

## Duhanpirësit nuk janë të interesuar për këshillimoren për dorëheqje nga duhani

E hënë ,16 shkurt 2015 08:46

Nga shtatori i vitit të kaluar, në Qendrën e shëndetit publik filloi të funksionon këshillimorja për dorëheqje nga duhani. Por, nga Qendra e shëndetit publik Shkup thonë se pakë janë të interesuar për shërbimin e tyre, gjithashtu është edhe falas. Në këshillimoren në Shkup ka vetëm dhjet klient që kanë vendosur për terapi individuale. Kur filloi këshillimorja kishte të interesuar të cilët u paraqiteshin në telefon për të pyetur rreth kësaj. Disa prej tyre erdhën edhe disa herë u përpiqen që të hynë në procedurat për dorëheqje. Por, nuk mund të lavdërohem se ndokush është tërhequr prej duhanit. Para se të fillojë të punojë me popullatën e përgjithshme, ne kemi punuar me punëtorët shëndetësorë. Ata duheshin që me këtë shembull të tregonin se si duhet të veprojmë me shëndetin e tyre. Një studim në fakultetin e Mjekësisë në Shkup tregon se 30% nga punonjësit shëndetësor janë duhanpirës. Por, të dhënat ishin të tërhequra në një ekzemplar të vogël të anketuarve. Ndoshta do të duhej të përsëritej përsëri hulumtimi me një ekzemplar më preciz dhe të kemi një numër më të besueshëm se sa të punësuar shëndetësor janë duhanpirës, thotë d-r Vesna Spirova, udhëheqëse në Repartin e mjekësisë sociale, në të cilën gjendet këshillimorja. Ajo informon se dy nga Reparti në të cilin punon kanë dhënë dorëheqje nga duhani, por jo se kanë qenë të inspiruar nga këshillat e këshillimores, por kanë pasur probleme shëndetësore.



### Dredhia e duhanit

Doktor Spirova shpjegon se pirja e duhanit në fillim krijon kënaqësi, i jep më shumë energji njeriut, dhe secila cigare e pirë të çon deri në rritjen e adrenalinit në organizmin dhe ajo sjell kënaqësi dhe energji.

Por në një kohë të shkurt njeriu nuk është në disponim, e humb energjinë, bëhet i rraskapitur dhe kërkon cigare të reja. Cigaret për shkak të nikotinës shkaktojnë varësi dhe ajo varësi është shkak që njerëzit hyjnë në atë dhe shumë vështirë e kanë që të japin dorëheqje nga ajo.

Duhani lë gjurmë në të gjitha organet në trup. Nuk ekziston as një organ që nuk është sulmuar nga substancat që gjinden në duhanin.

Pra, nuk ka fenomen, në qoftë se ju djegni një ose dy cigare ose, apo e pini një paket që të sëmureni, dhe të thoni se do ti gjuani cigaret.

Ajo shpjegon se në katranin ekzistojnë 19 substanca kimike për të cilën është verifikuar se janë kancerogjene dhe shkakton kancer.

Një duhanpirës duhet 10 vjet të abstenojë nga duhani për ta zvogëluar rrezikun nga shfaqja e kancerit të mushkërive të bardha thotë d-r Spirova.

Njerëzit e dinë që është e dëmshme të pihet duhan, por nuk i dinë detajet nga ajrë dhe ajo është se ajo e mjegullon situatën dhe i inkurajon edhe më tej të pihet. Duhet të zgjedh mënyrë të bëhet një kampanjë e cila nuk mund të jetë brutale apo afirmative. Fushata duhet të zbulojë të vërtetën me më shumë detaje dhe të shpjegohen rreziqet e shëndetit.

Njerëzit duhen ta dinë se kanceri në gojë, në mushkri e bardha, mitrës, fshikëzës, janë të lidhura me pirjen e duhanit. Gruaja shtatzënë e cila pinë duhan, mundet shumë lehtë të ketë abort spontan. Mundet të shfaqen edhe anomali te bebja, si p.sh. gojë lepurit, shpjegon d-r Spirova e cila numëroj vetëm disa nga rreziqet nga pirja e duhanit.



### **Me aktivitete fizike kundër cigareve**

Ajo thotë se dorëheqja nga cigaret nuk është aspak e lehtë dhe kur njeriu do të ndalojë të pinë duhan hynë në sindromin e tërheqjes e cila përmban simptome që janë të pakëndshme. Dhe në atë periudhë të sindromës së tërheqjes ai ka nevojë për mbështetje nga anëtarët e familjes të personave që në punë dhe këshillimi mund të ndihmojë shumë. Për ata të cilët duan të japin dorëheqje nga cigaret ju rekomandohet aktivitete fizike, të angazhohen me art apo ndonjë tjetër preokupim pozitiv.

