

MÁLÞING UM NIKÓTÍN OG HEILSU

ÞRIÐJUDAGURINN 11. OKTÓBER
2022 KL. 10:00-15:00
LAUGARDALSHÖLLINNI Í REYKJAVÍK



Meðferð við nikótínfíkn

- Að smíða verkfærakistuna -

Sylvía Runólfsdóttir, læknir á Sjúkrahúsinu Vogu

Get ég hætt?





Að byggja upp áhugahvöt með samtali

- Af hverju að hætta?
 - Heilsan
 - Peningar
 - Frelsi frá fíkn
 - Sem fyrirmynd fyrir aðra
 - Til að losna frá vítahring nikótínfráhvarfa

Áhugahvetjandi samtal er árangursríkt tól

- **Samvinna** - byggir á trausti og stuðningi svo að drifkraftar skjólstæðings nái að blómstra án þvingana eða fordóma
- **Framköllun** - Skjólstæðingurinn býr sjálfur yfir lausnum og fagaðili leitast við að kalla þær fram
- **Sjálfstæði** - birtist í virðingu fyrir vali hans og frelsi til ákvörðunartöku og trú á getu hans til breytinga. Ábyrgð á breytingum liggur ávallt hjá skjólstæðingnum.

Að stoppa

- Gott að plana dagsetninguna fram í tímann
- Skrifa niður ástæðurnar fyrir viljanum til breytinga
- Búa sig undir tímabundin líkamleg fráhvarfseinkenni
- Skapa sér stuðningsnet
- Hafa plan fyrir bakslög

Fráhvörf

- Líkamleg fráhvörf eru stutt!
- Verstu einkennin ganga yfir á 48 tímum og eru yfirstaðin eftir 5 daga
- Á þeim tíma má búast við
 - Pirringi
 - Athyglisbrest
 - Kvíða og depurð
 - Svefntruflunum, þrátt fyrir þreytu
 - Meltingartruflunum
 - Sterkri löngun til að nota nikótín

Að takast á við fíkn

- Fíkn er bara tilfinning eins og hver önnur og gengur yfir á 15-20 mínútum!
- Rifja upp ástæðurnar fyrir viljanum til að hætta
 - Hér er listinn mikilvægur!
- Halda sér uppteknum við aðra hluti
- Halda sér frá fólki sem er að nota nikótín
- Hringja í vin eða stuðningsaðila

- Fresta því að framkvæma, einn klukkutíma í einu
- Framkvæma athafnir sem kalla fram vellíðan
- Nýta munnsprey, tyggjó eða aðrar gagnreyndar nikótínvörur í lágum styrkleika, í stuttan fyrirfram ákveðinn tíma
- Notað tæknina
 - Fjöldmörg öpp fyrir Android og iPhone
 - Skrifu niður nótur eða taka upp stutt myndbönd um líðan, jákvæða og neikvæða

Ílöngunarfyrirbærið

- Það má búast við endurtekinni sterkri ílöngun í 3-4 vikur
- Eftir það kemur tilfinningin upp sjaldnar og sjaldnar
- Muna að halda í öll verkfærin
- Að hrasa er oft hluti af ferlinu
- Líkur á bata aukast með hverri tilraun

Svo get ég hætt að nota nikótín?

- Já!
- Flest fólk sem hefur verið háð nikótíni hefur náð að hætta
- Með stuðningi og réttum verkfærum getur þú það líka

