

JOC DE ROL

Aconseguint eines d'afrontament davant de
situacions relacionades amb el consum de tabac



Grup de Treball de
Tabac i Salut Mental
Xarxa Catalana
d'Hospitals sense Fum

**Xarxa
Catalana** | **Hospitals
Sense Fum**

Edita: Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum

Primera edició: Barcelona, maig de 2024.

Autores

Laura Antón Gómez. Psicòloga. Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum. Institut Català d'Oncologia.

Gemma Nieva Rifà. Psicòloga. Hospital Universitari de la Vall d'Hebron.

Montse Ballbè i Gibernau. Psicòloga. Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum. Institut Català d'Oncologia.

Revisores

Rosa Díaz Hurtado. Psicòloga. Hospital Clínic de Barcelona.

Isabel Feria Raposo. Infermera Salut Mental. CASM Benito Menni.

M. Cristina Pinet Ogué. Psiquiatra. Hospital de la Santa Creu i Sant Pau.

Nuria Sisternas Domingo. Psicòloga. Hospital de Mataró. Consorci Sanitari del Maresme.

Material ideat i creat pel Grup de Treball de Tabac i Salut Mental de la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum. Aquest grup està format per:

Roser Alsina Obiols, Laura Antón Gómez, Montse Ballbè Gibernau, Eugeni Bruguera Cortada, Margarita Cano Vega, Margarita de Castro-Palomino Serra, Montserrat Contel Guillamón, M. José Muñoz Flores, Rosa Díaz Hurtado, Isabel Feria Raposo, Teresa Fernández Grané, Esteve Fernández Muñoz, Francina Fonseca Casals, Imma Grau Joaquim, Antoni Gual Solé, Rosa Hernández Ribas, Ana Molano Beteta, Sílvia Mondon Vehils, Gemma Nieva Rifà, M. Cristina Pinet Ogué, Nuria Sisternas Domingo, Susana Subirá Álvarez, Josep Maria Selves Joanxich, Araceli Valverde Trillo, Antonieta Vidal Tolosa.

Sobre aquest document

En aquest document trobareu nou casos amb situacions diverses per treballar amb grups de pacients. L'objectiu d'aquesta activitat és experimentar en un espai controlat certes situacions complicades en relació amb el consum de tabac, especialment quan algú no pot fumar, està deixant de fumar o no vol fumar. Així, es pretén treballar i entrenar maneres de rebutjar oferiments de fumar, de gestionar moments de deler de fumar, de demanar ajuda o ajudar als altres, o de superar temptacions de fumar, per exemple.

Cada cas mostra una situació que implica la interacció de dues o més persones en un diàleg. Alguns d'aquests papers corresponen a personatges que fumen i d'altres que no fumen, de manera que en aquesta activitat poden participar grups de pacients que fumin i que no fumin. A banda dels participants en el diàleg, la resta de pacients poden afegir-se a la discussió posterior del cas.

Els casos o situacions a treballar

Trobareu cada cas o situació classificat de tres maneres:

Desenvolupament de la situació: Obert  o tancat .

Algunes situacions estan desenvolupades amb una estructura oberta i d'altres més tancada, és a dir, els diàlegs de les situacions poden ser més oberts a la imaginació dels pacients o més estructurats, on el pacient simplement llegeix un diàleg o diverses opcions de diàleg.

Els diàlegs més oberts poden ser més adequats per joves i pacients amb un bon estat cognitiu. Els diàlegs més tancats poden ser més fàcils i adequats per pacients amb estats cognitius menys conservats.

Tanmateix, les situacions amb diàlegs oberts requeriran més expertesa o experiència per part del professional que condueixi la sessió i les tancades seran més fàcils de portar a terme.

Tipus de pacients als quals va dirigit: Adults  o joves .

La majoria de les situacions poden adequar-se tant a grups d'adults com de joves, però algunes estan més adaptades a un tipus de població que l'altre.

