

# POMOĆ KOD ODVIKAVANJA OD PUŠENJA

---



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI

# MALE GRUPE KAO POMOĆ KOD ODVIKAVANJA OD PUŠENJA

---

jedan od načina uključivanja pušača u stadij akcije

poželjno je uključiti neke od članova uže obitelji bez obzira na pušački status

formiraju se grupe imajući u vidu dob, interese i sl.

(8-10 sudionika)

sastanci se unaprijed dogovaraju uzimajući u obzir mogućnosti svih članova

rad po metodi Zagrebačke škole nepušenja ili sl.



# Program zagrebačke škole nepušenja

---

1 dan

- upoznavanje s programom Škole odvikavanja
- pojedinačno predstavljanje i psihosocijalna analiza početka pušačke navike i ovisnosti o pušenju
- analiza dosadašnjih prestanaka pušenja
- dija-slike „if you smoke”
- analiza financijskih izdataka (upitnik)



# Program zagrebačke škole nepušenja

---

2. dan

- tipovi pušača, analiza (upitnik)
- prednosti nepušenja (tjelesne, financijske, društvene, emocionalne)
- zašto se želim osloboditi od pušenja? (upitnik)
- self image – vizualizacija sebe kao nepušača
- psihologija pobjede



# Program zagrebačke škole nepušenja

---

3 dan

- evaluacija tipova pušača (stimulacija, okupiranje ruku, relaksacija..)
- uspješno suočavanje stresovima
- dija-slike „if you smoke”
- odluka – nepušački ugovor
- biranje partnera
- planiranje nagrada



# Program zagrebačke škole nepušenja

---

## 4. dan

- pojedinačna analiza iskustava, osjećanja, simptoma sustezanja kod odvikavanja
- ovisnost i tjelovježba
- mehanizmi djelovanja nikotina (dija-slike „if you smoke“)
- nikotinski apstinencijski sindrom (podrška obitelji i prijatelja, vježbe disanja, san...)
- racionalizacije pušača



# Program zagrebačke škole nepušenja

---

5. dan

- proces žalovanja
- pušenje i rak
- kontrola tjelesne težine
- dija-slike „if you smoke”
- ciljevi za vikend
- održavanje apstinencije

*Senzibilne grupe je održavaju 1x tjedno tijekom 5 tjedana gdje se uključuju suradnici Škole*

*<http://www.snz.hr/nepusenje/skola.html>*









*Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda, Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.*

*Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost*

*Koordinacije hrvatske obiteljske medicine*