

# Sigarayı Bırakma Psikoterapisi

Sigaranın bırakılması, sigaranın neden olduğu hastalıklarla ilgili hastaları tedavi eden bütün tıp branşları açısından olduğu gibi, halk sağlığı ve koruyucu hekimlik açısından da önemlidir. Sigara içiminde; davranış alışkanlığı, fizik ve psikolojik bağımlılık rol oynamaktadır. Sigaranın bırakılmasına yardımcı olmak için bir çok yöntem geliştirilmiştir. Bunların başlıcalarından biri olan bilişsel-davranışçı yöntem; kişinin eğitimi, bireysel ya da grup terapileri, ters güdülenme ve tiksindirme gibi psikoterapi yöntemlerini içerir.

Kullanılmakta olan sigara markası değiştirilerek nikotin içeriği daha düşük olduğu bilinen bir sigara markasına geçilmesi ya da içilmekte olan sigara markasını değiştirmeden günlük içilen sigara sayısının yavaş yavaş azaltılması, günlük nikotin alımını düşürmeye yönelik azaltma yöntemleridir. Ancak yavaş yavaş azaltma yöntemleri kandaki nikotin düzeyini eşik değerin altına düşürerek nikotin yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olur. Bu durumda oldukça sıkıntı ve stres hisseden kişinin yeniden eski alışkanlığına dönmesi olasıdır. Sigaranın birden bire bırakılması ise kişinin nikotin yoksunluk belirtilerini yoğun olarak hissettiği oldukça zor bir yöntem olmakla birlikte bir-iki haftalık bir süre sonunda bu belirtilerin şiddeti azalmakta ve sonraki günlerde birdenbire bırakanlar yavaş yavaş azaltanlara göre daha ender olarak aşırı sigara içme isteği ile zorlanmaktadırlar. Dolayısıyla birdenbire bırakanların yeniden başlama eğilimi, azaltarak bırakanlara göre daha azdır.

Sigaranın bırakılması sırasında kişilerin yaşadığı dört deneyim (dönem) vardır .

Düşünce öncesi; kişinin sigarayı bırakmayı ciddi bir biçimde

düşünmediği dönem,

Düşünme; kişinin sigarayı bırakmayı ciddi olarak düşündüğü ve planladığı dönem,

Hareket; kişinin sigarayı bırakmayı denediği ve bırakmaya çalıştığı dönem,

Bırakmış kalma; kişinin sigara içmeyi bıraktıktan sonra yeniden içmekten kaçınması ve bırakmış kalmasıdır.

Bütün bu dönemlerde uzman kişinin telkin ve desteğinin sigaranın bırakılması konusunda büyük önemi vardır. Sigarayı bırakma konusunda kararsızlık yaşayan kişiyi, bırakması açısından uyararak bu konuyu ciddi olarak düşünme yönünde motive edebilir. Sigarayı bırakmaya hazır ve kararlı olan bir hastaya ise psikolog sigarayı bırakma teknikleri ve programları hakkında bilgi vererek destek olabilir. Yani uzmanın sigaranın bırakılmasındaki temel desteği bu konuda motivasyonu olmayan kişiyi, bırakma konusunda motive etmek, bırakmaya hazır olan kişiye ise bu konuda destek vermek, bırakma yöntemlerini öğretmek ve takip etmektir. **Sigara Bırakma Psikoterapisi** bilgi ve destek için **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan kurumumuza ulaşabilirsiniz.