Nombre de participants: S'indicarà el nombre de participants en el diàleg. La resta d'assistents a la sessió poden participar en la discussió del cas o ajudar a donar idees als participants en el diàleg.

Com portar a terme les sessions

S'aconsella portar a terme aquestes activitats amb un/a professional que condueixi la sessió. Imprimiu la pàgina dels diàlegs pels participants i el professional tindrà el full explicatiu de la situació i informació pel professional.

I. Deixa't ajudar



2

TEMA Gestionar les ganes de fumar o *craving*.

SITUACIÓ El David està ingressat a la planta de pneumologia de l'hospital per una insuficiència respiratòria, però ara ja es troba molt millor i aviat li donaran l'alta. Fa un parell de dies que té un/a company/a d'habitació que va ingressar pel mateix motiu i que ara també es troba millor.

PARTICIPANTS Dos pacients ingressats que comparteixen habitació.

Diàleg introductori:

Company/a: Des que vaig ingressar que no he fumat cap cigarreta. És curiós, perquè no n'he tingut ganes.

David: I ara, com et trobes?

Company/a: Doncs molt millor. El que passa és que ara sí que me'n fumaria una!

David: Jo vaig deixar-ho fa temps i ara ho porto molt millor.

Company/a: Ostres, i què feies quan tenies ganes de fumar i no podies (com ara)?

David:...

Continueu el diàleg pensant què diríeu si us trobéssiu en una situació similar.

Informació pel professional

Estimuleu els pacients per tal que trobin estratègies cognitives o conductuals que ajudin a gestionar les ganes de fumar del company d'habitació en un context hospitalari on no es pot fumar.

Algunes d'aquestes estratègies poden ser:

- Distreure's
- Escoltar música
- Fer respiracions profundes
- Demanar un comprimit de nicotina
- Demanar ajuda als professionals
- Fer alguna manualitat
- Llegir
- Jugar amb el mòbil, consultar xarxes socials o trucar a algú
- Pensar que aquestes ganes són breus i que passaran al cap de poc temps

Les ganes de fumar solen presentar-se en forma de pics que acostumen a durar alguns minuts. Aquestes ganes poden ser intenses i presentar-se sovint els primers dies que no es fuma, especialment en fumadors de quantitats elevades.

Reflexioneu sobre la capacitat addictiva del tabac, l'ajuda que pot suposar compartir experiències prèvies de deixar de fumar i l'oportunitat que representa un ingrés hospitalari per deixar-ho.

2. Te'n sortiràs



TEMA Demanar ajuda.

SITUACIÓ La parella de la Joana fa molt temps que desitja deixar de fumar. Fa anys que ha deixat les altres drogues i només li queda el tabac. Té molta tos i s'ofega. Cada nit li diu que l'endemà ja no fumarà, però l'endemà torna a fumar. Està decidit a deixar-ho, però no se'n surt.

PARTICIPANTS La Joana i en Jordi.

Diàleg introductori:

Jordi: (Tossint)

Joana: Fa setmanes que et sento aquesta tos. Sembla que cada vegada vas a pitjor.

Parella: Sí. En soc conscient. Estic cansat d'anar i venir del metge. Suposo que el tabac no m'ajuda.

Joana: Això segur.

Jordi: Ja saps que fa molt de temps que intento deixar-ho, però no me'n surto. Els nervis i les ganes de fumar em superen. Amb l'alcohol no em va costar ni la meitat.

Joana: Ho recordo. Ara ja fa molt temps que no beus i mira que bé que estàs. Et va anar molt bé l'ajuda que vas rebre...

Jordi: Tens raó.

Joana:

Continueu el diàleg pensant què diríeu si us trobéssiu en una situació similar.

Informació pel professional

Estimuleu els participants sobre la conveniència de demanar ajuda, especialment en aquells casos que presenten dificultats per aconseguir deixar de fumar o mantenir-se sense fumar.

Recordeu que deixar de fumar amb ajuda especialitzada (que combini ajuda psicològica i farmacològica) pot duplicar, i fins i tot triplicar, la probabilitat d'èxit.

