

Terapie de grup pentru renunțarea la consumul de nicotina



Nicotina produce dependența de 6-8 ori mai mare decât alcoolul, dar la fel de mare ca și cocaina. 95-100% din fumători sunt dependenți. Nicotina, indiferent de calea de administrare, pătrunde în organism prin difuziune, fumul inhalat ajunge în alveolele pulmonare și toți constituenții sunt absorbiți. 80 % din nicotină este distrusă la nivel hepatic, restul de 20 % se fixează pe receptorii nicotinici prin intermediul cărora exercită efectele sale multiple.

De-a lungul timpului, au existat numeroase tentative de a găsi remedii pentru a înlătura nicotindependența. Răsfoind revistele din diferite țări, tipărite încă din primele decenii ale secolului trecut, găsim variate reclame care propuneau cele mai năstrușnice moduri de a suprima tabacodependența. Toate garantau succesul, dar, de fapt, nu exista decât un succes financiar al celor care vindeau remediile și nu a bieților fumători, care încercau să scape de dăunătorul viciu. De altfel, privitor la acest aspect, cea mai cunoscută în epocă era butada lui Mark Twain, care spunea: „*cel mai ușor lucru pe lume este să te lași de fumat; eu m-am lăsat până acum de vreo sută de ori!*”.

In acest sens, echipa Centrului Sf.Nicolae-Iasi, condusa de Pr.Iulian Negru, director executiv al Fundatiei „Solidaritate si Speranta”, patronata de Mitropolia Moldovei si Bucovinei, a initiat un program de consiliere al persoanelor dependente de nicotina. Astfel, a luat fiinta un nou serviciu pentru persoanele dependente de nicotina si anume terapia de grup pentru renunțarea la consumul de nicotina si mentinere a abstinentei, cunoasterea de sine, identificarea resurselor personale, rezolvarea problemelor personale, schimbarea atitudinilor si comportamentelor negative etc.

Mai exact, in fiecare zi de luni a saptamanii, intre orele 17:00-18:00, la sediul Fundatiei Solidaritate si Speranta, psihoterapeutul Mihaela Gheran si psiholog Nicoleta Bujoreanu, vor coordona acest grup de terapie.

Efecte negative de scurta durata ale dependentei de nicotina :

- creșterea ritmului cardiac, in medie 20-30bătăi /min
- creșterea tensiunii arteriale
- lezarea mucoaselor buzelor, limbii și cerului gurii.
- îngălbenirea dinților
- iritarea laringelui
- iritarea ochilor
- iritarea mucoasei naso-faringiene, cu diminuarea sau modificarea selectivă a mirosului

