



FAKULTET POLITIČKIH NAUKA UNIVERZITETA U SARAJEVU

II CIKLUS - ODSJEK ZA KOMUNIKOLOGIJU

TEMA: TEŠKOĆE ODVIKAVANJA OD PUŠENJA

Predmet: Istraživačko novinarstvo

Prof. dr. Fahira Fejzić Čengić

Studentica:

Lejla Pašalić, Index: 921/II-K

Sarajevo, decembar 2018.

TEŠKOĆE ODVIKAVANJA OD PUŠENJA

Uvod

U Bosni i Hercegovini je, i pored promjene zakona, podizanja cijena cigareta, brojnih kampanja o štetnosti konzumiranja duhana, pušenje još uvijek vrlo rasprostranjeno i društveno prihvatljivo. Kao mala ilustracija stanja, poslužit će događaj koji se zbio u Zenici aprila 2017.godine:

Ovdje gotovo svi puše i gotovo svugdje je dozvoljeno pušenje, čak i u hotelskom restoranu u kojem večeraju profesionalni sportisti, zabilježio je zapanjeni holandski sportski novinar koji je pratio mečeve holandskih i bosansko-hercegovačkih tenisera u zeničkoj Areni.

Iako je Holandija nešto liberalnija kada je pušenje u pitanju u odnosu na neke druge zemlje, na primjer skandinavske, te je pušenje koliko-toliko prihvatljivo i u mnogim ugostiteljskim objektima dozvoljeno, ovo je ipak bilo previše za holandskog kolegu.

I dok su naši sportisti mirno večerali, naviknuti da se oko njih uživa u duhanu, što čine i neki članovi njihovih porodica, gostujući tim je od hotelskog menadžera zatražio, i dobio, posebnu prostoriju za objed.

Zakonima i akcizama protiv pušenja

Studije o stanju zdravlja odraslog stanovništva u FBiH bilježe 44 posto stalnih pušača među odraslim stanovništvom¹, podaci su Ministarstva zdravstva FBiH.

U Federaciji je od 1998.godine na snazi Zakon o ograničenoj upotrebi duhanskih proizvoda² koji predviđa zabranu konzumiranja duhana u javnim ustanovama, a u posljednje vrijeme se i u Federaciji i u Republici Srpskoj dosta govorilo o potpunoj zabrani konzumiranja duhana na javnim mjestima, no takav zakon još nije dobio zeleno svjetlo u entitetskim parlamentima, a najveće protivljenje iskazali su ugostitelji koji tvrde da bi potpuna zabrana uništila ovu uslužnu djelatnost.

Reklamiranje duhanskih proizvoda je zabranjeno, na pakovanjima cigareta

¹Gavrić, Adrijana: "Porazno: Skoro svaki drugi stanovnik FBiH svakodnevno puši", N1, maj 2017: <http://ba.n1info.com/Vijesti/a156885/Broj-pusaca-u-BiH.html>

² Ukaz o proglašenju Zakona o ograničenoj upotrebi duhanskih prerađevina u FBiH, Službene novine FBiH, 9.3.1998. [http://www.fuzip.gov.ba/bundles/websitenews/gallery/files/109/149812618329_Zakon_o_ograni%C4%8Denoj_upotrebi_duhanskih_prera%C4%91evin_a_\(%22SI_novine_FBiH%22,_broj_06_98\).pdf](http://www.fuzip.gov.ba/bundles/websitenews/gallery/files/109/149812618329_Zakon_o_ograni%C4%8Denoj_upotrebi_duhanskih_prera%C4%91evin_a_(%22SI_novine_FBiH%22,_broj_06_98).pdf)

upozorenja su o štetnosti po zdravlje, po školama se provode različite kampanje koje za cilj imaju upoznavanje najmlađih sa štetnostima ove navike, mediji često prenose statističke podatke o broju pušača, te o povećanom broju bolesti i smrti direktno ili indirektno izazvanih konzumiranjem duhana i duhanskih prerađevina.

Na području BiH djeluje i Udruženje PROI koje kontinuirano sprovodi kampanju pod nazivom „Smeta mi“³ u okviru Inicijative za kontrolu duhana koju finansira Europska Unija.

Cigarete, odnosno duhanski proizvodi, višestruko su poskupili u proteklim godinama usljed povećanja akciza, ali mnogi pušači su doskočili i ovom udaru na džep, tako što su prešli na motanje duhana ili na jeftinije cigarete koje se „na crno“ prodaju na pijacama. Ova situacija još je opasnija po zdravlje jer niko ne kontroliše kvalitet cigareta i duhana koji se prodaju „ispod tezge“, a pušenjem motanog duhana bez adekvatnog filtera, u organizam se unosi još veća količina nikotina i katrana.