Podeu reflexionar sobre el procés de demanar ajuda en el context de la salut mental o les addiccions. Per exemple, si han hagut de demanar ajuda per altres problemes, fer-los conscients que també poden demanar ajuda per deixar de fumar. Deixar de fumar no perjudicarà l'abstinència a altres substàncies ni el curs d'una malaltia mental tractada.

3. Segueix ferm



TEMA Superar reptes / Assertivitat.

SITUACIÓ Conversa entre la Carme i el seu fill, el Pep.
Fa un temps que el Pep va aconseguir anar un cop per setmana al gimnàs i va poder perdre una mica de pes que li sobrava. Està tan orgullós d'ell mateix que ha decidit fer un pas més en la seva salut i deixar de fumar. No obstant això, algunes persones del seu entorn no el recolzen del tot, ja que els fa molta por que recaigui en la seva malaltia mental.

PARTICIPANTS La mare i el fill.

Diàleg introductori:

Carme: Vols dir, Pep?

Pep: Sí sí... he pensat a deixar de fumar.

Carme: Del tot?

Pep: Sí, la Maria, la del forn, ho ha deixat i jo també vull, perquè vull millorar al gimnàs... ara m'ofego...

Carme: Ufff, recordes com ho va passar el pare? No hi havia qui l'aguantés quan va deixar de fumar.

Pep: Però el papa és el papa i jo soc jo!

Carme: Ja... i està molt bé que vulguis deixar-ho... però tu saps que tens aquesta malaltia i que amb els nervis que pots passar em fa por que recaiguis i al final ho passes molt malament... i jo pateixo molt!

Opció diàleg 1:

Pep: Bufff... mama... ja... jo no vull que pateixis... Potser tens raó i no em convé... no sé... potser intento fumar 5 cigarretes menys al dia a veure si m'ho noto...

Carme: Sí, jo crec que és millor així... jo pateixo per tu.

Opció diàleg 2:

Pep: Així, amb aquesta por de recaure no faria mai res! Jo he parlat amb la meva metgessa que em seguirà de prop i m'ajudarà, què hi puc perdre? Ho vull intentar! Recordes quan vaig proposar-me d'anar al gimnàs? Vau pensar que hi aniria quatre dies, però hi continuo anant i em va molt bé.

Carme: D'acord Pep, tens raó, si fas el tractament amb la doctora, em sembla bé. Jo et donaré suport, tens raó que ets diferent del pare... segur que si ho vas intentant al final ho aconseguiràs!

Informació pel professional

Com treballar-ho:

- Pregunteu com s'ha sentit el pacient responent l'opció 1?

La mare se l'estima molt i ha patit molt per ell per la malaltia mental, però en aquest diàleg poden sorgir sentiments de frustració per no prendre les seves decisions.

Assumeix la por de la mare que el fa sentir que ell "no pot" i això li pot afectar la seva autoestima. No se sent valorat i no es respecten les seves decisions.

- Pregunteu com s'ha sentit el pacient responent l'opció 2?

Amb aquesta opció el pacient pren les seves decisions, fet que fa augmentar la seva autoestima.

Poden sorgir sentiments de reafirmació i d'empoderament i la relació amb la mare resulta més satisfactòria i positiva.

- Com respondries tu?

Demaneu als assistents que inventin la seva pròpia resposta cap a la mare.

4. Persisteix



TEMA Abordar falses creences. Superar reptes.

SITUACIÓ L'Andrea fa temps que va fer un intent de deixar de fumar. Aquella vegada no ho va aconseguir i va recaure al cap de dues setmanes. Se sentia molt neguitosa i va viure molt malament l'experiència perquè es va sentir que no podia aconseguir-ho. Ara vol demanar ajuda però creu que tampoc ho assolirà, sobretot perquè creu que no podrà aguantar el neguit de no tenir tabac a prop.

PARTICIPANTS L'Andrea i la seva terapeuta, la Mireia.

