Deixar de fumar excita la llibertat individual

Lleida
FRANCESC ABELLA
ASSUMPCIÓ VILARASAU
Psicòlegs

El tabac, tal i com el coneixem en el nostre medi, és un producte de consum manipulat químicament i comercialment amb la finalitat de crear una important addicció a qui el consumeix. Una de cada quatre persones a Catalunya fuma. Ha fumat més gent l'any 2019 que el 2018 (un 1,6% més), especialment els joves expliquen aquest increment. Un 9% de persones no fumadores estan exposades als seus contaminants.

El seu consum genera diversos problemes, especialment en la salut de qui ho fa i en el medi ambient. En el fum del tabac s'han descrit 4.700 substàncies químiques diferents, de les quals 200 son verins i 43 cancerígenes. Les malalties provocades pel tabac son moltes, variades i doloroses amb els anys, que provoquen que cada hora mori una persona a casa nostra (una cada dos segons al mon). També genera problemes en el medi ambient: les burilles llençades al terra tarden 25 anys en degradar-se, fa falta un arbre sencer per aconseguir el paper de 300 cigarretes. El tabac provoca el 8% dels incendis forestals.

La nicotina és la responsable de l'addicció fisiològica que genera el tabac. Una altra dependència està relacionada amb l'hàbit, la gestualitat, l'associació entre fumar i un gran nombre d'activitats: abans de, després de, durant, quan estic be, quan estic malament, quan espero, quan desespero...

La indústria tabaquera ha aconseguit el seu objectiu: fer de la cigarreta una part de la persona difícil de prescindir.

Fins que no passen aproximadament 20 anys la persona fumadora no pren consciència del perill d'aquest enamorament i es proposa el divorci definitiu.

Per a deixar de fumar fan falta algunes condicions. En primer lloc pensar-hi. No cal encara prendre cap decisió de canvi ni de ruptura. Només n'hi ha prou en recordar situacions negatives: la tos del matí, els 4€ diaris a l'estanc o a la màquina del bar, el cansament, tenir que aixecar-se del dinar amb la família per anar a fumar, el mal de cap que apareix i desapareix aleatòriament, l'olor desagradable de la roba, la canalla que no deixar d'insistir, els dents grocs, l'esclavitud de no poder decidir per un mateix...

FOTO: L.M. / Un nou per cent de les persones que no fumen també estan exposades als seus contaminants

En segons lloc, i sabent que la decisió necessitarà del màxim suport tècnic, caldria demanar ajuda, orientació, informació. De la mateixa manera que demanem consell a l'agència de viatges quan anem de vacances o ens disposem a adquirir un nou vehicle o un nou pis o volem aprendre un idioma.

Posar-se en mans d'alguna persona professional que coneix be el problema facilita el procés d'abandonament del tabac. Atès que es tracta d'una de les decisions més importants a que s'enfronta una persona fumadora caldrà molta estratègia, imaginació i trobar-se acollit o acollida per la persona que l'ajudarà. Hi ha qui diu que deixar de fumar és semblant a canviar de parella, de treball, de ciutat o de religió. És un canvi profund i definitiu. Un altre aspecte a tenir en compte és escollir una data per allò que en diem "el salt", allò semblant a aprendre a nedar saltant a la piscina. Seria bo fer alguna mena d'aproximació a la data escollida: fumar amb la ma contrària, beure aigua i sucs, fer, temporalment, bondat en l'alimentació, caminar i fer respiracions profundes. Reduir el consum de tabac, no engolir el fum, no acabar del tot la cigarreta. Pensar en cada moment la finalitat d'aquell concret i precís consum pel que fa a si és urgent, si és necessari i si és prescindible. D'alguna manera el que ajuda és pensar.

S'apropa la data prevista. Hauria de tenir la mateixa importància i significació que qualsevol important esdeveniment important en la vida de la persona, com ho seria un examen, una oposició o una entrevista de treball. No deixa de ser "el primer dia de...".

El "dia D" és un dia per tenir neguit, nervis i, fins i tot, una mica d'ansietat. Això és bo. La preocupació permet estar amb l'atenció suficient per estar alerta, per a prendre consciència d'allò que s'està fent. Llevar-se del llit una mica abans, dutxar-se amb aigua tèbia, esmorzar lleugerament, caminar, respirar amb profunditat, fer activitats que promoguin la distracció i ocupació, si poden ser amb manualitats millor. Escollir un dia de festa serà una bona opció.

Els tractaments farmacològics ajuden a suavitzar l'eliminació de la nicotina i a reduir el seu desig fisiològic. Permeten augmentar les probabilitats d'èxit. Els centres sanitaris i les farmàcies son els llocs adequats per rebre assessorament. Deixar de fumar és el primer pas. Pujar una muntanya comença per les primeres passes. L'objectiu és sumar moments i situacions: fer allò que abans es feia amb la pròtesi a la mà però ara sense. El preu de la llibertat inicial és "viure sense" i això acostuma a generar inseguretat. És només un indicador que ho estem fent be.

Una cosa és deixar de fumar (com ho és saltar a la piscina o tenir el carnet de conduir) i l'altra és mantenir-se sense fumar. Ara toca nedar o conduir be i gaudir de la conducció. En aquesta part del procés els objectius i les estratègies ha de canviar. L'ús de determinades aplicacions (App) poden ser de gran utilitat. Els grups virtuals de suport o els grups presencials amb altres persones que fan el mateix esdevenen tècniques efectives.

El temps mateix, i per si sol, és un gran aliat ja que permet convertir "la rutina de no fumar" en "l'hàbit de no fumar", la qual cosa facilita la solució del problema.

Com en tot nou aprenentatge cal el reforç, el manteniment i la pràctica d'allò nou adquirit. Dèiem al principi que deixar de fumar és també i, essencialment, un tema d'actitud. En aquest moment quan això ha de ser més present: ens hem de creure allò que estem fent. El pensament passarà de desitjar fumar a recordar el fumar.

Serà millor pensar en allò que guanyem que en allò que perdem. En tot canvi es fa balanç: si els avantatges superen els inconvenients vol dir que anem be, cal seguir. Si no és el cas podem tornar al punt de partida. Ningú ho impedeix. Ser lliure permet escollir, decidir una opció o l'altra. Quan es depèn de quelcom o d'alguna persona això no és possible.

Com ens deia una persona amb temps sense fumar: "el tabac no és el teu amic, és el teu amo".

Començar nous viatges te molt d'atractiu, també per allò que suposa d'aventura i de risc, però molt especialment de satisfacció personal.

PER MÉS INFORMACIÓ

EL DILEMA
Pel·lícula americana (1999) dirigida per Michael Mann. Explica la historia verdadera de Jeffrey Wigand, vicepresident de recerca d'una important societat productora de cigarretes i del periodista Lowell Bergman en una emissió de televisió (60 minuts) que va revelar els secrets sobre les pràctiques dubtoses de la indústria del tabac i sobre els verdaders perills del consum de tabac.

GRACIAS POR FUMAR
Pel·lícula americana de l'any 2005 dirigida per Jason Reitman i protagonitzada per Aaron Eckhart. Es basa en a novel·la del mateix títol de Christopher Buckley on es narra, de forma satírica, la història del portaveu de les companyies tabaqueres que s'encarrega de defensar el Lobby en contra dels estudis científics que relacionen el consum del tabac amb determinades malalties, com el càncer de pulmó.