

# Rzuć palenie, pracodawca za to zapłaci

ANNA ŻUCHOWSKA

## **Ponad połowa palących pracowników Benefit Systems, którzy zdecydowali się na wzięcie udziału w warsztatach antynikotynowych „Nie rzucaj, bo wróci” prowadzonych przez Free Forever, nadal pozostaje wolna od nałogu.**

Nałóg palenia papierosów to konieczność, z którą mierzy się osoba uzależniona, a nie przyjemność, jak się powszechnie uważa. Zdecydowana większość palaczy prędzej czy później chce zerwać z nałogiem. Pomocne i skuteczne może okazać się wtedy wsparcie ze strony pracodawcy, który może sfinansować grupową terapię antynikotynową w trosce o zdrowie swoich pracowników. Według badań Uniwersytetu Wiedeńskiego, grupowe terapie prowadzone w środowisku pracowniczym to najskuteczniejsza forma walki z nikotynizmem.

Dla Benefit Systems od zawsze najważniejsi byli ludzie. By wesprzeć swoich pracowników w dążeniu do polepszenia ich zdrowia, a tym samym jakości życia, firma proponuje wiele różnorodnych programów, a wśród nich wspomniany program antynikotynowy.

– Palłam papierosy przez 15 lat – wspomina Anna Klos, młodszy kierownik zespołu recepcyjnego w Benefit Systems, która wzięła udział w warsztatach. – Na początku był to jeden papieros lub dwa dziennie, a z biegiem czasu nawet dziesięć. Dwa razy próbowałam rzucić palenie, ale z marnym skutkiem. Prędzej czy później ulegałam pokusie „tylko tego jednego” papierosa i z powrotem wracałam do nałogu.

Według najnowszych szacunków Ministerstwa Zdrowia liczba zgonów w Polsce bezpośrednio wynikających z palenia tytoniu wynosi od 67 tys. do 90 tys. przypadków rocznie. Szacuje się, że 38 proc. wszystkich zgonów mężczyzn w wieku 38–69 lat powstaje w związku z paleniem tytoniu, z czego 55 proc. zgonów wynika bezpośrednio z powodu nowotworu powstałego na skutek palenia tytoniu.

Mając na względzie powyższe statystyki oraz świadomość, że zerwanie z nałogiem nastrocza wiele trudności, już w 2014 r. firma zdecydowała się na organizację pierwszych warsztatów. Wybór padł na wspomnianą już firmę Free Forever i realizowany przez nią program antynikotynowy, który wykorzystuje metodę poznawczo-behawioralną, a nie środki farmakologiczne.

– Zdecydowałam się na warsztaty razem z moim życiowym partnerem, bo już wcześniej nosiliśmy się z zamiarem rzucenia palenia, a terapię potraktowaliśmy jako dodatkowy „wspomagacz” – tłumaczy Anna Klos. – Dzięki tym warsztatom zmieniłam swoje myślenie i podejście do kwestii palenia. Dziś już wiem, że palenie jest mi zupełnie niepotrzebne do pełni szczęścia.

Terapia pomaga zerwać z fałszywymi przekonaniem na temat uzależnienia. Nie opiera się na przymusowym odstawieniu

papierosów czy nagłaśnianiu hasła na temat szkodliwości palenia – wręcz przeciwnie. Program skupia się na aspektach psychicznych uzależnienia, na znalezieniu odpowiedzi m.in. na pytanie: dlaczego

palacz tak bardzo lubi palić? Czy naprawdę uważa, iż papierosy działają odświeżająco? Warsztaty to całodniowe spotkanie, w którym bierze udział kilka palących osób. Niewielkie grupy pozwalają na skuteczniejsze dotarcie do każdego z uzależnionych. Terapeuta w niezwykle obrazowy sposób wyjaśnia, co powoduje, że palacz sięga po kolejnego papierosa. Uczestnicy warsztatów mają także okazję do podzielenia się z pozostałymi palaczami swoimi doświadczeniami. Wspólny udział w sesji jest czynnikiem, który integruje, a zarazem jeszcze bardziej motywuje uczestników warsztatów do rzucenia palenia. Wzajemne wsparcie i dobre słowo złożyły się na sukces kilkudziesięciu – dziś już byłych – palaczy.

Warsztaty antynikotynowe pozytywnie wpływają na zdrowie pracowników, dlatego prowadzone są cyklicznie. Od 2014 r. w programie wzięło udział łącznie 47 pracowników. Ponad połowa z nich do dziś nie pali i deklaruje, że już nie sięgnie po papierosa. Wśród nich jest także Anna Klos.

– Terapię przesłam w połowie października ub. r. i dalej nie palę – dodaje z uśmiechem. – Dodatkowym motywatorem, a jednocześnie moim autorskim pomysłem jest „słoik oszczędności”, który założyliśmy z moim partnerem zaraz po terapii. Do słoika wrzucamy pieniążki, które do tej pory wydawaliśmy na papierosy, co drugi dzień po 30 zł. Dzięki zaoszczędzonym pieniądzom realizujemy nasze marzenia o egzotycznych podróży. W marcu br. byliśmy na dwutygodniowym wyjeździe w Meksyku – 1/3 kosztów wyjazdu była sponsorowana przez słoik oszczędności. Oczywiście dalej go uzupełniamy.

Uczestnicy podkreślają, że bardzo ważną, szczególnie na pierwszym etapie zrywania z nałogiem, była obecność kolegów z pracy i zespołowe dążenie do tego samego celu. Wspólna motywacja odegrała kluczową rolę w podjęciu próby skutecznego wyrwania się z pułapki nikotynowej. Dziś byli palacze są najlepszym przykładem, że można zerwać z nałogiem. Są swego rodzaju ambasadorami, którzy zachęcają kolejne osoby do podjęcia próby rzucenia palenia. Sesje organizowane są dwa razy w roku, nigdy nie brakuje chętnych do rzucenia wyzwania paleniu.

**Anna Żuchowska**  
Benefit Systems