Diàleg introductori:

Mireia: Hola, Andrea. Com estàs? Sembla que t'has decidit a deixar de fumar, enhorabona! M'expliques una mica com és això i si has fet altres vegades algun intent de deixar-ho?

Andrea: Hola! Doncs sí, vaig fer un intent farà uns dos anys. Aquella vegada només vaig estar dues setmanes sense fumar i per mi va ser un gran esforç i una gran decepció.

Mireia: Sí, sobretot al principi és tot un repte però ho vas aconseguir durant dues setmanes! Ara ja tens aquesta experiència i de segur que t'ajuda a afrontar aquest nou intent des d'una altra perspectiva. I digue'm, ho vas fer sola o vas tenir ajuda d'algun metge? I vas prendre algun fàrmac?

Andrea: Doncs vaig deixar-ho juntament amb la meva parella d'aleshores, per veure si així ens motivàvem juntes. Ho vam planificar i vam llençar tot el tabac que teníem per casa, però no va ser una bona idea, perquè ella va començar a fumar d'amagat abans que jo i teníem moltes esbroncades, així que al final vaig caure jo també. A més, no podia amb l'ansietat...

Opció de diàleg:

Mireia: Moltes vegades pot ajudar el fet de deixar-ho amb algú altre. Tot i que aquella vegada no et va anar bé, què creus que et va servir i què no d'aquell intent?

Andrea: No suportava no tenir tabac a prop. Aquesta idea feia que tingués molta ansietat. El que em va servir va ser tenir sempre xiclets i caramels a prop, això sí, sense sucre!

Mireia: D'acord, doncs què et sembla si practiquem tècniques de relaxació per a quan decideixis que vols deixar-ho. A més, et proposo que pensis en alternatives a la cigarreta, què faràs en comptes de fumar en aquestes situacions, a banda de tenir a prop aquests xiclets, i així et vas preparant per a quan sigui el dia.

A banda, et prescriuré una medicació que t'ajudarà a deixar de fumar i a rebaixar aquesta ansietat que mostres. Si vols, en la següent visita, busquem el dia D, que serà el dia que et marcaràs per deixar de fumar.

Andrea: D'acord, crec que començar a pensar-hi m'ajudarà. L'altra vegada ho vaig fer tot molt de cop, sense parar-m'hi a pensar. I potser la medicació també m'ajuda. Aquest cop espero aconseguir-ho!

Informació pel professional

Deixar de fumar presenta beneficis ben coneguts per a la salut però també hi ha beneficis a nivell emocional i mental: hi pot haver una millora de l'autoestima i dels sentiments d'autoeficàcia, una millora de l'autoimatge, un sentiment de llibertat... A mitjà termini pot millorar els símptomes d'ansietat, depressió o malestar psicològic.

També hi ha altres beneficis associats a deixar de fumar que poden servir de motivació a l'hora d'afrontar la síndrome d'abstinència: estalvi econòmic, millora del gust pels aliments i l'olfacte, les dents i els dits deixen de tenyir-se amb la nicotina, millora l'aspecte de la pell, millora en les relacions sexuals, desapareix el mal alè i la pudor als cabells, a la roba i a la llar, entre d'altres beneficis.

Propostes:

La terapeuta li ha proposat a l'Andrea algunes estratègies prèvies per preparar-se per deixar de fumar abans que torni a la següent visita. Pregunteu als assistents quines altres estratègies més li podria haver proposat. Algunes idees podrien ser: disminuir el nombre de cigarretes fumades per dia, deixar de fumar en alguns llocs, informar a la família, als amics i als companys de la decisió de deixar de fumar i demanar que l'ajudin, etc.

Convideu la resta d'assistents a que expliquin les seves experiències en els diversos intents de deixar de fumar: si han fet molts intents, què van sentir, què han fet servir com a ajuda, quins casos d'altres persones coneixen, quins beneficis van tenir, etc.

5. Explica-ho



TEMA Superar reptes. Assertivitat.

