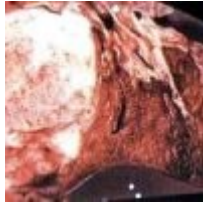


Kouření není zlozvyk – je to nemoc.

Kouření je „nemoc, přitahující nemoci“.

Podílí se totiž na vzniku dalších asi 50 nemocí a to vesměs vážných.



Rakovina plic je z 90% způsobena kouřením



– celkově má kouření na vzniku všech nádorů asi 1/3.

Původně byl tabák součástí náboženských obřadů a rituálů, přičemž jeho historie sahá až do doby 6000 let před naším letopočtem.

Paradoxem je, že se kouření zprvu využívalo k léčebným účelům. Například bolení zubů, migréna ...

Problém kouření patří v současnosti mezi jedny z nejzávažnějších problémů ve školství, stejně jako záškoláctví, drogy, šikana ...

OBECNÁ TEORIE

Asi nejzásadnějším problémem kuřáka je tzv. psychická závislost, nejde o cigaretu jako takovou, ale o uvolnění a relaxaci.



- cigareta po jídle,
- při kávě,
- při čekání,
- rozhovoru,
- pití alkoholu,
- při stresu,
- nervozitě
- ve vypjatých situacích atp.

V naší republice kouří každý třetí dospělý, tudíž „rozumný“ člověk. Nemá smysl jej přesvědčovat, že kouření škodí zdraví. (Nebo má smysl je přesvědčovat, že kouření škodí zdraví???)

Příležitostný kuřák

- kouří občas na základě svých kuřáckých zvyklostí
- necítí potřebu, ale pokud se objeví, uspokojí ji
- pokud nekouří, nezpůsobí mu to žádné komplikace



Návykový kuřák

- kouří ze zvyku ve vleku kuřáckých zvyklostí a napodobení
- psychodynamické procesy nejsou tak fixovány, aby se mohla vyvinout psychická závislost



Kuřák s psychickou závislostí

- do této skupiny patří kuřák z požitku
- v popředí stojí vůně, chuť a kuřácký rituál
- lze sem řadit i ty, kteří jsou motivováni prožívaným uvolněním, uklidněním a odstraněním pocitů prázdnoty



Kuřák s psychickou a fyzickou závislostí

- do popředí vystupují farmakodynamické účinky nikotinu, které kuřák vyhledává pro emoční i tělesné prožitky



- na tělesnou závislost upozorňuje bušení srdce, návaly pocení, třes a neklid po absenci kouření

Nikotinový návyk

- Při vzniku nikotinového návyku sehrává významnou úlohu individuální životní styl jedince.
- Ten mu umožňuje vyrovnávat se s každodenními stresovými situacemi.
- A stejně je tomu i v případě kuřácké abstinence.
- Na kouření závislí jedinci jsou charakterizováni určitými osobnostními rysy, které odráží jejich schopnost vyrovnávat se, se stresujícími podněty určitým specifickým stylem chování. Jedná se o formy reakcí, které jsou součástí hlavních osobnostních rysů jedince. To vše platí nejen v podmínkách jejich počátečního kouření, ale i v případě závislosti na dalších drogách.

Slovo psychologa:

- *„Lidé kouří nikoli proto, že chtějí kouřit, ale protože nemohou přestat.“*

