

Literatura

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. Blumen
in children. Pe | pressure control |
| 2. Gregori
kroz pet godina | m hipertenzijom |
| 3. Horan M
in children – 1 | 8.
pressure control |
| 4. Schärer
1987; 135: 66- | schr Kinderheilk |

**ZDRAVSTVENI DELAVEC, NJEGOVA OSEBNOST IN KAJENJE**

Opustiti kajenje je prav lahko, sam sem to storil že dvajsetkrat
Mark Twain

Ta duhoviti rek Marka Twaina nam jasno govori, da je kajenje odvisnost. Večina dolgoletnih kadilcev si želi prenehati s kajenjem, a kljub temu kadijo naprej. Torej je opustiti kajenje v resnici težko.

Če hočemo razumeti, zakaj je težko in zakaj je človek sploh zasvojen s tobakom, moramo pogledati tiste bistvene osebnostne lastnosti, ki pripomorejo, da se človek naveže na tobak.

Morda je takih osebnostnih potez več, a meni se zdijo pomembne predvsem tri.

1. **Ne-zrelost.** Trditev, da so kadilci ne-zrele osebnosti, se zdi na prvi pogled morda iz trte zvita. Če pa se spomnimo, da marsikdo že začne kaditi zato, da bi se zdel odrasel, zrel, pa naivno misli, da to lahko doseže s preprostim posnemanjem odraslih, potem smo že bližje resnici in zrelosti kadilcev. Bistvena odlika osebnostne zrelosti je tudi obvladovanje samega sebe. Kako pa to zmorejo kadilci, saj se večinoma ne zmorejo obvladati (obvladati svojega kadilskega hrepenenja), posebno v težavnih življenjskih položajih? V bistvu ostajajo kadilci – zato, da zmorejo premagovati vsakdanje življenjske težave – kot majhni otroci, priključeni na dudo, cigareto. Torej nezreli.

2. **Ne-moč.** Tu mislim na nemoč v družabnih stikih. Nasprotna je sposobnost obvladovanja različnih družabnih situacij. Ta nemoč kadilcev se nam lepo kaže, ko jih vidimo nebogljene, kadar morajo komunicirati brez cigarete v roki. Cigaretu potrebujejo, da sploh komunicirajo, in cigareto potrebujejo vedno, ko se znajdejo v stresni situaciji.

3. **Ne-samospoštovanje.** Človek se vede v skladu s samospoštovanjem. Tisti, ki se ceni, ki je samozavesten, se skladno s tem vede. In že na daleč lahko opazimo vedenje človeka, ki je nesamozavesten, se ne ceni, nima spoštovanja. Ima torej slabo podobo o sebi . . .

Kdo pa bi kadil, če bi vedel, da si s tem lahko zada nepopravljivo škodo in celo smrt? Človek, ki se ceni, zagotovo ne (menda ne želimo prizadeti in ubiti tistega, ki ga imamo radi).

In tu je že bistvena povezava z odnosom zdravstvenega delavca do kajenja. Zdravnik ali medicinska sestra namreč zelo dobro veda, kako nevarno je kajenje, kako hudo lahko tobak prizadene človekovo zdravje.

Naredimo majhno primerjavo med ameriškimi zdravniki (ki so izrazito zmanjšali število kadilcev med seboj na 10%) in našimi (pri nas kadi še vedno 25% zdravnikov).

Ameriški zdravniki so zaradi svojih ameriških možnosti življenja razvili »image«, v katerem ima prvo vlogo izraziti **pozitiven odnos do zdravja** (tudi svojega). V ta image uspešnega ameriškega zdravnika spada tudi to, da niso debeli, ne kadijo, ne pijejo prekomerno alkoholnih pijač, se dejavno rekreirajo za čim boljše telesno zmogljivost. Takim zdravnikom, ki imajo pozitiven odnos do svojega zdravja, povprečen Američan zlahka zaupa svoje zdravje in življenje.

Kaj pa naši zdravniki kadilci in medicinske sestre kadilke? Kakšen »image«, poodobo o samem sebi imajo? Kakšen odnos do svojega zdravja kažejo? Kako naj jim naši ljudje zaupajo svoje zdravje? Kako naj bolnike prepričajo, da je kajenje res škodljivo?

Zdi se, da podoba o samem sebi, »image« slovenskega zdravnika, kadilca in medicinske sestre kadilke ni najboljša. Premalo se cenita, premalo samospoštovanja kažeta, saj ne spoštujeta svojega zdravja. In če svojega ne, bosta težko koga prepričala, da spoštujeta zdravje drugih.

Da pa ne bo vse črno, naj poudarim, da smo se sposobni spreminjati. Sposobni smo torej spreminjati svoje vedenje, sposobni smo osebnostno dozorevati in spreminjati odnos do samega sebe.

Najmanj, kar bi morali zdravniki in medicinske sestre, ki kadijo, storiti, je, da bi spremenili svoj nespoštljiv odnos do zdravja. To pa pomeni, da bi morali opustiti kajenje. Kako?

Najprej je treba **željo** po prenehanju kajenja spremeniti v **odločitev**. Za tako odločitev pa je potrebno spremeniti odnos do samega sebe. Poenostavljeno rečeno: človek se mora začeti ceniti, zažele si mora drugačne podobe o samem sebi. Če se ima človek dovolj rad, potem bo morda zmožel to storiti sam.

Marsikomu pa je potrebna pomoč. Vzpodbuda je že prepoved kajenja v prostorih Univerzitetnega Kliničnega centra. Konkretna pomoč pa je lahko kasete, ki je že dolgo na tržišču. Za tiste, ki so res hudo odvisni, pa bo dobrodošla »ambulanta za kadilce«, ki jo bomo ustanovili v Univerzitetnem Kliničnem centru.

Naj končam z izrekom – s sloganom, ki ga je objavila Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) v biltnu *IT CAN BE DONE: A Smoke – Free Europe*.

Bodoče zdravje otrok je naša sedanja odgovornost!

Doc. dr. Slavko Zihlerl