



Fot. thinkstockphotos

Firma bez papierosa

MACIEJ CIECHANOWSKI

„Ludzie pomagają ludziom” – to hasło, które towarzyszy Zakładom Farmaceutycznym Polpharma w podejmowaniu wielu przedsięwzięć mających na celu dobro ogółu. Jednym z przejawów społecznej odpowiedzialności organizacji jest troska o zdrowie pracowników.

W 2013 r. w Biurze Handlowym w Warszawie, a w 2014 r. również w Zakładach Farmaceutycznych w Starogardzie, firma podjęła decyzję o wsparciu pracowników w zaprzestaniu palenia papierosów. Obserwując bardzo zadowalające efekty, rok później do akcji włączono kolejną spółkę z Grupy Polpharma – Polfę Warszawa. Po rozpoznaniu różnych dostępnych na rynku metod i sposobów walki z nałogiem firma wybrała ofertę Kliniki Free Forever, która pomaga palaczom zerwać z uzależnieniem poprzez stosowanie terapii poznawczo-behawioralnej.

W drugiej połowie listopada ub. roku, w Światowym Dniu Rzucania Palenia, w firmie odbyło się spotkanie informacyjne dla osób chcących skutecznie rozstać się z nałogiem w ramach programu antynikotynowego „Firma bez papierosa”. Meeting poprzedziła kampania informacyjna pod dość kontrowersyjnym hasłem – „Nie rzucaj, bo wróci”. O prawdziwości tego, na pierwszy rzut oka przewrotnego, hasła mogła przekonać się grupa około 30 osób, która skorzystała z zaproszenia i uczestniczyła w spotkaniu. W trakcie prezentacji terapeuta z firmy Free Forever wyjaśnił kontrowersje związane z hasłem promującym spotkanie, tłumacząc, że nie sztuką jest rzucić palenie, chodzi o to, by przestać palić tak, aby pozostać osobą niepalącą.

Wiedza daje siłę

Uczestnicy spotkania z terapeutą dowiedzieli się m.in.: dlaczego tradycyjne metody rzucania palenia nie działają i nałóg wraca jak bumerang, jak wydostać się z pułapki nikotynowej, na czym polega terapia poznawczo-behawioralna Free Forever, jak to możliwe, że łatwe i definitywne rozstanie z nałogiem może trwać tylko kilka godzin oraz czego nie wiedzą palacze, a co wiedzą koncerny tytoniowe.

Uczestnicy bogatsi o tę wiedzę mogli świadomie podjąć decyzję dotyczącą skutecznego rozstania z nałogiem i zapisać się na warsztat antynikotynowy Free Forever.

W grudniowych warsztatach w trzech grupach terapeutycznych wzięło udział łącznie 18 osób z Polpharmy. Na tę chwilę aż 14 z nich deklaruje, że pozostają osobami wolnymi od nałogu.

To już druga edycja terapii zorganizowanej przez Polpharmę dla pracowników, dlatego spotkanie w auli było również okazją do pogratulowania uczestnikom pierwszego programu. O skuteczności terapii może świadczyć choćby fakt, że spośród 12 osób, które ukończyły terapię w ubiegłym roku, aż dziewięć pozostaje zdeklarowanymi i szczęśliwymi „niepalaczami”. Osoby te, będące pionierami, a także swoistymi ambasadorami akcji, podzieliły się z uczestnikami swoimi doświadczeniami z terapii. Pracownicy, którym udało się zerwać z nałogiem, zostali również obdarowani drobnymi upominkami wspierającymi aktywne życie bez papierosa.

Większość nie wraca do nałogu

Uczestnicy programu podkreślają, że ważne jest dla nich wsparcie, z którego mogą skorzystać także po zakończeniu warsztatów. Część pracowników zdecydowała się również na udział w dodatkowej sesji wzmacniającej przewidzianej w programie. Większość z nich dobrze radzi sobie z abstynencją. Niektórzy pomimo początkowego sceptycyzmu stali się entuzjastami niepalenia i przenoszą zdrowe nawyki do domów rodzinnych, namawiając członków rodzin do rozstania z nałogiem.

Wierzymy, że uczestnicy drugiej edycji terapii dołączą do grona szczęśliwych ludzi wolnych od nałogu, a kolejne coraz mniej liczne rzesze palaczy, mając dobry przykład wśród kolegów z pracy, również zdecydują się na ten krok.

Maciej Ciechanowski

ekspert ds. innowacji i społecznej odpowiedzialności
Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA S.A.