



# Loobumise psühholoogia

Taimi Elenurm, 2014



## Suitsetamine kui sõltuvus



- Sõna **addiction**, *ing k* (**sõltuvus**) on pärit ladina keelest – allutatud/ orjastatud, orjastavalt seotud
- Sõltuvus mõjutab tugevalt ajutegevust kolmel erineval moel
  - 1) Vastupandamatu iha sõltuvuse objekti suhtes
  - 2) Kontrolli kaotamine selle kasutamise üle
  - 3) Jätkuv seotus sellega, vaatamata ilmsetele kahjulikele tagajärgedele

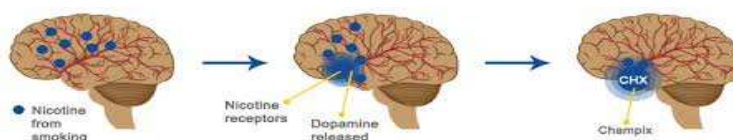
Neurops. uuringud: lisaks alkoholile ja tugevatele narkootikumidele võivad ajutegevuse hõlvata ka hasartmängud, seks, ostlemine (Ds: *multiple addictions*)

## Sõltuvus on krooniline ajuhaigus,

mille kujunemise käigus on ajus toimunud rida üksteisele järgnevaid muutusi: domineeriva naudinguseisundi teadvustamisest kuni kompulsiiivse ehk sundkäitumiseni

[http://www.helpguide.org/harvard/addiction\\_hijacks\\_brain.htm](http://www.helpguide.org/harvard/addiction_hijacks_brain.htm)

- 1) Teadvustamata naudinguelamus aju vanemates osades, hüpotaalamuses ja limbilises süsteemis, millega kaasneb dopamiinide kiire/kohene ja mitmekordne eraldumine organismi teatud ainete manustamise tulemusena (alkohol, narkootikumid) või meeldivustasuna mõne tegevuse eest (ostlemine, hasartmäng)
- 2) See mehhanism seob sõltuvuseks kujunevad ained ja/või tegevused elu jätkamiseks vajalike naudingukeskustega (söömine, seks) otse, st ajukoort ja mõtlemist puudutamata



- 4) Loomulik dopamiinide produktsioon alaneb, vajadus seda pakkuvate ainete või stimuleerivate tegevuste järele kasvab
- 5) Aju õpib, st seob sõltuvusained ja tegevused teatud keskkonna, suhete, tegutsemisega, areneb välja *sõltuvusmälu*
- 6) *Sõltuvusmälu* lülitab meeldiva ihalemise, kontrolli kaotava ja sundkäitumise uuesti tööle automaatselt (ilma ajukoort läbimata) kui inimene sattub tuttavasse suhtesse, olukorda, keskkonda, kus on eelnevalt tundnus mitmekordset naudingut või tasu oma tegevuse eest

## Kuidas on kujunenud sõltuvusmälu?

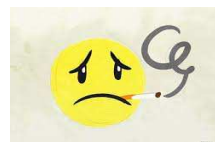


Loobumisprogrammi disainimiseks on vaja teada / selgitada, millised tegevused on viinud naudinguelamuse ja tasurõõmu kiire tekkimiseni

*Kas olete:*

- a) meeldivussuitsetaja** - suits kosutava hommikusöögi järel või lõõgastuse tähenduses;
- b) stressisuitsetaja** - suits pingele maandamiseks ja närvilisuse vähendamiseks;
- c) suhtlemissuitsetaja** - suitsu tuleb teha selleks, et olla koos tähtsate teistega, kuulda olulisi asju
- d) preemiasuitsetaja** – suits preemiaks ja millegi äratagemise järel või toetamiseks
- e) multisõitlane** – suitsetate siis kui olete joonud alkoholi, mängite hasartmänge, pärast seksi

## Küsimused sõltuvuse tüübi selgitamiseks (KKT)



- Mis ajal suitsetate?
- Kui intensiivne on iha suitsu järele (1-10 palli)
- Mida teete parajasti, kui tavaliselt tekkib suitsuisu?
- Milliste tegevuste (eduka) lõpetamise järel tahate suitsu?
- Kellega olete tavaliselt koos kui tekkib soov suitsetada? Mida need inimesed Teie jaoks tähendavad? Mis on tegevused ja väärtused, mis Teid seovad ja mis on olulised?
- Kuidas tunnete end parajasti kui tekib soov suitsetada (hea olla, närvis, rahutu ...)
- Mida / kuidas tunnete pärast suitsetamist?