³ <http://smetami.ba/bs/ko-smo-mi>

Prestati pušiti je najlakša stvar na svijetu, prestao sam hiljadu puta

Na mapi globalne rasprostranjenosti pušenja Svjetske zdravstvene organizacije⁴, Bosna i Hercegovina i dalje je obojena crvenom bojom, dakle spada u zemlje sa visokim procentom konzumenata duhana, a na europskom kontinentu smo neslavni šampioni, sudeći prema podacima Svjetske banke.⁵

Samo letimičan pogled na okolinu dovoljan je da shvatite da niti jedna od represivnih mjera nije značajnije smanjila broj pušača – osvrnite se, pušači su svuda oko vas, a možda ste i sami jedan od njih. Među pušačima su i maloljetnici i penzioneri i političari i roditelji i prosvjetni radnici, čak i zdravstveni radnici i hronični bolesnici, a nisu rijetkost ni porodice u kojima svi članovi konzumiraju cigarete.

Pušačima se poručuje da treba da prestanu, da moraju da prestanu, ali im niko ne nudi pomoć. Za alkoholizam i narkomaniju se možete obratiti ljekaru za stručnu pomoć, postoje i ustanove za liječenje tih ovisnosti, ali ne i za nikotinsku ovisnost.

⁴ The Tobacco Atlas, World Health Organization – Al Jazeera, juni 2017.

⁵ BiH ima najveći broj pušača u Evropi, Oslobođenje, maj 2017.

Od ljekara možete dobiti samo preporuku da bacite cigare, ali ne i recept, medikamente, nikotinske flastere, koji dan bolovanja dok prođe prva kriza, uputnicu za psihologa...

Svi se bave objašnjavanjem opasnosti i štetnosti, no pušači to već znaju i osjete na svojoj koži. Konkretnom pomoći se niko ne bavi, niti se razmišlja o tome da zapravo većina pušača želi da prestane, ali ne uspijevaju.

Prestati puštiti je najlakša stvar na svijetu, znam to jer sam prestao hiljadu puta, rekao je svojevremeno književnik **Mark Twain** (1835–1910) genijalno opisavši mučnu i često bezuspješnu borbu miliona pušača da se riješe ove loše navike.

Rijetki su oni koji nisu imali bar jedan neuspješan pokušaj prestanka uživanja u duhanu, a kao okidač za povratak ovoj navici najčešće navode stresne situacije ili veliki broj nakupljenih kilograma, što je česta posljedica ostavljanja cigareta.

Mnogi nerado govore o svojoj ovisnosti, uzaludnoj borbi s njom i vremenu kad su počeli s tim, ali lakše se otvaraju kada čuju da „imaju posla“ s osobom koja ima iste probleme.

Suzana Fazlić iz Sarajeva ima 55 godina, a počela je pušiti sa 22, kako kaže, na nagovor prijatelja:

Uopšte mi nije prijalo, ali stalna druženja, zajedničko učenje, izlasci, jedna po jedna cigareta i postala sam pušač - strastveni pušač! Moram priznati i da sam tokom obje trudnoće ponekad zapalila cigaretu. Dva puta sam prestajala pušiti: prvi put je trajalo godinu i po, drugi put više od dvije godine. Cigarete sam zamijenila ogromnom količinom slatkiša, dobila sam puno na težini, oba puta preko deset kilograma, i to mi je bio jedini problem. Pri prestancima, neke strašne krize nisam imala jer sam prestajala pušiti poslije epizoda mučnine izazvanih kombinacijom velike količine jake kafe i cigareta. Oba puta sam ponovo počela pušiti sa mišlju "samo ću ovu jednu zapaliti". Naravno da nije bilo tako.

Zdravstvenih problema koje izaziva pušenje nemam. Dobila sam nekoliko savjeta od ljekara da bi bilo dobro prestati i ništa više. Što se tiče materijalnih sredstava koje odu za cigarete, nisu zanemariva, ali ne trošim novac namijenjen za prijeko potrebne stvari za domaćinstvo i djecu, uštedim na sebi.

Kampanju zabrane pušenja na javnim mjestima smatram čistom diskriminacijom - ni meni, a sigurna sam ni drugima, to ne

bi pomoglo da lakše prestanem s pušenjem, zaključuje Suzana.

L.B., 35-godišnja slobodna umjetnica iz Sarajeva, prvu cigaretu zapalila je u dobi od samo 12 godina:

Odrasla sam sa dva aktivna pušača, ali ne bih baš mogla njih okriviti za svoju ljubav prema cigareti. Prvu sam sama zapalila, bez ičijeg nagovora, i bila sam aktivni pušač bez pauze do 29.godine života kad sam prešla na električnu cigaretu, ali ne iz zdravstvenih razloga, nego mi se sviđala ideja da mi u džepu mjesečno ostane oko 300KM. Električna je mijenjala pravu cigaretu pune tri godine, a onda mi je umro otac i ja sam utjehu našla u svojoj staroj prijateljici, pravoj cigareti. Sad sam opet na dvije kutije dnevno.