SITUACIÓ En el grup d'amics d'en Roger tots fumen.
El Roger ara ha decidit deixar de fumar i li han aconsellat preparar-se amb temps les trobades amb ells i explicar-los que està deixant de fumar.
Com els ho pot dir?

PARTICIPANTS Roger i amics (2 o 3 participants).

Diàleg introductori:

Roger: Hola! Com esteu?

Amic: Hola! Doncs aquí xerrant una mica. Anem a prendre alguna cosa? Podem anar a aquella terrassa, que així podem fumar.

Roger: Doncs, ara que ho dius...

Continueu el diàleg pensant què diríeu per explicar als vostres amics que heu deixat de fumar.

Informació pel professional

Objectiu general: Proporcionar un espai d'interacció social que estimuli i promogui les diferents habilitats socials, en un entorn segur i de confiança.

Objectiu específic: Treballar la comunicació, les habilitats socials, el maneig de conflictes, l'empatia i l'assertivitat a l'hora d'explicar un canvi en la conducta i com demanar suport i entesa per part dels amics quan s'ha deixat de fumar.

Missatges a transmetre:

- És important tenir en compte què es vol dir.
- Cal utilitzar frases en primera persona: "No m'agrada...", "Em sento...". És millor dir el que es pensa de manera clara i directa, sense donar-hi voltes.
- Cal conèixer quin to de veu és l'adequat quan es vol transmetre un missatge: parlar amb un to de veu ferm i confiat, ja que transmet seguretat en el que es diu. No fer servir la súplica o petició, ni utilitzar un to sarcàstic.
- Cal tenir en compte la conducta no verbal: el contacte visual, sense desviar la mirada, i la postura corporal (sense estar tens) son clau a l'hora de transmetre un missatge important.

Propostes:

En acabar, pregunteu a cada participant com s'ha sentit i quines emocions ha experimentat. Reflexioneu sobre les dificultats que hagi pogut tenir.

Doneu peu a la resta d'assistents a la sessió per a que comparteixin el seu punt de vista, comentant de quina manera ho farien ells i què millorarien del que s'ha interpretat.

6. Aprofita el moment



TEMA Superar reptes.

SITUACIÓ En Pere ha intentat deixar de fumar molts cops però no ha aconseguit estar abstinent més de tres dies. La setmana passada va haver d'ingressar a la unitat de Salut Mental per un empitjorament de la malaltia i a l'hospital no pot fumar per llei. Avui per fi, li donen un permís per sortir a la tarda amb els seus pares i la infermera li pregunta què farà amb el consum de tabac. En Pere vol aprofitar l'ingrés per deixar de fumar definitivament, ja que ha estat tota la setmana sense fumar i creu que és una bona oportunitat.

PARTICIPANTS En Pere i la seva infermera, la Ruth.

Diàleg introductori:

Pere: Avui per fi surto amb els pares, estic content però també nerviós. Crec que em vindran ganes de fumar.

Ruth: Els teus pares saben que has decidit deixar-ho, ells t'ajudaran.

Pere: És que el meu pare fuma i segur que ell m'ofereix tabac, sempre diu que per una cigarreta no passa res... i jo crec que no tindrè prou força de voluntat.

Ruth: En alguna d'aquestes situacions has provat de dir-li al teu pare com et feia sentir l'oferiment? Si vols podem assajar maneres de dir-li al teu pare que necessites mantenir-te ferm amb la teva decisió.

Pere: D'acord, crec que em sentiré més segur per si hi ha temptacions. Què més podria fer? Perquè no deixaré de veure els meus pares per por a recaure...

Ruth: Doncs si vols, puc donar-te alguns xiclets de nicotina, que ens has dit que et van bé per quan et sents neguitós i amb ganes de fumar.

Informació pel professional

Preparar-se per afrontar els primers moments de deixar de fumar és fonamental per aconseguir-ho. El fet de detectar possibles situacions de risc ajuda a afrontar la situació i tenir alternatives per no acceptar una cigarreta si li ofereixen.

