

Der Aufstieg zum Matterhorn



1

Der erfolgreiche Rauchstopp gleicht einem Aufstieg zum Matterhorn!

Viele Klippen sind zu überwinden, um oben anzukommen. Diese Präsentation zeigt Ihnen die wichtigsten Klippen und mögliche Gegenmassnahmen.

Warum rauchen Sie?

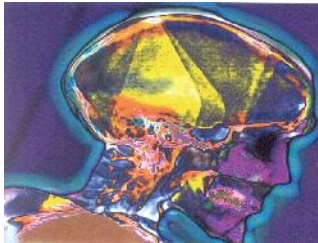


Projekt Sucht beginnt im Kleinen



Ob Spielsucht, Computersucht, Medikamenten- oder Drogensucht, die Entwicklung zur Rauchsucht, der sog. **Nikotinabhängigkeit** geht schleichend vor sich. Im Alter von 20 Jahren haben die meisten Raucher bereits eine gewisse Abhängigkeit zur Zigarette. Diese steigert sich zumeist.

Die Abhängigkeit



NIKOTIN



DOPAMIN



Zufriedenheit
Antrieb
Konzentration
Beruhigung



Entzug
Verlangen

3

Der Stoff, von dem ein Raucher abhängig wird, heisst **Nikotin**. Er ist ein „gemeiner“ Stoff. An und für sich genial, da er Zufriedenheit und viele andere positive Effekte auf uns ausübt. Er tut dies, indem er **Dopamin** im Gehirn freisetzt. Dies ist unser Glücksbotenstoff.

Aber, wenn wir dann Nikotin nicht mehr haben, erleiden wir **Entzugssymptome** und haben starkes **Verlangen** zum Rauchen. Dies führt wiederum zum Rauchen – also einer Abhängigkeit zur Zigarette, zum Nikotin.

Die Abhängigkeit

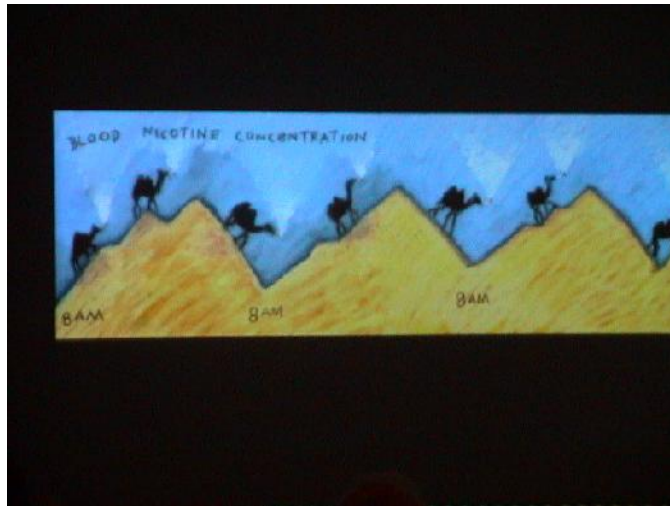
Nikotinrezeptor



4

Nikotin sitzt an Rezeptoren im Gehirn. Werden diese „frei“, weil wir schon eine Zeit nicht mehr geraucht haben (zum Beispiel von Zug zu Zug an der Zigarette oder nach einer Zugfahrt von Basel nach Zürich) schreien unsere Rezeptoren nach Nikotin!

Die Abhängigkeit



5

So steigt und fällt der Nikotingehalt im Gehirn während des Tages und fällt während der Nacht.

Bin ich abhängig?

Wunsch oder Zwang zu rauchen

Steigerung der Anzahl gerauchter Zigaretten

Rauchen trotz Kenntnis der Gesundheitsschädigung

Erfolgloser Stoppversuch

Konditionierung



6

Dies sind Dinge, die Sie als Raucher bei sich feststellen oder überprüfen können. Erkennen Sie sich darin wieder, sagen Sie ja zu gewissen Dingen, sind Sie abhängig, je mehr positive Antworten, desto stärker die Abhängigkeit.

Unter **Konditionierung** versteht man die Verlinkung von Aktivitäten mit dem Rauchen (Kaffe und Zigi; Warten und Zigi; Ärger und Zigi etc)

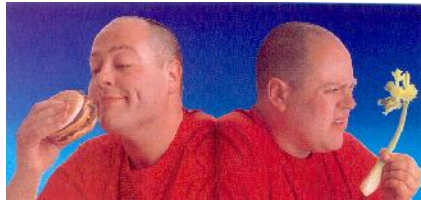
Die Abhängigkeit zu Nikotin ist die grösste Klippe auf dem Weg zum erfolgreichen Rauchstopp!!!

Entzugserscheinungen und Rauchverlangen führen am häufigsten zum Rückfall!!!

