelih od raka pluća? O tome govori dr. Neven Miculinić, predsjednik Hrvatskog pulmološkog društva: 'Čak 90 posto oboljelih od raka pluća čine pušači.

Također, ovaj je karcinom specifičan po tome što se simptomi javljaju najčešće kad je već kasno, bolesnicima u prosjeku ostaje još dvije do tri godine života; često je inoperabilan, no čak i kad se operira, pet godina nakon operacije tek je 60 posto onih koji su se oporavili, recidiv je čest.

Također, zna se koliko je za dijete štetno ako majka puši u trudnoći (dijete pušačica nikad ne dostiže 100 posto svojeg genskog kapaciteta), a pušenje je povezano i s mnogim drugim bolestima: infarkt, moždanim udarom,

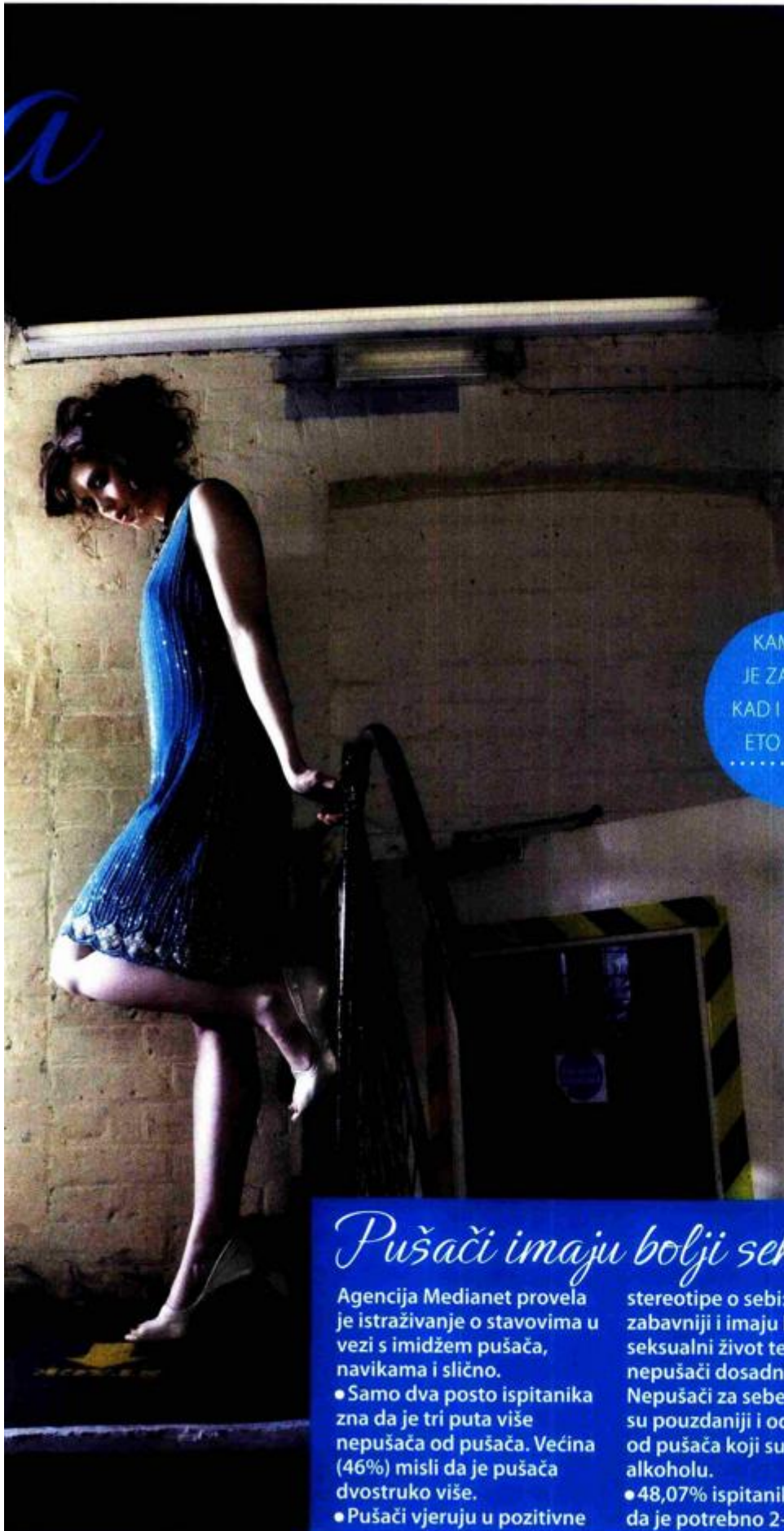
aterosklerozom, starenjem kože, nekim drugim karcinomima koji su također mnogo učestaliji u pušača. Ipak, da sve nije tako crno, otkriva istraživanje javnog mnijenja provedeno prije kampanje 'Bivši i bivše'.