En els pacients amb trastorn mental és convenient intensificar i perllongar les intervencions, acompanyant-los durant les primeres setmanes i mesos després de l'abandonament i cal ajudar-los a evitar les recaigudes per mantenir l'abstinència. L'abordatge que inclou estratègies cognitivoconductuals, motivacionals i la prescripció de fàrmacs amb aquesta indicació és el més efectiu.

També és important recordar que la recaiguda pot ser una fase més del procés de deixar de fumar fins a aconseguir-ho. En moltes ocasions es necessiten tres o quatre intents abans de deixar de fumar definitivament. Quan hi ha una recaiguda, cal despenalitzar la situació, que es vegi com una font d'aprenentatge per a l'intent definitiu i aprofitar-ho per revisar els possibles errors que s'han comès. Després d'una recaiguda, cal intentar generar un nou compromís del pacient per tornar a intentar deixar de fumar, habitualment deixant passar un temps.

També cal recordar al pacient que el desig intens de fumar és una sensació que desapareix en pocs minuts i que aquest desig serà cada cop menys intens i freqüent.

Propostes:

- Com creuen que se sentirà en Pere?
- Creieu que li aniria bé algun altre consell?
- Us heu trobat alguna vegada en aquesta situació o en alguna similar? Què vau fer?

7. Somia lliure



TEMA Abordar falses creences.

SITUACIÓ El Joan, parella de la Sara, té insomni de fa molt de temps. Fuma un porro abans d'anar a dormir per ajudar-lo a agafar el son. Ha deixat de fumar tabac perquè li interfereix en el rendiment físic quan fa esport, però no deixa el porro de la nit per por a no poder dormir.

PARTICIPANTS En Joan i la Sara.

Diàleg introductori:

Joan: Avui fa 1 mes que no fumo!! Estic molt content perquè ara rendeixo millor en l'esport (fins i tot el meu entrenador m'ha felicitat!).

Sara: Me n'alegro. És el millor que pots fer.

Joan: Sí. Ara només fumo un porro a les nits abans d'anar a dormir perquè tinc molta por que em costi agafar el son.

Sara: Potser també l'hauries de deixar.

Joan: Fumant un sol porro a la nit, no crec que passi res. Hi ha molta gent que ho fa. L'important és no fumar tabac!

Opció diàleg 1

Sara: Suposo que tens raó. Total, un porro a la nit és molt poc.

Joan: És només un i no puc deixar-lo perquè em costaria molt adormir-me. És que m'aixeco molt aviat cada dia!

Sara: Sí, és millor així, necessites descansar.

Opció diàleg 2

Sara: Joan, ets conscient que el porro també porta tabac? I això suposa que no has acabat de deixar-ho del tot.

Joan: Tens raó. Potser també m'ho hauria de plantejar...

Sara: Potser ho podries provar. Podríem consultar-ho amb algun professional, per si has de fer alguna cosa diferent per dormir millor. I sense fumar res, segur que encara milloraràs més en l'esport.

Informació pel professional

El risc que recaigui en el consum de tabac és molt més elevat si continua fumant un porro a les nits. Fumar tabac i cànnabis implica més riscos per al salut que fumar tabac sol. L'ús crònic de cànnabis té efectes negatius sobre la son.

Com treballar-ho

- Pregunteu com s'ha sentit el pacient en l'opció 1?

La Sara s'estima molt a la seva parella i encara que li preocupa que recaigui en el consum de tabac i que continuï fumant porros, no veu la manera d'ajudar-lo. Li costa dir-li el que realment pensa i això no la fa sentir bé.

- Pregunteu com s'ha sentit el pacient responent l'opció 2?

La Sara s'estima molt la seva parella i el fet que continuï fumant porros li preocupa. Creu que pot tornar a fumar tabac aviat i creu que continuar fumant porros no és saludable. La Sara se sent bé dient-li el que pensa i estant al seu costat per si necessita ajuda.

8. Posa-hi el cor



TEMA Abordar falses creences. Superar reptes.

