

СОВЕТУВАЛИШТЕ ПРОТИВ ПУШЕЊЕ: Тешко ги убедуваме лекарите да се откажат

Од Центарот за јавно здравје, каде што се спроведуваат советувањата, велат дека ова е макотрпен процес и за откажувачите и за советувачите. Резултати не може да има веднаш



Осумнаесет здравствени работници, лекар по општа практика, повеќе специјалисти од различен профил, административни службеници, медицински техничари и лаборанти, се помеѓу лицата што изминатите два месеца го посетувале **Центарот за јавно здравје** во Скопје, каде што беше отворено Советувалиштето за откажување од пушење.

Раководителката на одделението за социјална медицина во Центарот каде што се наоѓа советувалиштето, доктор Весна Спирова, вели дека не е постигнат успехот што го очекувале, но додава дека процесот на откажување е тежок и макотрпен и за откажувачите и за советувачите.

- Ниту се надевавме ниту добивме во првите два дена некој веднаш да стане и да рече, јас сакам да започнам со терапија за откажување, но ние и понатаму ќе работиме со оваа група на која подоцна ќе ѝ биде понудена и индивидуална терапија, која следува како последна фаза од овој процес – вели д-р Спирова.



Процената на Центарот е дека овие лица подоцна во средината каде што работат, другите здравствени установи, ќе мотивираат повеќе свои колеги да се откажат од **пушење** и на тој начин да ја добијат и целосната доверба кај пациентите кои во нив гледаат пример за своето здравје и начин за поздрав живот.

Советувалиштето за откажување од пушење од вчера е отворено и за сите граѓани што ќе решат да побараат помош и по пат на предавања и едукација, да се одлучат дека сакаат да ги остават цигарите, односно да започнат со терапија за откажување од пушење.

- Навиките кај луѓето се менуваат, новата урбана популација која се создава во последниве неколку години е едуцирана, заинтересирана за промените на начинот на живот, и тоа нè охрабрува да веруваме дека советувалиштето ќе биде посетено од поголем број граѓани кои размислувале како да се откажат, а дека кај голем број од нив ќе успее и во крајната цел – оставање на цигарите – смета Спирова.



Таа вели дека не очекува сите граѓани да бидат многу свесни за своето здравје и за опасностите од зависноста, но затоа апелира оние што се двоумат да го посетат советувањето.

Колку време по будење наутро палите цигара, колкав е интервалот помеѓу две цигари, дали палите цигара по стресна ситуација, се само дел од прашањата со кои ќе се оформи профилот каков пушач сте. Откривањето на вашиот профил на здравствените работници од Центарот за јавно здравје, кои ќе го водат советувањето за откажување од пушење, ќе им помогне да ја индивидуализираат вашата терапија, која ќе ви помогне да ги оставите **цигарите**. Советувањето е доброволно и анонимно. **Најпрво се претставуваат фактите од тоа што значи да се користи тутунот секојдневно и кои се последиците, а дури потоа на оние што ќе пројават желба да се откажат, доколку не можат да го сторат тоа самостојно, ќе им се понуди терапија во форма на советувања, но и гуми за цвакање, фластери, инхалери, назален сируп како помошни средства за одвिकнување од пушење, како последна етапа од процесот.**



Секој пушач мора да помине низ целиот процес за терапијата да биде успешна. Таа започнува со советување. **Доколку лицето сериозно е заинтересирано да се откаже од цигарите, му се врши тестирање за да се определи во која група спаѓа – корисници на тутун/никотин, зависници, оние што првпат палат цигара или неколкупати запалиле цигара.** Врз основа на тестот, се преминува кон индивидуалната терапија.
(Телеграф.мк)