Jedna od najčešćih predrasuda je 'da svi puše'. U populaciji starijih od 18 nepušača je čak tri puta više od pušača iako čak 46 posto ispitanika misli da je pušača dvostruko više od nepušača. Također, od te jedne četvrtine pušača polovina kaže da bi se željela okaniti cigareta: upravo bi im ova kampanja trebala u tome pomoći. Kao što znamo, negativna motivacija nije dobra motivacija i glavni cilj je stvoriti pozitivan stav kako je moguće prestati pušiti te svima koji to žele pružiti potporu. Tijekom kampanje svi bivši pušači i oni koji to žele postati na videokioscima postavljenima na glavnim trgovima četiriju gradova, Zagreba, Splita, Osijeka i Rijeke, mogu snimiti svoje izjave o tome kako su prestali, na kakve su poteškoće pritom naišli, kakvu su pomoć imali.

IZNAD
18. TRIPUT
JE VIŠE NEPUŠAČA
NEGO PUŠAČA

NAJDUHOVITVI
I NAJORIGINALNIJI
'PREKID' BIT ĆE
NAGRAĐEN

Gotovo polovina pušača kaže da bi se željela okaniti cigareta. Najmanje su motivirani, nažalost, oni najmlađi, u dobi od 18 do 29 godina



Na web stranici www.bivsi.hr možete vidjeti snimljene spotove, glasati za najduhovitiji prekid, odrediti i koji ste tip pušača, izračunati koliko vas vaš porok košta, naći korisne savjete o prestanku pušenja. Kampanja je započela na Hrvatski dan nepušenja i, baš se poklopila, ne možete da ne uvidite simboliku, s prvim danom korizme, odnosno 9. ožujkom, a završit će na Svjetski dan nepušenja, odnosno 31. svibnja. Tijekom svibnja bit će organizirana stručna konferencija 'Prepreke u nastanku pušenja' na kojem će govoriti onkolozi, pulmolozi, psihijatri, liječnici obiteljske medicine, stručnjaci iz područja javnog zdravlja, a nakon nje bit će objavljena istoimena knjižica koju ćete moći dobiti kod svog liječnika obiteljske medicine. Od lipnja će se po cijeloj Hrvatskoj provoditi i Škole nepušenja, u školu najbližu vašem mjestu stanovanja moći ćete se prijaviti i putem web stranice. Ako vam je sad na vrh jezika pitanje ima li smisla financirati tako velike projekte u zemlji koja je vjerojatno jedina ikada, nakon uvođenja zabrane pušenja u kafićima tu zabranu ukinula, saznali smo da se 'Bivši i bivše' ne financiraju iz našeg džepa.

KAMPANJA
 JE ZAPOČELA
 KAD I KORIZMA.
 ETO MOTIVA!

Civilizirani smo ljudi...
 Projekt je osmislila nevladina udruga Difrakcija, a sredstva za njegovu provedbu osvojila je na regionalnom natječaju MSD-a. MSD je farmaceutska tvrtka Merck, Sharp i Dohme, inače poznata i kao izdavač najviše upotrebljavanog udžbenika opće medicine na svijetu, MSD priručnika dijagnostike i terapije, prevedenog i na hrvatski. Dio novčanog iznosa pokrivaju gradovi uključeni u kampanju, dio je dobiven pro bono, npr. minutaža na televiziji za emitiranje spotova. Pozitivna je motivacija svakako mnogo bolja od negativne, pa će i ova kampanja vjerojatno biti zaslužna za dosta civiliziranih ili pak burnih prekida.

Pušači imaju bolji seksualni život?

Agencija Medianet provela je istraživanje o stavovima u vezi s imidžem pušača, navikama i slično.

- Samo dva posto ispitanika zna da je tri puta više nepušača od pušača. Većina (46%) misli da je pušača dvostruko više.
- Pušači vjeruju u pozitivne

stereotipe o sebi: da su zabavniji i imaju bolji seksualni život te da su nepušači dosadniji. Nepušači za sebe vjeruju da su pouzdaniji i odgovorniji od pušača koji su i skloniji alkoholu.

- 48,07% ispitanika vjeruje da je potrebno 2-5 pokušaja

da se prestane pušiti.

- 70% pušača dnevno popuši od pola do jedne kutije cigareta.
- Čak 61% pušača prvu cigaretu zapali u roku od 30 min od buđenja.
- Nešto više od 50% pušača nije motivirano da prestane pušiti.