SITUACIÓ Conversa entre dos amics.
Dos amics queden per dinar. Ell comenta que la seva metgessa li ha dit que ha de deixar de fumar degut als seus problemes cardíacs, però té por de fer-ho, ja que ara es troba molt bé després de passar una llarga temporada amb problemes d'ansietat, ho va passar molt malament i té por que li torni l'ansietat deixant el tabac.

PARTICIPANTS Amiga (Maria) i amic (Albert).

Diàleg introductori:

Maria: Com va, Albert? Vas anar a fer-te la prova mèdica?

Albert: Sí, fa dos dies. Estic millor del que em pensava! ... però no bé del tot.

Maria: Ah, ara ja està? Ja te'n pots oblidar una mica dels símptomes que tenies?

Albert: Ufff... no... la metgessa m'ha advertit que si no faig bondat empitjoraré... he de menjar amb poca sal i sobretot deixar de fumar. M'esforçaré a menjar sense sal, però no vull deixar de fumar!

Maria: Com és això?

Albert: Tu recordes els anys que vaig estar amb el problema d'ansietat, oi? Vaig passar-ho fatal. Per mi, el pitjor que he passat mai. Ja fa un temps que estic bé, recuperat, estic baixant a poc a poc la medicació, per fi veig la llum! Ara vull estar relaxat.

Opció diàleg 1:

Maria: És clar, això és el més important, sentir-se bé. De fet, el resultat de les proves te'ls esperaves pitjors.

Albert: Sí, exacte. Per mi, la tranquil·litat està per sobre de tot. Potser provo de reduir 4 o 5 cigarretes al dia. Per cert, què tal tu les classes de ball?

Opció diàleg 2:

Maria: Què et fa tanta por de deixar de fumar?

Albert: Doncs que deixant de fumar estaré nerviós i és perillós, perquè em pot tornar l'ansietat un altre cop, recauré i hauré de passar per tot allò un altre cop.

Maria: Ja ho entenc, però llavors no et visitaves amb el psiquiatre i el psicòleg, oi?

Albert: No, és clar, vaig estar molt temps patint sense demanar ajuda, fins que va anar a més...

Maria: Potser els ho pots comentar i et poden ajudar a vigilar i controlar els símptomes. Segur que no deixaran que el neguit inicial vagi a més... i t'ajudaran a aprendre estratègies.

Albert: Ja... els tinc molta confiança, la veritat...

Maria: Parla-ho amb ells. Ara hi ha moltes opcions d'ajuda per deixar de fumar, no cal que ho facis a pèl! I tu ja coneixes la meva cosina, l'Alba... ella va passar per una cosa semblant a la teva, va deixar de fumar i ara diu que està molt més tranquil·la! Diu que és el millor que ha fet a la vida!

Albert: És cert... demanaré hora i ho plantejaré, perquè en realitat em fa molta por que m'empitjori el tema del cor també, ja saps que soc patidor de mena!

Informació pel professional

Diàleg 1:

Preguntes pels dos participants i els altres assistents:

Què en penses del diàleg? Estàs d'acord amb el que diuen?

Per què creus que l'Albert diu això i no en vol saber res de deixar el tabac? Aquesta decisió de continuar fumant però reduir el consum, el deixarà tranquil amb el seu problema cardíac?

L'amiga l'ajuda? Creieu que li reforça les pors?

L'Albert es deixa portar per les seves pors a recaure, que són molt fortes. La seva amiga li reforça les pors i la decisió en un intent d'empatitzar amb ell.

La proposta de reduir 4 o 5 cigarretes al dia li dona una falsa sensació de reduir riscos i que està fent alguna cosa pel problema cardíac. Reduir pot ser un inici, però no l'objectiu final, ja que aquesta reducció no tindrà un efecte significatiu en la salut cardiovascular.

Finalment, no deixar de fumar no tranquil·litza l'Albert respecte a les seves pors sobre la salut.

Diàleg 2:

Preguntes pels dos participants i els altres assistents:

Què veus de diferent en aquest diàleg respecte a l'anterior?

