



DESHABITUACIÓ TABÀQUICA EN L'ÀMBIT LABORAL

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS) el tabac cada any mata a 8 milions de persones. D'aquesta xifra al voltant de 1,2 milions de les persones són no fumadores, i tot i així, moren a causa de l'exposició al fum de tabac aliè.

Entre les conseqüències més greus i freqüents que provoca el consum de tabac estan les malalties cardiovasculars i el càncer de pulmó. Aquestes dues malalties, respectivament són la primera i segona causa de mortalitat a Espanya. A més a més, les malalties cardiovasculars són una de les primeres causes de mort per accident de treball.

Els factors de risc que afavoreixen el consum de tabac estan dividits en tres blocs:

Factors biològics: la nicotina és una substància psicoactiva que contribueix al fet que es produeixin canvis en el nostre cervell i aquests causen que tinguem més necessitat de fumar. L'augment de dopamina que produeix en el nostre cervell augmenta la sensació de plaer. Al mateix temps, el nostre cos activa uns mecanismes per a recuperar el nivell de funcionament que tenia abans de consumir, per tant, en deixar de fumar tindrem una sèrie de símptomes, com a reacció del cos com a intent per mantenir un bon equilibri sense tabac en l'organisme (síndrome d'abstinència).

Factors psicològics: la falta de capacitat en el control de la persona, l'inadequat maneig de la impulsivitat, la falta de capacitat d'afrontament, la visió que es té sobre el tabac, les creences i mites sobre deixar de fumar, i la poca motivació i determinació a deixar de fumar.

Factors ambientals: l'alta disponibilitat i accessibilitat al tabac, la publicitat, el nostre estil de vida, la percepció que té la gent del nostre entorn sobre el tabac i relacionar-se amb gent que fumi.

Els efectes del tabac en l'entorn laboral:

- Absentisme i baixes per malalties produïdes pel consum de tabac.
- Pèrdua de productivitat a causa de l'absentisme.
- Accidents laborals, molts d'ells per distraccions, en el cas que els treballadors/es, tot i no estar permès, estiguin fumant dins el centre de treball.

Per què fumem?

Hi ha cinc raons principals per les quals podem estar fumant:

1. Per automatisme (rutina).
2. Perquè el tabac fa efecte d'estimulant (ajuda a mantenir-nos buidats i actius).
3. Perquè funciona com a reforç gestual (tenir-ho entre les mans).
4. Per plaer - relaxació o reduir estats negatius.
5. Per addicció.

Una mateixa persona pot tenir més d'una d'aquestes cinc raons per a fumar. Per tant és important saber quin és de cadascun, ja que, depenent de la causa algunes estratègies funcionaran millor que unes altres.





Pas previ a deixar de fumar: La persona ha de voler deixar de fumar. Si ho intenta per pressions externes probablement al cap d'un temps tornarà a fumar. Ho ha de tenir clar i trobar motius propis que li impulsin a deixar-ho. Per a això, és recomanable fer una llista amb els pros i els contres sobre el que li comporta fumar.

Com preparar-se per a deixar de fumar?

S'ha de **crear una llista** amb els motius pels quals es vol deixar de fumar. A continuació **fixar una data** exacta per a començar a deixar de fumar. A mesura que es vagi acostant la data és recomanable anar preparant-se:

1. Fes còpies de la llista i posa-les a per casa (també, si és possible en la teva oficina o lloc de treball), en les teves pauses veus llegint-les i reflexionant el seu contingut, això servirà també per a assegurar-te si són raons importants i significatives per a tu o és necessari modificar, llevar o afegir alguna cosa.
2. Quan faltin dues setmanes per a la data registra el nombre de cigars que fumes durant el dia i en què situacions ho fas. D'aquesta forma prendràs consciència de la quantitat dels cigars que fumes i els moments en els quals fumes.

Si fumes per automatisme identifica amb l'ajuda del registre les situacions en les quals més fumes i cerca una alternativa al cigarret per a aquesta situació (menjar una poma, pipes, un xiclet, etc.). També, si és necessari canvia la teva rutina per a no trobar-te amb aquestes situacions.

Si fumes per l'efecte d'estimulant que produeix per a millorar el nivell d'alerta fes respiracions ràpides durant 30-40 segons, també realitza activitats que activin el teu cos com estirar el cos, passejar, agafar la bicicleta, etc.

Si fumes per reforç gestual cerca un altre objecte per a posar entre les teves mans com un bolígraf, un clauer, una pilota de goma per a estrènyer, etc.

Si fumes per plaer - relaxació o per a reduir estats negatius practica exercicis de respiració i relaxació. Cerca també altres activitats que siguin plaents per a tu com, escoltar música, mirar una sèrie de televisió, passejar, queda amb amigats, menja alguna cosa que sigui agradable per a tu, etc.

Suport social

És important poder comptar amb algú que ens ajudi, un company, amic o familiar, que es comprometi a escoltarnos i brindar suport. Demana al teu cercle més pròxim que, no fumin en la teva presència i que no t'ofereixin cigars. Si coneixes a algú que ha deixat de fumar també pot ser positiu poder comptar amb aquesta persona perquè t'ajudi durant el procés.

Com pot contribuir l'empresa:

- Establir, periòdicament, campanyes de sensibilització i formar als treballadors i treballadores de com deixar de fumar.
- Suport psicològic a tota la plantilla, duent a terme, en l'empresa, psicoteràpies.



RECORDI

VAL MÉS EVITAR QUE CURAR