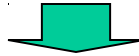
Medikamente wie Nikotinersatz, Zyban oder Champix sind die wirksamsten Methoden, diese Klippe zu überwinden!!!

Motivation

Raucher



Exraucher



Exraucher



Raucher

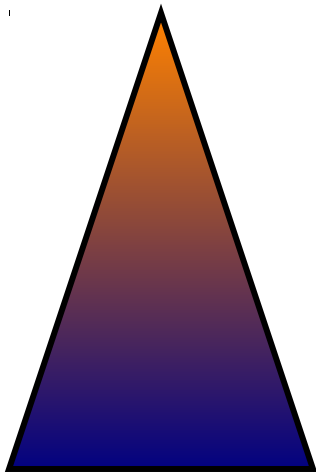
7

Die Motivation zum Rauchstopp ist die zweite Klippe auf dem Weg zum erfolgreichen Rauchstopp!!!

Oben sehen Sie den zufriedenen Raucher. Wenn er an einen BigMac (oder eben an eine Zigarette) denkt, strahlt sein Inneres, denkt er ans aufhören, so ist dies wie ein ungeliebtes Gemüse. **Dieser Raucher ist nicht motiviert zum Rauchstopp.** Ein Stoppversuch mit dieser Voraussetzung gelingt selten.

Unten ist es umgekehrt. Das Rauchen macht eigentlich keinen Spass mehr, der Wunsch num Exraucher zu werden ist verlockend. **Dieser Raucher ist motiviert zum Rauchstopp.** Die Voraussetzungen zum Rauchstoppversuch sind gegeben. Es gilt noch, die weiteren Klippen zu überwinden.

Motivation



ändern

5% = 100'000

20% = 400'000

**Nicht
ändern**

75% = 1'500'000

8

Bei den Rauchern in der Schweiz sind 75% „zufriedene“ Raucher, ihre Motivation zum rauchstopp ist gering.

20% machen sich ernsthafte Gedanken über das Pro und Contra ihres Rauchverhaltens. Sie sind gespalten, ambivalent, zögernd gegenüber einem Rauchstopp.

Nur gerade 5% sind aktuell (jetzt, da Sie diesen Text lesen) **zum Rauchstopp motiviert** oder führen ihn gerade durch.

Barrieren – Was verhindert den Rauchstoppversuch?

Versagensangst

Entzugssymptome

Rauchverlangen

Gewichtszunahme

Depression

Fehlende Unterstützung

9

Eine dritte Klippe sind Ihre eigenen speziellen Ängste, **ihre Barrieren**, gegenüber einem Rauchstopp. Eigene frühere Fehlversuche, Erfahrungen spielen eine grosse Rolle.

Sie sehen eine Reihe (die häufigsten) von Möglichkeiten die den Rauchstoppversuch verhindern.

Probleme wie Gewichtszunahme können minimiert bis verhindert werden, eine Versagensangst ist unbegründet. Das schlimmste, das Ihnen passieren kann, ist „Sie rauchen wieder“.

Nehmen Sie fachliche Unterstützung bei der Planung und Durchführung des nächsten Rauchstopps an!!

Der Rückfall

Entzug



10

Nun haben Sie einen Rauchstoppversuch begonnen. Jetzt folgen die nächsten Klippen.

Die Entzugserscheinungen (siehe nächste Seite), sind häufig, sie sind meistens in ihrer Stärke nicht voraussehbar. Ihre früheren Erfahrungen spielen kaum ein Rolle. Viele Faktoren sind wichtig, ob Sie an Entzug leiden. Die Dauer ist zu meist ca 2 Wochen, die Stärke zu Beginn am grössten.

Medikamente wie Nikotinersatz, Champix oder Zyban sind die besten Mittel, um Entzugserscheinungen zu vermindern!!

Wie diese eingenommen werden, ist entscheidend für die Wirkung und den Erfolg. **Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten!!**

Entzugssymptome DSM-IV Manual

Rauchverlangen

Reizbarkeit/Zorn/ Frustration

Langeweile

Depression

Schlafstörung

Angst

Konzentrationsstörung

Ruhelosigkeit

Appetitsteigerung

Herzfrequenzabnahme

Mind. 4 Symptome = Entzugssyndrom

Der Rückfall

Verlangen

Konditionierung

Kaffee und



12

Das **Verlangen zu rauchen (Craving)** ist eine ernst zu nehmende Hürde zu einem erfolgreichen Rauchstopp. Ihr Gehirn ist absolut trainiert, in gewissen Lebenssituationen zu rauchen. Man nennt dies **Konditionierung**. Rauchverlangen kann ein Leben lang auftreten, ist zu Beginn häufig und nimmt innert tagen bis Wochen in Anzahl und Intensität ab.