El resultat del que farà l'Albert és diferent?

Les paraules de la Maria tranquil·litzen l'Albert? Empatitza amb ell?

Què li diries tu a l'Albert?

Empatitzar amb l'altre no és donar-li la raó en tot, sinó entendre les seves emocions i raons.

Se sap que deixar de fumar no empitjora el curs dels trastorns mentals, al contrari, a mitjà i llarg termini milloraran els símptomes d'ansietat.

9. No t'emboliquis



TEMA Habilitats socials. Assertivitat.

SITUACIÓ En Marc ha deixat de fumar fa unes setmanes i està molt content perquè ha pogut millorar les seves marques esportives. Avui ha quedat al vespre amb els amics al parc i estan xerrant en rotllana. Dos fumen tabac i un altre prepara un porro i el comparteix amb la resta.

PARTICIPANTS El Marc i 3 amics (a la rotllana hi ha més amics).

Situació 1:

Actualment, el Marc està molt centrat en dues coses, en el seu rendiment físic, ja que es prepara per córrer una maratón i, per altra banda, amb els seus estudis professionals, que li encanten... s'apropen els exàmens i està decidit a anar a totes. Fumar tabac i porros va molt en contra dels objectius que està perseguint, no vol recaure en el tabac i vol estar ben concentrat, i amb aquests amics queden molt.

Amic 1: Ei col·legues, ja era hora que quedéssim tots, eh!

Amic 2: Sí, sí, "tios"... ja era hora... Això s'ha de celebrar... Aquest va per tots! (assenyalant el porro que està preparant).

Amic 3: Vinga va.. que ruli!

Marc: ... És el següent a la rotllana, li passen el porro. Què diu?

Situació 2:

En Marc ha aconseguit rebutjar el porro.

Amic 3: Ok tio... Vols un "piti" doncs...? (li passa el seu paquet de tabac).

Marc: ... Què li contesta?

Amic 2: Ostres, és que ets un "no a tot", que avorrit que ets, "tio"!

Marc: ... Què li contesta?

Amic 1: ... Defensa davant dels altres la decisió del seu amic de no fumar res. Què diu?

Informació pel professional

Entre tots, cal ajudar al Marc, que no vol fumar, a buscar una bona resposta.

Pregunteu als amics 2 i 3 com se senten havent pressionat al seu amic a fumar i pregunteu a tots si de vegades s'han vist "pressionant" o animant a algú a consumir alguna substància a algun amic que no volia (alcohol, tabac, porros, altres). Com veuen aquestes situacions?

Cal no insistir als altres ni utilitzar maneres de convèncer els altres, com ara: ridiculitzar (ets avorrit), amenaçar, prometre alguna cosa a canvi de consumir, proposar un repte (a que no ets prou valent?), enganyar, etc. D'aquesta manera respectem la decisió de l'altra persona.

A la segona situació, penseu entre tots com podeu ajudar (última frase del diàleg: Amic 1):

- A mantenir la decisió de l'amic de no fumar.
- A finalitzar la pressió cap a l'amic per part dels altres.
- A posar en valor la decisió de l'amic davant dels altres (p. ex. elogiant les seves marques esportives, la seva fortalesa, etc.).

Un cop els participants i assistents han ajudat a buscar maneres de dir "NO" a un oferiment, es poden donar pistes de com fer-ho i buscar opcions que potser són més efectives:

- Veu ferma, calmada i decidida en dir "No, gràcies", "No m'interessa, gràcies", etc. i repetir-ho tants cops com faci falta. Pots canviar de tema.
- Sense agressivitat ni passivitat.
- No donar falses excuses, però pots donar les teves raons, si ho vols.
- Demana que no et tornin a oferir tabac o porros, ja que si veuen que dubtes t'ho poden tornar a oferir.
- Pots practicar-ho!



**Grup de Treball de
Tabac i Salut Mental**
Xarxa Catalana
d'Hospitals sense Fum

**Xarxa
Catalana** | **Hospitals
Sense Fum**