**NB!** Märgake, pidage päevikut – 3 nädalat kuni 3 kuud, et sõltuvusmälu järel saada

## Mida teha?

- Meeldivussuissetamine – pakkuge asendustegevusi: vesi, tee, värsked puu- ja juurviljad; ajalehed, muusika, ristsõnad ...
  - Stressisuissetamine – pakkuge asendustegevusi: liikumine, võimlemine, jõutreening, lõõgastuspausid, duši alla mineku võimalus (muusika, raamatud, üksi olemise võimalus või kellegagi jagamine (näit hotelliteenindajad, müüjad, õpetajad, arstid jt suhtlusest ülekoormatud), õpetage lõõgastustehnikaid
  - Suhtlussuissetamine: kaasake ja informeerige sellest, mis organisatsioonis tehakse ja on tulemas
  - Preemiasuissetamine – asendage suitsu-preemia mõne tervislikuma valikuga
  - Kaassuissetamine ja multisõltuvused: haakige sõltuvused üksteisest lahti, teavitage ja toetage nõustamisega
- NB! Harjutage harjuma ja olge valmis tagasilangusteks



## Sõltuvusest loobumise taktikate õppimine ja harjutamine

Asendus- ja käitumisteraapiad, mis on toetatud meditsiiniliselt ning sotsiaalselt

## Loobumise statistikat

### Eesti

[https://www.kliinik.ee/haiguste\\_abc/suitsetamisest-loobumine/id-1714](https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/suitsetamisest-loobumine/id-1714)

- Soov ja valmisolek loobuda - üle 70%-l suitsetajaist.
- Reaalselt loobujaid – 20%, enamasti siis, kui kaasneb nõustamisteenust või teised toetavad vahendid.



### USA

[http://well.wvu.edu/articles/quit\\_smoking\\_top\\_five\\_psychological\\_strategies](http://well.wvu.edu/articles/quit_smoking_top_five_psychological_strategies)

- Nende hulgas, kes on soovinud suitsetamist lõpetada, on neid, kes on suutnud seda teha ilma meditsiinilise abita teha - 7%.
- Kui loobujad on kasutanud nikotiiniplaastreid, asendusteraapiat või medikamente (näit. *Zyban*, *Chantix*) siis on loobumise edukus kasvanud 25-30%-ni

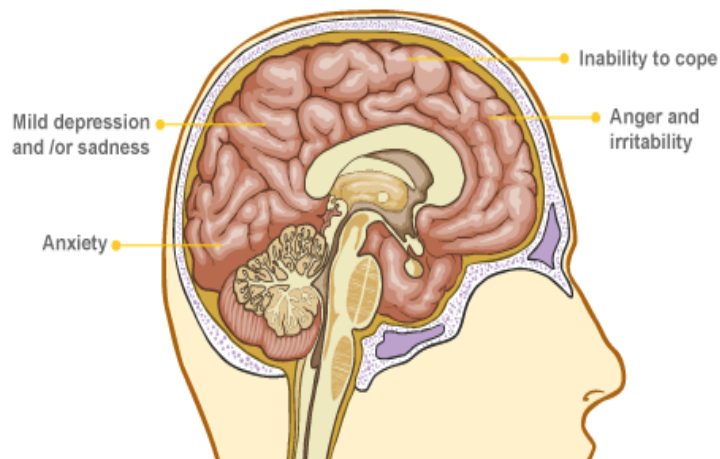
## Loobumisega kaasnevad ärajäämanähud

- Ärrituvus, suitsuiha ja sundmõtted, keskendumise ja tähelepanu puudulikkus
- Unehäired, lihaspinged, südame pekslemine, peavalu, peapööritus, suurenenud söögiisu.

Sümptomid on kõige tugevamad paari esimese päeva jooksul ja võivad vaibuda paari nädala jooksul, kuid mõnedel inimesed võivad need kesta kuid.

