Отказът от тютюнопушене е процес, съставен от много етапи. В началото е промяна на отношението към тютюнопушенето. Колкото пушачи, токова и пътища за освобождаване от тази зависимост. Вълшебна рецепта за отказване не съществува. Съществуват толкова начини, колкото са бившите пушачи.

Отказването от цигарите може да стане повод по-добре да разбереш себе си - да формираш характера си, да се научиш да мислиш позитивно.



Препоръки за отказ от тютюнопушене има смисъл да се дават дори тогава, когато пушачът показва, че не е заинтересуван от това.
Главните причини, поради които хората желаят да се откажат да пушат са очевидни: загриженост за здравето – тяхното собствено, на семейството им и на някой, който вдишва дима от тяхната цигара, както и финансовите средства.
Веднъж впримчен, пушачът трудно и болезнено се отказва. Това зависи от два фактора: колко силна е мотивацията за спиране и колко силна е зависимостта. Изясняването на тези два фактора помага да решим от какъв вид подкрепа най – силно се нуждае пушачът.
Съществуват два основни аспекта на зависимостта: физиологична и психологическа зависимост.
Физиологичната или още химическа зависимост се дължи на никотина в цигарите. Никотинът, както и други наркотици създава ефект на наслада. Но когато не може редовно и незабавно да се приема, пушачът изпитва различен по степен на изразеност „глад”. Колкото повече цигари човек изпушва през деня, толкова по-силна е зависимостта. И ако първата цигара се изпушва до половин час след събуждане, то зависимостта вероятно е най-силна.
Някои хора изпитват абстинентни симптоми след отказването, които могат да варират от безпокойство, раздразнителност и нарушение на концентрацията до тревожност, безсъние и депресия. Възможно е и повишение на апетита.
Разрушаването на физиологическата зависимост към никотина е само част от проблема. Има хора, които перфектно се справят с глада за цигари и други странични действия на никотиновата абстиненция, но не могат да преодолеят социалната и психологическа опора, която им дава пушенето.
Тютюнопушенето е пряко свързано с конкретни дейности – чаша кафе, след храна, за релаксация, за освобождаване от стреса, за увереност при среща с непознати и други. Много често пушенето дава възможност да се прави нещо с ръцете. Самото спиране на цигарите е възможно при съчетаване усилията на пушача да мобилизира волята си в преборване на привичката, довела до пристрастяване с помощта на семейството, близкия приятелски кръг, колегите и обществени мерки. Важно е пушачът да схване емоционалната връзка между началото на пушенето и придобиването на привичката.
Проучвания показват, че ефективна стратегия при отказа от тютюнопушене е комбинацията между поведенческо консултиране и никотин–заместващи препарати.
Поведенческото консултиране има за цел да се идентифицират ситуациите, които крият най-голям риск за връщане към цигарите, да предизвикат отвращение към пушенето, да помогнат на пушача да се самонаблюдава и контролира и да създадат алтернативни образци на подражание.
Поведенческото консултиране включва помощ при съставяне на дневна програма за заместване и преодоляване на ситуациите, които провокират запалването на цигара, стратегии за справяне с депресивността и раздразнителността, включване на нови занимания – спорт, разходки и други. Особено важна е подкрепата на семейството и близкия приятелски кръг.
Никотин–заместващото лечение акцентира на временното получаване на никотин /не по-дълго от осем седмици/ от лицето, опитващо да откаже цигарите, в чист вид /не под формата на тютюн/, за да облекчи никотиновия глад, съпътстващ отказването. През това време става постепенното адаптиране към живота на непушач.

Понастоящем съществуват няколко никотин–заместващи препарата:

1. Никотинова дъвка – тя е в дози 2 и 4 мг, с натурален или ментов вкус и на българския пазар се предлага с търговско наименование Никорет. Може да се ползва на фиксирани приеми или при необходимост. Причинява умерено повишаване на никотина в кръвта, което е много по–ниско от силното повишаване при изпушване на цигара. Трябва да се знае, че техниката на дъвчене на никотиновата дъвка се различава от тази на нормалната дъвка. Трябва да се дъвче бавно, с прекъсвания, за да се даде възможност на никотина да се отделя и да се абсорбира от лигавицата на устната кухина. След 30 минутно дъвчене дъвката престава да бъде активна – в нея вече няма никотин.
2. Никотинов пластир – съдържа дозата никотин, необходима за един ден. Поставя се в горната част на рамото, бедрото или задните части и доставя никотин в кръвния поток посредством кожата. Дава по–ниско, но относително постоянно ниво на никотин за времето, през което е поставен. Носи се 24 часа. На българския пазар пластирите се предлагат с търговско наименование Никотинел ТТС - 30, 20, 10 в три размера, с различно съдържание на никотин. Пълният курс на лечение продължава три месеца. Всеки месец размерът на пластира се променя, като се започне от по-голям и се преминава към по-малък.
3. Сублингвални таблетки – тяхната употреба е по–незабележима и по–естетична в сравнение с дъвката. Поставят се под езика и се разтварят за около 20 – 30 минути като постепенно отделят никотин.
4. Никотинов инхалатор – симулира пушенето на цигара. Състои се от пластмасов мундщук с корпус, в който се поставят сменяеми, порести полиетиленови пълнители с никотин. Това е устройство, позволяващо да се доставя въздух, наситен с никотин на организма, който се абсорбира чрез лигавицата на устната кухина. Начинът на ползване на инхалатора може да напомня на пушача нещо като пушене на цигара.
5. Никотинов назален спрей – наподобява малък флакон с никотинов разтвор. Устройството се поставя в ноздрата. Дозата никотин се доставя, когато се натисне върха. Това е най – бързият начин за абсорбция на никотин и като такъв може да бъде ползван при по-силно зависими пушачи. Спреят може да причини раздразване на носната лигавица и това да затрудни приложението му. Пушачи, изпитващи остри симптоми на абстиненция, могат да използват спрея наред с другите препарати.