Ponekad razmišljam da prestanem, ali mi strah od suvišnih kilograma brzo otjera tu misao. Zapravo, meni je cigareta uvijek bila oslonac, antistres terapija!

Službenica iz Banja Luke **Z.D.** (51), odrasla je u porodici u kojoj niko nije pušio, a ni suprug i sinovi ne puše. Sretna je što njena djeca nisu poklekla pred cigaretama koje je ona počela konzumirati u srednjoškolskim danima i nekoliko puta prestajala, pa ponovo počinjala:

Prvi put sam prestala u dobi od 20 godina zbog izuzetno jakog i dugotrajnog kašlja, pauza je trajala deset mjeseci. Naredna pauza je bila u trudnoći, a kako mi se druga trudnoća dogodila ubrzo poslije prve, sastavila sam skoro tri godine bez cigareta. Ali kada sam se vratila na posao, ponovo sam zapalila i više nisam prestajala. Ustvari, jednom sam pokušala s električnom cigaretom, htjela sam na to da pređem kako bih prestala trošiti novac na prave. Tu električnu sam platila 55KM, ali stalno treba kupovati patrone s eteričnim uljima, pa svako malo se nešto pokvari i moraš mijenjati dio na cigareti, baš kao da imaš polovan auto. Odustala sam, ali ni prave cigarete više ne kupujem, motam duhan.

Voljela bih da nisam pušač, ali sada nisam spremna da se toga odreknem, život je stresan i odrekla sam se mase drugih stvari, još mi uzmite cigaretu i možete zvati popa!

Ne postoji pušač koji nije poželio da prestane

Jasmin Avdović (43) zdravstveni je radnik, što njegov problem čini još

ozbiljnijim, ali je spreman da vrlo otvoreno govori o svemu:

Radeći sa ljudima čije je zdravlje narušeno i koji su često osjetljivi na sve, uvijek pazim da pacijent ne osjeti miris duhana na uniformi ili zadah. Poslije svake cigarete koristim bombone sa većim sadržajem ekstrakta mentola ili eukaliptusa, uvijek izlazim iz zgrade da zapalim u toku radnog vremena, tako da odjeća ne bude zasićena duhanskim mirisom, pazim na način na koji uopšte držim cigaretu između prstiju i pravac u kojem dim odlazi, kako na prstima ne bih dobio onaj pušački žuti trag koji se osjeti na duhan i ružno izgleda. Ne radim to zato što me je stid da se otkrije kako sam pušač jer mi se kroz bijelu tanku uniformu dovoljno jasno vidi kutija cigara u džepu, čak i koji je brend u pitanju, nego isključivo kako bi oni koji koriste moje usluge, a možda im je rečeno da imaju taj zdravstveni problem baš zbog dugogodišnjeg pušenja, ne bi osjetili taj miris i doživjeli neku neprijatnost ili čak želju za cigaretom. Dakle, skoro svaki pacijent prvi dan ili bar nakon tri-četiri dana bude svjestan da sam pušač, bilo da vidi cigarete kod mene ili jednostavno čuje kada drugim kolegama kažem da ću izaći da zapalim, ali niko od njih za vrijeme 24 godine radnog staža nije imao promjedu na to.

Svoju prvu cigaretu Jasmin je zapalio još dok je bio učenik osnovne škole:

Počeo sam duhaniti za vrijeme raspusta između sedmog i osmog razreda, ali u skladu sa mojim shvatanjima pušačkog statusa iz ugla sad već iskusnog zdravstvenog radnika, znam da sam aktivni pušač postao tek 1992.godine kada sam bio pri kraju drugog razreda srednje škole. To što je tada bilo vrijeme početka agresije na BiH je možda pomoglo, a možda i nije mom prelasku u aktivnog, a ne nekog polu-socijalnog pušača, nisam siguran. Do 2005.godine sam trošio do jedne kutije cigareta dnevno, ne računajući iznimne okolnosti poput prisustva nekom derneku ili drugom socijalnom okupljanju kada sam znao potrošiti preko dvije kutije, no nemoguće je utvrditi koliko sam od tog broja zaista ja potrošio, koliko cigareta sam dao drugima i koliko sam dobio od drugih, mada je, ako se uzme sve u obzir, broj bio veći od dvije kutije, ali samo u takvim prilikama.

