



**Dodajte godine životu i život godinama!**

**Prestanite pušiti!**



*“Pušio sam gotovo pet desetljeća po tri kutije cigareta dnevno. Bezbroj sam puta sam pokušao prestati pušiti, prošao sam nekoliko škola nepušenja, isprobao sve dostupne lijekove i metode za prestanak pušenja, ali ništa nije pomoglo. Konačno, uz snažnu odluku i stručnu pomoć tima Dnevne bolnice, iz drugog sam pokušaja prestao pušiti i sada ne pušim četrnaest mjeseci. Nije bilo lako, no vrijedilo je. Osjećam se sjajno i svim pušačima preporučam isto. Može se!”*

*Danko T.*

Škola nepušenja Klinike za psihijatriju Sveti Ivan specijalizirani je program koji se provodi u obliku dnevne bolnice, s ciljem prestanka pušenja, stjecanja znanja, vještina i stavova koji omogućavaju održavanje trajne apstinencije, promjene stila života te osobnog rasta i razvoja, odnosno, kvalitetnijeg i duljeg života.

Program vodi interdisciplinarni tim stručnjaka iz područja mentalnog zdravlja, ovisnosti, interne medicine i nutricionizma, što omogućava podršku osobama s različitim specifičnim potrebama. U programu sudjeluju i bivši polaznici, osobe s iskustvom uspješne borbe s ovom ovisnošću.

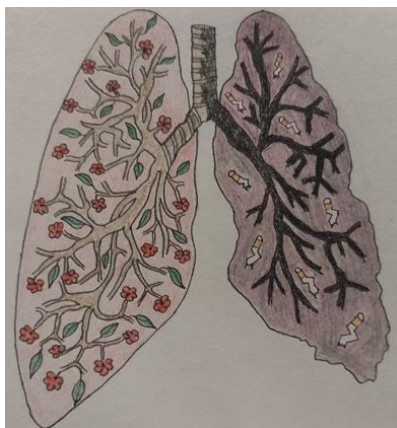
Program se provodi ponedjeljkom od 12.00 do 15.30 sati te ostalim danima od 9.00 do 12.30 sati, u trajanju četiri tjedna. Po završetku Škole nepušenja, polaznicima se nudi mogućnost uključenja u grupe podrške i daljnje individualno praćenje. Prije uključenja u program potrebno je dogovoriti indikacijski razgovor te od liječnika obiteljske medicine zatražiti uputnicu za pregled psihijatra.

Dolaskom u Školu nepušenja možete očekivati:

- ❖ da ćete biti dio grupe ljudi koja se bori s istim problemom,
- ❖ da ćete osim grupne dobiti i individualnu pomoć i podršku,
- ❖ da ćemo biti zainteresirani za Vaše sveukupno funkcioniranje, naročito probleme mentalnog zdravlja,
- ❖ da ćete dobiti vrijeme i prostor za rad na sebi i ovoj ovisnosti,
- ❖ interdisciplinarnan pristup ovisnosti (psihijatar, viša medicinska sestra, internist, psiholog, socijalni pedagog, radni terapeut, nutricionist),
- ❖ teoretsko znanje i praktične vještine za održavanje apstinencije i promjenu stila života,
- ❖ podršku osoba koje su pobijedile ovu ovisnost,
- ❖ besplatne lijekove koji se koriste kao pomoć u prestanku pušenja,
- ❖ odabrane laboratorijske pretrage,
- ❖ povremene provjere nepušenja za to predviđenim metodama,
- ❖ mogućnost korištenja bolovanja,
- ❖ nastavak stručne podrške i po završetku programa,
- ❖ prilagodbu programa sukladno epidemiološkoj situaciji (uživo ili *online*),
- ❖ da ćete program završiti kao nepušač (oko 90 % polaznika)...

Na Vama je samo da:

- ❖ napravite prvi korak,
- ❖ dogovorite indikacijski razgovor,
- ❖ osigurate dobru volju.



Autor rada: Željka V.

Dnevna bolnica za ovisnost o duhanu

Klinika za psihijatriju Sveti Ivan

Jankomir 11, pp 68, 10090 Zagreb

**Informacije i predbilježbe za indikacijski razgovor na: 01/3430102, 01/3430165, pbsvi@pbsvi.hr, irena.rojnic@pbsvi.hr ili www.pbsvi.hr**