Suitsuisu võib kesta 6 kuud ja kauemgi

## Psychological effects of quitting smoking



<http://www.euroclinix.net/coping-quitsmoking-side-effects.html>

## Suitsetamissoovi peatamine

- Leidke midagi head suhu pistmiseks
- Pakkuge meeltele tegevust
- Hoidke käed tegevuses
- Peske hambaid
- Jooge vett
- Süüdake küünal, kamin, lõke
- Liikuge, sportige, minge trenni
- Lõõgastuge



Sümptoom	Kestus	Leevendamine
Tugev soov haarata suits	Kõige tugevam esimesel nädalal, kuid võib kesta kuid	Tehke midagi muud, minge välja jalutama, hammustage porgandit või lutsutage piparmündikommi
Ärrituvus, kannatamatus	2-4 nädalat	Sportige ja liikuge, minge trenni. Tehke sauna või vanni. Hoiduge kohvist
Unetus	2-4 nädalat	Ärge jooge kohvi pärast kell 18. Õppige kasutama lõõgastustehnikaid, liikuge enne und mõõdukalt. Lugege midagi meeldivat.
Tüsenemine	2-4 nädalat ja enam	Lubage endale ajutiselt näksimist: seemned, juurviljad, päklikid
Keskendumisraskused	Mõned nädalad	Vähendage töökoormust, hoiduge stressist
Näljatunne	Mõned nädalad või kauem	Jooge puhast vett või suhkruvabu jookke, sööge kalorivaest toitu
Kõhimine, suu kuivamine	Mõned nädalad	Jooge palju, kasutage köhatablette
Kõhukinnisus, gaasid	1-2 nädalat	Jooge rohkelt vedelikke, tarvitage kiudaineterikast toitu.

[http://www.helpguide.org/mental/quit\\_smoking\\_cessation.htm](http://www.helpguide.org/mental/quit_smoking_cessation.htm)

## Viis edukat loobumise strateegiat

[http://well.wvu.edu/articles/quit\\_smoking\\_top\\_five\\_psychological\\_strategies](http://well.wvu.edu/articles/quit_smoking_top_five_psychological_strategies)

- Aidake teha täpsed rahalised arvutused kui palju suitsetaja loobumise korral võidab. Toetage loobujat teadmiste hankimisel nii, et saaks teha endast suitsetamise mõju eksperdi. Pakkuge talle võimalust sellest teistele kõnelda.
- Kõrvaldage kõikvõimalikud suitsetamise ajendid, mis on varem sisseharjutatud (*sõltuvusmälu*):
  - Harjutage välja suitsetamine pärast kohvi joomist, hommikune suits, autosõiduga kaasnev suitsetamine\*
  - Pakkuge suitsupausidele asendust spordi-, veejoomise-, facebook'i jms pausidega
  - Tehke raskeks suitsetamise ajal vestlemise võimalus. Soodustage selle asemel näiteks puuviljade söömist või kõndimist vestlemiseks
  - Soovitage vahetada riideid võimalikult sageli. Soovitage kanda neid riideid, milles pole suitsu lõhna
  - Nõustage elustiili muutmist – nii, et selles oleks vähem stressi. Tervis on seda väärt!

3. Suitsetamisest loobumine on raske, kuid üksi peaaegu võimatu. Toetage loobujat igati- paluge tal rääkida loobumise plaanist võimalikult paljudega ning seadke reegel, et teised tema juuresolekul ei suitseta.

4. Tehke loobujatest töötajatele kättesaadavaks käitumis- ja toetusteraapia ning asendustegevused ja -teraapia (näiteks närimiskumm ja pastillid)

5. Toetage loobumist uute sissetulekule ja tervisele soodsalt mõjuvate eesmärkidega. pakkuge asenduseks puu- ja juurvilju, võimalust võimelda ja liikuda või lehti lugeda/ ristsõnu lahendada, kinkige teatri- või kinopilet, ujulapääse, jõutreeningu võimalus ...

## Suitsetamisest loobumine õnnestub paremini

PubMed USA, 2014 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23594795>  
Cahill K, Moher M, Lancaster T, 2008

### Personaalsed erinevused

- Vanemaealised
- Kõrgema haridusega
- Need, kes liikudes vähem hingeldavad – st paremini treenitud



### Meetodite mõju

- Grupiteraapia
- Individuaalne nõustamine
- Nikotiini farmakoloogiline asendusravi
- NB! Eneseabi materjalid on eelnevaga võrreldes vähem efektiivsed
- Loobumise hüvitamine ja võistlemine selle nimel tõstab soovi suitsetamine maha jätta, kuid tegelikku loobumist oluliselt ei mõjuta



**Täna, et kuulsite ja kaasa  
mõtlesite!**