Kako je vrijeme prolazilo, trošio je sve veći broj cigareta:

Poslije sam počeo kupovati dvije kutije dnevno, ali ne bih potrošio obje do kraja sve do prije dvije godine kada mi se počelo događati da potrošim obje i kupim i treću kutiju istog dana. Ukoliko sam obavezan provesti mnogo vremena radeći na računaru, čitajući, pišući ili u izradi

prezentacija za predavanja, onda cigarete trošim doslovno mehanički, paleći skoro jednu na drugu. Mada bar polovina samo izgori u pepeljari, ipak ispušim mnogo više nego obično i to je ta treća kutija koja se načne.

Ni rad u zdravstvu, ni lični zdravstveni problemi, Jasmina nisu odvratili od pušenja. Svjestan je svega, ali i dalje pušač:

Od rođenja imam bronhijalnu astmu, laku ili srednje tešku ventilatornu insuficijenciju i svaki put kada potrošim više cigareta od broja na koji sam dugoročno naviknut, to osjetim kao značajnu posljedicu. Pušenje mi šteti kao i svakoj drugoj osobi, s tim da je štetan uticaj na mene kao osobu sa smanjenom ukupnom plućnom ventilacijom mnogo značajniji i dalekosežniji.

Za razliku od mnogih koji bilježe povremene prestanke pušenja i ponovne povratke ovisnosti, Jasmin priznaje da nije nikada ni pokušavao:

Iskreno, nekoliko puta sam pokušavao smanjiti ukupan broj cigara ili promijeniti vrstu kako bih pušio one sa manje katrana i nikotina, ali nisam prestajao. Probao sam mnoge cigarete domaće i strane duhanske industrije u periodu od preko tri godine, da bih na kraju shvatio kako ipak ne mogu uživati u cigari koja nije sarajevska „Drina“. Ukoliko je u pitanju neki drugi

brend, ili sam morao ispušiti dvije zaredom da bih imao osjećaj kako sam zadovoljio nikostat mehanizam ili bih skraćivao filtere za isti učinak da bih na kraju ponovno nastavio koristiti one na koji sam navikao. Da li je u pitanju samo psihološki ili stvarni mjerljivi razlog, meni je trenutno nemoguće odgonetnuti.

Kao pušač, u društvu u kojem živim i radim i koje je ipak većinski pušačko i u kojem i nepušači to smatraju društveno prihvatljivim, ne osjećam se diskriminisano od strane onih sa kojima sam svakodnevno u kontaktu, osim što mi je nakon usvajanja Zakona o zabrani duhanskih prerađevina u javnim ustanovama, sada malo teže zapaliti cigaru na poslu. Prije smo imali prostoriju u kojoj smo mogli pušiti, dok sada moramo napustiti zgradu zbog cigarete. Zimi je to malo teže izvodljivo jer izlazak na nisku temperaturu ne motivira mnogo da bih uživao u cigareti, ali što se mora nije teško. Sad bar na poslu manje pušim.

Naš sagovornik često putuje u zemlje u kojima pušenje nije toliko socijalno prihvatljivo kao što je kod nas slučaj, a mjesta na kojima je pušenje dozvoljeno rijetka su i izdvojena, te je i tretman pušača drugačiji:

Nemoguće je ne primjetiti kako me nekada u nekim državama ljudi gledaju neobično ili čak sa gađenjem, ali ne marim mnogo. Imam rodbinu u Francuskoj, budući da oni takođe koriste električne cigare, a neki konzumiraju i prave cigarete, ni tamo se ne osjećam diskriminisano, ali kada sam s njihovim društvom, vidim koliko su zapanjeni brojem cigareta koje ispušim uz samo jednu kafu. Nekad mi otvoreno postavljaju pitanja zašto to radim i sebi i drugima. Odgovorim ako sam raspoložen, ali smatram to svojim problemom jer ne duhanim s njima u zatvorenom prostoru narušavajući njihovo zdravlje. Njihovo je čuđenje još veće kad saznaju da sam medicinar, ali tu svaka rasprava prestaje jer su svjesni da bolje od njih znam kakav je uticaj duhanskih prerađevina po zdravlje ljudi.

Najgore je kada putujem avionom i kada znam da ću morati duže vrijeme provesti bez cigare, ali nekako se pomirim s tim i često i ne osjetim potrebu za cigarom, a po izlasku iz aviona nakon višesatnog apstiniranja nekada mi bude i mučno kad zapalim ili mi se zavrti u glavi.

Nakon svega, Jasmin nam otkriva da po prvi put ozbiljno razmišlja o prestanku:

Trenutno sam u fazi života u kojoj sam počeo drugačije gledati na neke stvari i život uopšte, te bih volio da prestanem sa pušenjem, ali još uvijek nisam ozbiljno ni

pokušao. Stava sam da nikakvi suplementi ili nikotinski flasteri ne mogu pomoći da se prestane, a još se može dobiti i alergijska reakcija na flaster. Za prestanak pušenja potrebno je jedino donijeti dovoljno snažnu odluku i jednostavno prestati sa tim bez ikakvih smiješnih pokušaja smanjivanja broja cigareta ili korištenja supstituta. Nedvosmisleno je i istraživanjima, a i praksom dokazana štetnost po zdravlje i kvalitetu života.

