

Nałóg tkwi w głowie

Z Piotrem Jagiełło, terapeutą uzależnień, rozmawiała Katarzyna Patalan



Wiele osób w Nowy Rok wchodzi z „mocnym” postanowieniem np. rzuć papierosa. Uda się to niewielu. Co sprawia, że tak trudno zerwać z tym uzależnieniem?

Po pierwsze, takie postanowienie ma niewiele wspólnego z przemyślaną, świadomą i odpowiedzialną decyzją. Są to najczęściej deklaracje składane pod wpływem innych osób lub z poczuciem wewnętrznego przymusu. Czujemy się zobowiązani np. wobec rodziny, której od dawna obiecywaliśmy, że od nowego roku nie będziemy już palić, lub wobec samego siebie, ponieważ była to dla nas najprostsza wymówka, aby nie przestać palić wcześniej i odkładać ten moment na koniec roku. Teraz już ciężko o kolejny argument odsuwający rzucenie palenia w czasie. Więc czujemy wewnętrzny przymus spróbowania właśnie teraz, mimo iż nie jesteśmy do końca przekonani, czy tego naprawdę chcemy, i nie wierzymy, że nam się uda. Po drugie, często rzucają palenie zupełnie bez przygotowania. To błąd. Dowiedzmy się, jak działa psychologia uzależnień i jakie są sprawdzone metody terapeutyczne. Wybierzmy sposoby, które najbardziej nam odpowiadają, i stwórzmy plan wprowadzania tego postanowienia w życie. Poszerzenie wiedzy przy postanowieniach ma dwojaką funkcję. Pozwala poznać najlepsze, sprawdzone drogi do realizacji celu oraz sprawia, że poświęcamy naszej decyzji większą uwagę. Myślimy o niej więcej i częściej. A im bardziej zaangażujemy się w takie przygotowania przed rozpoczęciem działania, tym większe jest prawdopodobieństwo sukcesu.

Nałogowi palacze przyznają, że palą, bo sprawia im to fizyczną przyjemność...

Osoby palące często mówią, iż doznają uczucia przyjemności w momencie zapalenia papierosa. Sam byłem o tym mocno przekonany, kiedy jeszcze paliłem. Subiektywnie jest to prawdziwe uczucie, ponieważ czujemy się lepiej niż przed zapaleniem. Jednak nie zauważamy, że w momencie, gdy nie palimy dłuższy

czas, nasz poziom samopoczucia zdecydowanie maleje. W końcu wręcz musimy zapalić, aby poczuć się normalnie. Jesteśmy nagradzani za to, że chwilowo uzupełniamy dawkę nikotyny w organizmie. Tylko wtedy możemy czerpać złudną przyjemność z zapalenia papierosa. Paląc jednego za drugim, nie mamy poczucia coraz to większego szczęścia czy przyjemności. Wręcz przeciwnie. Naturalny mechanizm każący nam usprawiedliwić każde swoje zachowanie nie pozwala nam dostrzec tego faktu. W przypadku palenia papierosów ten mechanizm racjonalizowania swojego zachowania jest szczególnie silny, ponieważ przyglądając się bardziej świadomie paleniu, ciężko dostrzec jakiegokolwiek jego plusy.

Od lat zajmuje się pan uzależnieniem od nikotyny. Co sprawia największy problem w zerwaniu z nałogiem?

Największym problemem jest fałszywe przekonanie, iż palenie jest uzależnieniem głównie fizycznym. To sprawia, że osoby chcące uwolnić się od nałogu sięgają jedynie po nikotynę w innej postaci, np. tabletki, albo zdają się na własną silną wolę, aby przetrwać głód nikotynowy. Tymczasem nałóg nikotynowy to w 90 proc. problem mentalny, a tylko w niewielkim stopniu fizjologiczny. Zerwanie z paleniem może być proste, tylko potrzebna jest wiedza na temat działania nikotyny oraz sposób na rozpracowanie uzależnienia mentalnego.

Na rynku dostępnych jest wiele metod i specyfików wspomagających rzucanie palenia. Która według pana jest najskuteczniejsza?

Efektom przekonania o przewadze uzależnienia fizycznego jest niestety popularność nikotynowej terapii zastępczej w przeróżnych formach. Proszę jednak sobie wyobrazić, że stosujemy podobne podejście w przypadku uzależnienia od alkoholu i zalecamy alkohol w innej postaci, czyli stosowanie piwa zamiast wódki. Nie zadziała. Coraz częściej są również stosowane leki niezawierające nikotyny, mające na celu zminimalizowanie fizycznego głodu. Te specyfiki mogą do pewnego stopnia pomóc w walce z nałogiem, jednak nie sprawiają, że nie będziemy już mieli ochoty zapalić. Najbardziej skutecznym sposobem jest terapia poznawczo-behawioralna. Zajmuje się tym, co w uzależnieniu od nikotyny naprawdę istotne, czyli uzależnieniem psychicznym. Od kilku lat pomagam osobom palącym w definitywnym odstawieniu papierosów, stosując metodę poznawczo-behawioralną Free Forever, która pozwala w krótkim czasie całkowicie zredukować potrzebę palenia. Działa intensywnie na umysł palacza, bo tam właśnie zakodowane są pozytywne skojarzenia z paleniem, które trzeba zmienić, jeżeli chcemy skutecznie wyjść z nałogu. Wyniki wielu badań naukowych (m.in. Uniwersytetu Medycznego w Wiedniu) potwierdzają, że metoda poznawczo-behawioralna gwarantuje w leczeniu uzależnienia od nikotyny najwyższą skuteczność sięgającą 60 proc. (po roku od przejścia terapii). Inne metody nie przekraczają poziomu 8 proc. ■