



הבנת הנקרא:

גמילה מעישון

קראו את הקטע וענו על השאלות:

עישון סיגריות הוא פעולה חוקית ונפוצה מאוד בעולם. ידוע, שסיגריות גורמות לסרטן, למחלות לב, להזדקנות מהירה של העור ולמחלות נוספות. העובדות האלה היו צריכות לגרום לכל מי שמעשן לכבות את הסיגריה ולהחליט שזאת הסיגריה האחרונה למרות זאת המנגנון הפסיכולוגי מסייע למעשנים להתעלם ולהדחיק את העובדות. כך שהן לא משפיעות עליהם, למעשה. טיפולים חדשים לגמילה מעישון פועלים לא רק על המוח, אלא גם על הנפש, והטיפול היעיל הוא השילוב ביניהם. אחד הטיפולים המשולבים הללו כולל: שימוש בתרופה "זיבאן", הניתנת על-פי מרשם רופא, מעקב רפואי ותמיכה קבוצתית או אישית. התרופה הזו פותחה כתרופה נגד דיכאון, אך התגלתה כמפחיתה את החשק לעשן. עד כה נגמלו באמצעות התרופה כ- 5 מליון איש ברחבי העולם.

ההצלחה הנרשמת באמצעות הטיפול הזה מגיעה ל- 30%, לעומת 15% הצלחה בשאר שיטות הטיפול המוכרות בעולם. מסקר, שנערך לאחרונה בארץ והקיף 507 מעשנים, גברים ונשים בני 18 ומעלה, עולה כי 57% צורכים קופסה ליום (מעשנים בינוניים). 56% דיווחו, כי ניסו לפחות פעם אחת להיגמל מהעישון בכוחות עצמם, ובממוצע, ביצע כל אחד מהם שני ניסיונות להפסקת העישון ללא הצלחה. 73% במדגם המעשנים הביעו רצון ונכונות לצמצם את כמות הסיגריות או להפסיק לעשן. הרצון להיגמל הוא צעד חשוב, אך ברוב המקרים דרוש גם סיוע מקצועי. אחת המטפלות בנושא ההתמכרות לסיגריות היא הפסיכיאטרית ד"ר אהובה בני, מנהלת היחידה הפסיכיאטרית בבית חולים "בני ציון" בחיפה. היא הקימה עם רופאים ופסיכולוגים נוספים מרפאה רב-תחומית לגמילה מעישון. חברי צוות המרפאה הגיעו למסקנה, שהגמילה תהיה יעילה יותר, אם המעשן יגיע למסגרת, שבה הוא יטופל הן מבחינה רפואית פיזיולוגית, והן מבחינה פסיכולוגית וחברתית. התמכרות לסיגריות היא פסיכולוגית ונפשית. המכור תלוי בניקוטין שבסיגריה, ומפתח גם תלות נפשית בפעולת העישון. במשך הזמן העישון הופך לרפלקס מותנה, ולהרגל שמצטרף להרגלים אחרים: שותים קפה עם סיגריה, מדליקים מחשב עם סיגריה, מסיימים ארוחה עם סיגריה. כמו טקס. ב"ח אסף הרופא ויצרנית תרופת "זיבאן" הפעילו לאחרונה קו פתוח למידע, העומד לרשות ציבור המעשנים, המבקשים להיגמל.

בחרו את התשובה הנכונה:

1) למה כל מעשן צריך להחליט להפסיק לעשן?

- מכיוון שהן מזיקות לבריאות.
- בשל המנגנון הפסיכולוגי.
- משום שיש טיפולים יעילים להפסקת העישון.

(2) מהו הטיפול היעיל ביותר להפסקת העישון?

- א. טיפול הפועל על המוח.
- ב. טיפול הפועל על הנפש.
- ג. טיפול הפועל גם על הגוף וגם על הנפש.

(3) ההצלחה עם זיבאן היא:

- א. 15%
- ב. 30%
- ג. 73%

(4) רוב המעשנים רוצים להיגמל מהעישון.

- א. נכון.
- ב. לא נכון.

(5) התלות בסיגריה היא:

- א. פיסיולוגית
- ב. נפשית
- ג. שתי התשובות נכונות

(6) בשורה 4 כתוב: כך שהן לא משפיעות עליהם. מי הן?

- א. התרופות
- ב. העובדות
- ג. המחלות