Vjerujem da ne postoji nijedan pušač koji nije poželio prestane, završava Jasmin svoju ispovijest.

Treba prepoznati pravi trenutak

Pušenje je „robija“, slažu se naši sagovornici – čitav se život vrti oko cigarete: kad ću zapaliti, gdje ću zapaliti, evo samo da zapalim, imam li dovoljno... Uzima zdravlje, uzima novac, uzima slobodu, uzima samopouzdanje, a zauzvrat daje samo kratkotrajni osjećaj mira i užitka kojeg se tako teško odreći. I onda kada prestanu, pušači postanu bivši pušači, rijetko pravi nepušači. Mnogi se nakon izvjesnog vremena vrata staroj navici, te prestanak, ma koliko dugo trajao, upišu na listu neuspješnih pokušaja.

Neki su, čini se, ipak uspjeli pobijediti ovisnost. Jedan od onih koji druženje sa cigaretom smatraju završenom pričom, je Dževad Fejzić (35) iz Visokog koji precizno navodi da je pušio 19 godina, 11 mjeseci i 16 dana, odnosno od prvog ponedjeljka u septembru 1997. do 14. augusta 2017. godine

Počeo sam pušiti u drugom razredu srednje škole, bila je to moja vizija odrastanja, žudio sam za tim tokom čitavog prvog razreda, a i ranije, priča Dževad.

Uvijek sam pušio iste cigarete, Walter Wolf, desetak dnevno, osim u početnoj fazi koju zovem istraživanjem, kada sam isprobavao i druge vrste. Za vrijeme studija imao sam cimera koji je bio alergičan na duhan, pa iz solidarnosti nikada nisam pušio u zajedničkim prostorijama. Zadnjih deset godina institucije u kojima sam radio zabranile su pušenje unutra, te su imale prostorije ili određena mjesta za pušenje, što nikako nije bilo ugodno. Uprkos tome, strast i želja za cigaretama uvijek je bila kao prvog dana. Također, ni u kući nisam pušio, a i bio sam jedini pušač u porodici. Supruga u trudnoći nije podnosila nikakve mirise, a jedno, zatim i drugo dijete, bili su razlog da i dalje ne pušim u kući. Svako veče bih išao u obližnji kafić gdje bih „otkinuo svoju gidu“, nekoliko cigareta u miru i još

jednu pred spavanje na balkonu ili na prozoru u stubištu.

Za skoro dvadeset godina, imao sam dva pokušaja prestanka pušenja. Prvi put je bilo s ciljem da se udebljam, trajalo je tri mjeseca, a nisam ni grama dobio. Naravno, počeo sam duhaniti čim ustanovio da nema napretka u povećanju tjelesne težine. Drugi pokušaj je bio 2013.godine, kao novogodišnja odluka. Trajalo je dok mi se nije rodilo prvo dijete, kada sam, dok se supruga porađala, ispušio dvije kutije cigareta za dvadeset sati! I, naravno, nastavio tamo gdje sam stao, ali uz poštivanje samopostavljenih pravila da to ne radim u kući, na poslu nisam smio svakako.

Dževad je prestao iznenada, bez posebne pripreme i pomoćnih sredstava. Njemu se dogodilo ono što mnogi pušači priželjkuju – cigareta mu se zgradila!

Nikada nisam uzimao niti jedan preparat, ni žvakaće gume, ni flastere, ni ulazio u proces smanjivanja, ništa. Dan kada sam prestao da pušim je ličio na one dane koji su mi se povremeno dešavali, ali nisam odmah shvatio u čemu je problem. Zapalim cigaretu i istovremeno dobijem jak nagon za povraćanje. Nakon te prve jutarnje cigarete, uslijedila je kafa sa kolegicom sa fakulteta gdje sam usred restorana imao isti osjećaj, zamalo da povratim. Po dolasku kući pokušao sam ponovo zapaliti,

međutim tada sam shvatio da moj organizam odbacuje cigarete. Više nisam mogao da pušim.

Ostale su tri cigarete i zeleni upaljač da stoje na prozorskoj daski u stubištu gdje sam pušio pred spavanje. I još uvijek su tu, ponosno kaže Dževad i pokazuje fotografiju kao dokaz da iskušenje stoji na svom mjestu.

