



## NU AM VOINȚĂ SĂ MĂ LĂS DE FUMAT!

Mă pot lăsa de fumat dacă nu am voință?

- „Dacă ai voință, te lași; dacă nu, nu!”
- „Vecina mea s-a lăsat de fumat pentru că a avut voință; doar cine are voință, se lasă!”
- „Eu nu prea am voință; oare mă pot lăsa de fumat?!”

### „Lipsa voinței” se poate datora și dependenței de nicotină

Uneori când spunem „nu avem voință!” s-ar putea ca sevrajul de nicotină să fie cel care ne împiedică să ne lăsăm de fumat!

**Sevrajul** reprezintă reacția organismului la lipsa nicotinei și indică dependența biologică de nicotină.

☞ E vorba de o serie de reacții fizice și emoționale care apar în câteva ore sau zile de la reducerea consumului de nicotină (nervozitate, agitație, nevoie imperioasă de a fuma, etc) și care dispar rapid după ce fumăm o țigară.

### Ce putem face pentru a „ne crește voința”, când lipsa voinței înseamnă de fapt, dependență biologică?

Pentru că ne este rău, deoarece nu avem suficientă nicotină în sânge, pentru a „ne crește voința” avem nevoie de un medicament care să scadă intensitatea simptomelor de sevraj, astfel încât să ne fie mai ușor să nu mai fumăm.

Medicamentele pot conține nicotină sau pot fi fără nicotină. Ele te ajută ca oprirea fumatului să nu mai provoace simptome de sevraj și astfel renunțarea să fie mai ușoară.

Pentru administrarea acestor medicamente este necesar consultul medical și monitorizarea de către medic pe durata tratamentului.

**Renunțarea la fumat nu depinde de „voință”, ci de măsura în care aplicăm metodele medicale și psihologice adecvate!**

Vrei să știi mai multe?

[www.stopfumat.eu](http://www.stopfumat.eu)

Tel Verde 08008STOPFUMAT



Vedem în jurul nostru oameni care se lasă de fumat și oameni care spun că nu se pot lăsa de fumat.

Unele persoane se lasă cu ușurință, iar altele nu pot rezista tentației de a fuma.

Ne gândim că persoanele care se lasă mai ușor de fumat sunt cele care au voință...

Pe de altă parte, ne gândim uneori că nu ne-au „ieșit” unele lucruri pentru că nu am avut destulă voință; cum am putea atunci să ne lăsăm de fumat?!

Ce ne lipsește de fapt, când spunem că „nu avem voință”?

Abordări de comunicare adaptate femeilor din România pentru prevenirea fumatului și renunțarea la fumat



Programul de Granturi *Faces of the Future: Smoking Prevention and Cessation in Women* al Rockefeller Philantropy Advisors

## CE ESTE „LIPSA VOINȚEI”?

„Lipsa voinței” este, de fapt, anticiparea efectelor negative pe care le are renunțarea la un anumit comportament.

Voința reprezintă pentru mulți dintre noi motorul, forța magică ce ne ajută, ne împinge să avem anumite comportamente.

Comportamentele voluntare nu apar spontan, ci sunt rezultatul unor decizii bazate pe informații sau convingeri pe care le avem despre efectele deciziei noastre: avantaje și dezavantaje; câștiguri și pierderi; riscuri și beneficii, etc.

Însă destul de frecvent, convingerile negative și pozitive coexistă: „știi că îmi face rău, dar mă calmează”, „știi că nu-i place soțului, dar e singurul meu moment de liniște”.

În funcție de cât de importante sunt pentru noi avantajele sau dezavantajele fumatului, într-o situație în care de obicei fumam, ne va fi mai greu sau mai ușor să nu fumăm:

☞ dacă ne gândim la beneficiile pe care le vom avea („fumez doar acum, ca să mă calmez!”), crește probabilitatea să aprindem o țigară. Deci vom spune că „nu avem voință să ne abținem”.

☞ dacă ne gândim la problemele imediate pe care le vom avea dacă fumăm („dacă fumez în cameră, se va declanșa sistemul anti-incendiu!”), crește probabilitatea să ne abținem. Aceasta nu înseamnă, însă, că avem mai multă voință decât de obicei!

Faptul că ne spunem că „nu avem voință”, nu spune despre noi că suntem o persoană slabă, ci că în mintea noastră sunt prezente beneficiile fumatului într-o mult mai mare măsură decât dezavantajele.

## CE PUTEM FACE PENTRU A NE CREȘTE „VOINȚA”?

Dacă „a avea voință” înseamnă asumarea beneficiilor renunțării la fumat, înseamnă că trebuie să ne construim contexte în care mintea noastră să învețe că fumatul nu aduce beneficii.

Dacă ne centram atenția pe efectele aparent benefice ale fumatului, aceasta **NU** ne va crește voința.

Voința crește doar dacă mintea noastră observă că fumatul nu aduce beneficii și că fumatul, în sine, nu este o activitate atât de plăcută, ci activitățile asociate lui oferă o mare parte din sentimentul de plăcere.

O soluție este **alegerea unui nou loc pentru fumat** în care să se practice fumatul ca scop în sine. Astfel, ne vom propune să fumăm DOAR în noul loc pentru fumat: în afara casei, a locului de muncă, a mașinii ori restaurantului.

Evident că noul loc trebuie să fie cât mai greu accesibil și mai inconfortabil!

Mintea învață astfel că fumatul nu depinde de „voință”, ci este un comportament care poate fi controlat!

Deoarece identificarea contextelor de învățare poate fi dificilă și apare tendința de renunțare, se recomandă consultarea unui psiholog înainte de a vă decide să puneți în practică exercițiul:

Vrei să știi mai multe?

[www.stopfumat.eu](http://www.stopfumat.eu)

Tel Verde 08008STOPFUMAT