Njerëzit të cilët vrapojnë, ecin për rreth kejit, vozisin biçikletë, luajnë tenis, në gojë nuk kanë cigare. Për të ndaluar pirjen e duhanit duhet të ketë vullnet të fortë, thotë mjekja.

### **Të interesuar për ushqim të shëndetshëm dhe jo për dëmin e pirjes së duhanit**

Në Qendrën e shëndetit publik në Shkup e shfrytëzojnë çdo mundësi që ti informojnë qytetarët që te ata ekziston këshillimorë për dorëheqje nga cigaret.

Këshillimorja për dorëheqje nga duhani punon sipas protokollit të cilën e përgatitem në mjekët edhe punojmë sipas tij. Për klientët të cilët duan të japin dorëheqje nga duhani ju ofrojmë edukim grupor apo individualë. Edukimi grupor për popullatën në përgjithësi fillon nga shtatori, ndërsa për punëtorët shëndetësor fillon nga qershori. Nga ajo periudhë e deri më sot ne kemi pasur nëntë grupe të edukimit të cilët kanë kaluar 98 klient.

Nga ato 98 klient, 18 klient janë punëtorë shëndetësor, dhe me ato kishim sukses. Ato janë më në pjesën e edukimit individual. Klientët tjerë vijnë për edukimin e sigurisë së ushqimit dhe ata i pyesim se a janë të interesuar për edukim për dëmin nga pirja e duhanit.

Kemi 80 klient të cilët kanë kaluar edukimin grupor. Nga anketa se a pinë duhan, 52% janë deklaruar se janë duhanpirës. Ne u ofruam të kalojnë në edukimin individual. Edhe pse ju tregojmë për dëmet e pirjes së duhanit, ato nuk u paraqitën thotë d-r Persida Malinska.



### **Duhanpirësit më të zjarrtë me të ardhura nën 10 mijë denarë**

Çdo duhanpirës duhet të kaloj në tërë procesin e terapisë që të jetë i suksesshëm. Ajo fillon me këshillime. Deri sa personi është i interesuar seriozisht që të jep dorëheqje nga cigaret, i kryhet testim që të klasifikohet se në cilën grup përket- përdorues të nikotinës/duhanit, të varur, ata të cilët për herë të parë ndezin cigare apo më shumë herë kanë ndezur cigare. Bazohen në testin dhe tani kalohet në terapinë individuale.

Në moment në këshillimoren ka 10 klient të cilët janë në edukimin individual. Për secilin nga ato udhëhiqet një dosje. Përmes testit klientit i përcaktohet statusi, i përcaktohet modeli i terapisë së varësisë dhe vlerësohet varësia e duhanit. Ata të cilët janë në edukimin individual ju ofrohen aktivitete të ndryshme për të zëvendësuar pirjen e duhanit, pas dy javëve, klienti tregon cilat këshillime i ka marrë.

Nuk është bërë hulumtim profesional, por sipas asaj që vërejtja, mund të them se pjesa më e madhe e tyre kanë të ardhura nën 10 mijë denarë. Edhe pse ata mundohen që ushqimi i tyre të jetë me vitamina, me aktivitete fizike. Askush nuk lëviz, nuk merren me sport, as nuk flenë më shumë se gjashtë orë. Është interesante se të gjithë kanë mbi 10 vite përvojë duhanpirëse. Ka klientë të cilët pinë duhan 30 vjet. Të gjithë janë munduar që të ndalojnë të pinë duhan disa herë në jetën e tyre, thotë d-r Valentina Simonovska.

Pasi që të përcaktohet se për çfarë lloji të varësisë bëhet fjalë, fillohet me programin e ndryshimit të sjelljes. Në atë program për pesë ditë vërehen aktivitetet të cilat klienti duhet ti bën, këshillohet sa herë të hanë, si të flas në telefon, si të bëjë dush, të mbahet me njerëzit që nuk janë duhanpirës, si të shëtitet.

Çdo ditë është e përshkruar në hapa të vegjël. Pasi të përfundoj e gjithë kjo ka këshillim të dytë të cilën bisedohet për barrierat që e ndalojnë klientin për tu tërhequr nga pirja e duhanit.

D-r Simonocksa thotë se dorëheqja nga cigaret është shumë e vështirë për personat të cilët kanë përvojë të gjatë dhe nuk duhet të pritët efekt brenda natës.

Në nivelin e Republikës së Maqedonisë janë hapur 10 këshillimore për dorëheqje nga duhani.

**Autore: Irena Radovanoviq**

E marë nga: [MIA](#)

Data: 16.02.2015