Prve dvije sedmice nikome ništa nije govorio, borio se u tišini:

Tek nakon što sam preživio 15 dana bez cigareta, supruga me upitala da se nisam posvađao sa konobarima jer više ne idem na predvečernju kafu - ponosno sam objavio da sam prestao. Od tada, pa evo više od 16 mjeseci nikada nisam zapalio cigaretu, iako moram priznati da bih volio. Cigarete su tehnika - kada prestaneš pušiti veći je problem šta držati u ruci, nego koliko možeš bez cigareta. Ja nisam jeo košpice, bombone i žvake, ništa nisam promjenio, osim što se čistije i ljepše osjećam.

O mogućoj potpunoj zabrani konzumiranja duhanskih prerađevina na javnim mjestima ovaj bivši pušač ipak nema pozitivno mišljenje:

Zabrana nema smisla! Pušačke zone mogu biti korisne, ali smatram da u konstalaciji omjera snaga nepušača i pušača, ovi drugi postaju ugroženi jer sve je manje mjesta za

konzumiranje cigareta , a sve više sankcija. Sankcije ne pomazu u prestanku pušenja, a ni flaster i žvaka. Pomaže samo dobra i čvrsta volja kao i momenat koji treba prepoznati kada da se prestane.

Nekome pomaže knjiga, nekome tablete

Sarajlija **Vedran Jovančić** (36) ne puši već šest i po godina, smatra da se te navike zauvijek riješio, te da su šanse za recidiv minimalne. Prvu cigaretu zapalio je u trećem razredu srednje škole, a prestao je zahvaljujući jednoj knjizi.

Bilo je to nekako cool, svi u mom okruženju su pušili, a ja nisam imao dovoljno jak karakter da ne počnem s tim, iako sam znao da je to loše. Pušio sam skoro 13 godina najmanje jednu kutiju na dan, a ako se naveče izađe i popije, onda još jednu. Nisam imao nekih zdravstvenih problema, ali postao sam rob navike, ovisnik. Kao i svi pušači, tražio sam opravdanje za pušenje, smatrao sam da su pušači diskriminirani raznim antikampanjama, mislio sam da imam pravo da trujem sebe ako želim, a ako drugi ne žele da ih trujem dimom, ne moraju biti tu - sve se, dakle, svodilo

održavanje ovisnosti. Za to vrijeme, nisam nijednom pokušao prestati. Najviše sam mrzio one koje mi popuju kako to ne valja i kako ću se uništiti, kako uništavam zdravlje, a mrzio sam ih jer sam znao da su u pravu, a ja nemam snage da prestanem. Osnovna demotivacija za bilo kakav pokušaj prestanka bile su priče nekih bivših pušača kako im je na umu cigareta i deceniju-dvije nakon sto su bacili duhan i da im "miriše dim". Svako jutro su prva misao bile kafa i cigareta, a na kraju dana najvažnije je bilo da imam dovoljno za "večeras i ujutru", što je obično značilo kupovinu nove kutije "za svaki slučaj".

A onda je u Vedranov život ušla – jedna knjiga!

Nekoliko mjeseci prije nego ću konačno prestati da pušim, sjedio sam u jednom društvu, ostali smo do zore, pili alkohol cijelu noć, ali nije bilo prilike da se igdje kupe cigarete. Prvi put sam pio bez cigara, nisu mi mnogo nedostajale i shvatio sam da se bez njih ipak može, ma kakav stereotip ja sebi stvorio. Intimno, poželio sam da prestanem, ali sam se uplašio odvikavanja - kako ću to?! Razlozi su bili i zdravstveni i finansijski, u tom periodu nisam imao stalni posao, pa su cigarete polako postale istinski luksuz, a sve finansije podređene tome.

Tih dana sam kao poklon dobio knjigu "Konačno nepušač – lako je prestati"

autora Allana Carra - nisam vjerovao naslovu jer to je bilo prvi put da čujem da je zapravo lako prestati, a uz to sam pomislio sam da je prepuna "prepadanja" tipa slika crnih pluća i tome slično. Prevario sam se. Zaista je lako prestati pušiti, a sama knjiga mnogo pomaže onima koji to zaista žele i smatram da je ta želja najvažija. Knjiga potvrđuje da su loše metode pojedinih ljekara koji odvikavanje od nikotina rješavaju nikotinskim dozama u vidu žvaka i flastera. Allan Carr tvrdi da se kao prirodnog otrova naše tijelo oslobađa nikotina odmah nakon gašenja cigarete, a svaki novi dim vraća nivo nikotina na početni nivo. Maksimalno 21 dan od dana prestanka pušenja nikotin napušta ljudsko tijelo i potreba za cigaretama prestaje. Isto tako sam naučio da je metoda "snage volje" kojom ljudi najčešće ostavljaju cigarete - "Neću više nikad jer sam karakter!" - potpuno pogrešna! Ljudi dokazuju da su karakter, umjesto da se odriču cigareta i zato često ponovo počinju. Zbog ovoga sam ja imao pogrešan dojam da je teško prestati. Uglavnom, knjiga mi je rekla zašto trebam prestati s pušenjem i iz nje sam pokupio neke male tehnike: prvih nekoliko dana apstinencije sam mirovao, zamolio ukućane koji puše da to ne rade u mom prisustvu i u suštini to je bilo to. Prestao sam!