Препаратите не могат да бъдат използвани при бременност. При наличие на сърдечно заболяване, приложението трябва да бъде индивидуално преценено от лекар. Тъй като отказът от пушене след първи сърдечен инфаркт прави втория много по-малко вероятен, никотиновите заместители могат да бъдат разрешени, поне при някои пушачи.

Други препарати

1. Антидепресанти – Бупропион се прилага в бавно резорбираща се форма като средство за отказ от тютюнопушене. Употребата му при отказване е независима от ефекта му като антидепресант. Препаратът се отпуска по лекарско предписание. Най – съществено му преимущество е не само в отслабването на симптомите, съпътстващи синдрома на отказване на цигарите /включително и натрупване на излишни килограми/, но също така и отслабване на психическата потребност от цигари. Безсъние и сухота в устата са най-честите странични явления, особено при комбинираното му приложение с никотинови заместители. Нортриптилин – също увеличава степента на отказване, но до този момент това не е достатъчно потвърдено. Приемат се само по лекарско предписание.
2. Алкалоидът цитизин – Табекс – неговото фармакологично действие е сходно с това на никотина, но не води до пристрастяване. Цитизинът взаимодейства с никотиновите рецептори, като ги блокира и замества никотина. Така се предотвратява появата на абстинентен синдром. Това води до намаляване и прекъсване на психическата и физическата зависимост към никотина при пушачите.
3. Чампикс – нов стандарт в лечението на никотиновата зависимост – филмирани таблетки, съдържащи варениклин. Успехът на лечението е по-голям при пациенти, които са мотивирани да спрат тютюнопушенето и които получават допълнително съвет и подкрепа. Лечението започва от един до осем дни преди деня на спиране.

Изключително важно е напълно да спрете да пушите по време на употреба на никотин-заместващи и други препарати.

Други методи

1. Акупунктура
2. Мотивационно интервю – подход от поведенческата психология с идея да се накара клиента сам да осъзнае проблема си и да го преодолее. Включва задаването на отворени въпроси, утвърждаващо отношение, отразяващо слушане, обобщение.
3. Електронна цигара - Електронната цигара е алтернативен метод на пушене. Тя може да разчупи навика на тютюнопушенето и косвено да доведе до значително намаляване или отказване от традиционните цигари. Електронната цигара се състои от батерия с автоматичен датчик, нагревател и никотинов пълнител. В сглобено състояние тя копира на вид традиционните тютюневи цигари, но за разлика от тях не съдържа хилядите вредни вещества, не се нуждае от запалване, не задимява помещенията, не създава риск от пожар. При поемане на въздух през цигарата, тя автоматично се включва и изпарява никотиновия разтвор. Изпаренията приличат изцяло на цигарения дим. На външен вид електронната алтернатива не се различава много от тютюневите цигари. Спорен е моментът по отношение на преодоляване на психологическата зависимост чрез този метод.

Процесът на спиране на тютюнопушенето /промяна на поведението/ е сложен. Промяната минава през следните стадии:

- **Решение за спиране**
- **Опит за спиране**
- **Спиране**
- **Трайно спиране**
- **Рецидив**
- **Мисъл за спиране**
- **И отново решение за спиране.**

Физиологичната зависимост и социално–психологическият навик показват, че отказването е трудно за много пушачи. Но все пак много интензивни пушачи са се отказали.
Понастоящем има и много проучвания за откриване на нови помощни средства за отказване. Могат да се очакват нови важни достижения в близките години.

В помощ на желаещите да се откажат от цигарите на територията на РЗИ Стара Загора от 2005 година е разкрит Консултативен кабинет за отказ от тютюнопушенето. Работно време 8:30 – 17:00 часа. Консултациите са безплатни. Не е необходимо направление от личен лекар. За консултации и информация на телефон 042/ 602674.