Samo nekoliko mjeseci nakon prestanka, imao sam težak saobraćajni udes koji sam ja skrivio, ali ni u tom stanju šoka nije mi palo na pamet da zapalim cigaretu, kaže Vedran i od srca preporučuje pušačima knjigu koja je njemu promijenila život.

Allan Carr je ime koje spominje i Š.H, 38-godišnja nastavnica iz Brčkog. Sasvim slučajno je naišla na njegove video-klipove na YouTube, pogledala i počela da razmišlja o ostavljanju cigareta koje je konzumirala počevši od četvrtog razreda srednje škole.

Tada sam uspjela da prestanem i to je trajalo dosta dugo, sve do jednog velikog životnog problema i pretrpljenog stresa, kada sam opet poklekla, ali mi cigarete više nisu imale isti ukus kao prije, uopšte nisam uživala. Količinski, nisam se vratila na kutiju dnevno, nego nekih 6-10 cigareta maksimalno, nekad i manje.

Mada će mnogi reći da supstituiti i farmakoterapija ne pomažu, za Š. se baš to pokazalo kao dobro rješenje:

U januaru sam počela koristiti tablete Tabex koje su odlične za prestanak pušenja, čak i kod strastvenih pušača koji uopšte ne žele prestati. Pomažu čak i kod onih koji namjerno žele dokazati da tablete ne funkcionišu pa namjerno pale cigarete,

kao što to radi moj partner, iskrena je Brčanka.

Nakon tri do pet dana korištenja tableta prestala sam pušiti, ali terapija traje 25 dana, bez obzira na to. Tabex sadrži citizin koji blokira dovod nikotina do mozga, te čovjek gubi želju za cigaretom, jer se poništava ovisnost. Cigareta, osim toga, dobija neki čudan okus, kao kad poslije kupanja u bazenu zapališ cigaretu, a sve ima okus hlora. Nisam pušila tri mjeseca, a onda se zdravstveno stanje moje sestre pogoršalo i usljed stresa sam ponovo sam posegnula za cigaretom. Do prije dva mjeseca sam ipak pušila jednu-dvije cigarete dnevno, sad pušim više, možda i 15, ali opet planiram da prestanem, jer je definitivno sve u glavi. Najveći problem je veliki stres, najlakše je prestati uz pomoć Tabexa, ali može i čvrsta odluka uz pomoć Allana Carra, savjeti su naše sagovornice.

Šta se može naći u apotekama

Spomenuti Tabex moguće je kupiti u nekim privatnim apotekama u Brčkom po cijeni od 32KM za jedno pakovanje. U sarajevskim apotekama ih nema, a u Istočnom Sarajevu kažu da bi ih možda mogli nabaviti na zahtjev.

Na zvaničnoj web-stranici⁶ stoji da je proizvođač Sopharma iz bugarske Sofije, te da je 25-dnevnu kuru koja sadrži 100 tableta od 15mg moguće naručiti po cijeni od 42,95 američkih dolara.

Tabex se ne preporučuje osobama sa visokim krvnim pritiskom, te oboljelima od arteroskleroze.

Dakako, prije odluke o nabavci i uzimanju bilo kakvih medikamenta, trebalo bi se konsultovati s ljekarom. Savjet se može dobiti, kao i upozorenje o štetnosti pušenja, ali to je otprilike to što se našeg zdravstva tiče - nećete dobiti nikakve recepte, bolovanje ili uputnicu za psihologa.

Ono što vam je dostupno u domaćim apotekama su žvakaće gume za odvikavanje od nikotina po cijeni od 12KM za pakovanje od 30 komada, te nikotinski flasteri od 15 i 25mg po 28KM za pakovanje od 7 komada.

Priča sa zapadne strane

U nekim zapadnim zemljama stvari stoje drugačije, o čemu svjedoči i priča **E.K.**, 45-godišnjeg Mostarca koji živi i radi u

⁶ <https://www.tabex.net/>

Londonu, gdje je doselio nakon jedanaest godina života u Beču.

Pušač je postao u rodnom Mostaru još 80-ih godina, a prestao je uz malu pomoć britanskog zdravstvenog sistema.

Počeo sam kao 15-godišnjak, a razlozi su bili očigledni i uobičajeni, naime, svi oko mene su pušili: oba roditelja, stariji brat, većina prijatelja, djevojka s kojom sam izlazio. Dakle, bilo je sasvim normalno da im se pridružim i kroz nekoliko godina sam postao pravi, strastveni pušač. Više od 20 godina sam pušio 20-30 cigareta dnevno.

Nikada nisam imao ozbiljnu želju da prestanem, sve do proljeća prošle godine kada sam otišao na redovni medicinski pregled za nas, raju zrele životne dobi. Doktori su rekli da sam prilično zdrav, osim lagano povišenog šećera u krvi. Objašnjeni su mi rizici povezani sa mogućim hroničnim oboljenjem od dijabetesa i sve strategije prevencije. Naravno, osim ishrane, naglasili su da je vrlo važno da prestanem pušiti, jer povišen šećer utiče na zdravlje malih krvnih sudova, a pušenje na zdravlje velikih krvnih sudova - vrlo nepoželjna kombinacija.

Ponudili su pomoć u vidu razgovora sa stručnjacima koje britansko zdravstvo stavlja na raspolaganje građanima koji žele da bace duhan. Shvatio sam ih

ozbiljno, dao sebi još sedmicu za uživanje u cigaretama i kada je došao taj dan, bio sam pripremljen - od mog doktora opšte prakse dobio sam nikotinske flastere i žvakaće gume besplatno!

Nisam išao na razgovore sa psiholozima jer sam osjećao da mi nije potrebno, no išao sam na ponuđene seminare o prevenciji šećerne bolesti gdje je bilo riječi o svim aspektima zdravog ili zdravijeg načina života: ishrana, konzumacija alkohola, duhan, vježbanje. To je pomoglo da uvidim da se poslije četrdesete godine neke stvari moraju mijenjati ako se želi dočekati starost. Promijenio sam način ishrane, smanjio alkohol i potpuno prestao pušiti.

Bilo je iznenađujuće lako: nakon pet do šest sedmica sam prestao koristiti flastere i žvake i postao zvanično nepušač. Puno je pomoglo to što su me zaista svi podržavali; doktori, kolege na poslu, porodica. Ovdje se to vidi kao pozitivna i dobra odluka i ljudi su skloni da ti čestitaju, da te ohrabre kad upadneš u krizu i da ti pomognu savjetom i slično, kaže E.K. koji je svoju posljednju cigaretu ugasio prije godinu i po dana.

Konkretna pomoć umjesto neefektivnih kampanja

U mnogim zemljama zapadne Europe ljudi burno reaguju na pušače, ne žele ih u svojoj blizini, spremni su da prijave onoga ko zapali na nedozvoljenom mjestu, dešava se da u avionu od kabinskog osoblja traže premještaj kako ne bi sjedili pored osobe koja "miriše" na duhan, ali su istovremeno puni pažnje i podrške za one koji pokušavaju da prestanu, a zdravstveni sistem nudi neke oblike stručne pomoći u borbi protiv ove ovisnosti.

Kod nas, osim što se ne možete osloniti na zdravstveno osiguranje, još je teže odoljeti iskušenju jer pušači su posvuda. Dok vi pokušavate da pobijedite sami sebe, oko vas puše članovi porodice, prijatelji, radne kolege...

Jedno istraživanje Federalnog ministarstva zdravstva i Zavoda za javno zdravstvo FBiH provedeno u periodu od 2003. do 2008.godine⁷, pokazalo je da cigarete konzumira 11,8% školske djece, još 8,3% konzumira duhan na drugi način, a 25%

školske djece smatraju da će početi da puše u narednih godinu dana.

Isto istraživanje utvrdilo je da je kod 68,8% djece pušač jedan ili oba roditelja!

Iz razgovora s pušačima saznajemo da su većinom počeli pušiti u srednjoškolskoj dobi, a neki čak i prije.

Da li bi, možda, umjesto neučinkovitih kampanja koje velike budžete troše na ponavljanje opštepoznatih činjenica o štetnosti pušenja, na štampanje plakata i organizovanje okruglih stolova, neka konkretna pomoć odraslim pušačima imala više efekta i na smanjenje konzumiranja duhana među školskom djecom?

Da li bi djeca manje posezala za cigaretama kada ne bi pušili njihovi roditelji, nastavnici, zdravstveni radnici?

Za početak, treba imati na umu da mnogi pušači zbilja žele da se riješi ovisnosti, ali u borbi protiv samog sebe, dobro bi im došla podrška.

- *Kraj* -

⁷ Znanja, stavovi i ponašanje spram pušenja kod školske djece u Federaciji BiH 2003.-2008, <http://www.zzjzfbih.ba/wp-content/uploads/2010/02/GYTS-2008-BiH.pdf>