Der Rückfall

Verlangen

Verhalten ändern

Medikamente



13

Zwei Strategien ergänzen sich in der Vorbeugung und Behandlung des **Rauchverlangens**. **Medikamente** wie Nikotinersatzstoffe, Zyban oder Champix sind ausgezeichnete Hilfsmittel. Sie müssen aber richtig eingesetzt werden und benötigen zum optimalen Einsatz Hilfe eines Fachmannes. Sie sind teils rezeptpflichtig und sind allesamt nicht rückvergütet von der Krankenkasse.

Die zweite Strategie heisst **Umlernen (Copingstrategie)**. Lernen Sie Kaffee zu trinken ohne dabei rauchen zu müssen. Fachliche Hilfe kann Ihnen dabei helfen, die Strategien des Umlernens umzusetzen.

Der Rückfall

Lustverlagerung
Gewichtszunahme

Zucker



Betreuung



14

Eine hohe Hürde kann die **Gewichtszunahme** sein. Sie tritt häufig auf, wenn man die Hintergründe nicht kennt und nicht Gegensteuer gibt.

Der Kalorienverbrauch sinkt nach dem Rauchstopp vorübergehend. Bei gleicher Kalorienaufnahme resultiert daraus häufig in den ersten 1-2 Monaten eine **Gewichtszunahme** von 1 kg pro alle 14 TAGE: Wird darüber hinaus noch mehr Zucker geschlemmert, verringert sich wohl das Rauchverlangen, die Körperfülle nimmt aber unweigerlich zusätzlich zu. Dies nennt man eine **Lustverlagerung**. Dopamin wird nun nicht mehr nach Nikotin ausgeschüttet, sondern nach Zuckereinnahme.

Der Rückfall

Depression



Betreuung



15

Die **Depression** kann eine gefährliche Klippe darstellen. Menschen, welche bereits in ihrem Leben eine Depression erlitten haben, sind speziell gefährdet. Sie kann ab dem Rauchstopp zu jeder Zeit auftreten und gefährdet den erfolgreichen Rauchstopp über Monate. Die einzig richtige Strategie beim Rauchstopp ist die kompetente **Hilfe und Begleitung eines Fachmannes**.

Der Rückfall

Angebot



Verhalten ändern



16

Ebenfalls eine heimtückische Klippe ist das **Angebot einer Zigarette** aus der Umgebung. Insbesondere Feste mit Alkoholeinnahme sind gefährlich. Nach 4-8 Wochen Rauchstopp hat man das Gefühl, den Rauchstopp zu beherrschen. Eine klitzekleine Zigarette spielt doch keine Rolle. Und schon ist es passiert!! Die richtige Gegenmassnahme ist das bewusste **Erlernen** der Kombination Fest und Gemütlichkeit, Alkohol und No-Zigarette

Der Rückfall

Stresssituationen

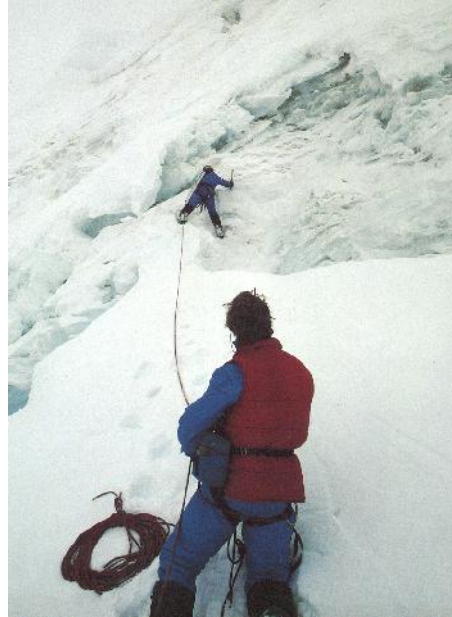


Verhalten ändern



17

Stress ist eine Klippe, die oft zum Rückfall führt. Bei hohem Stress hat man keine Abwehrkraft gegen das Rauchverlangen. Das Gehirn kennt (Konditionierung) die Hilfe durch Nikotin und verlangt (Craving) mit ganzer Kraft danach. Die richtige Gegenmassnahme muss erlernt werden. Strategien zum Stressabbau (akut und chronisch) müssen ausprobiert werden. Eine fachlich **kompetente Person** kann Ihnen dabei wesentlich helfen.



18

Der Rauchstopp ist eine Auseinandersetzung Ihres Gehirns mit Nikotin. Viele Klippen sind zu überwinden, um erfolgreich zu sein.

Ein Selbstversuch hat 5% Chance, ein von einer Fachperson und medikamentös begleiteter Versuch jedoch 50%.

Wählen Sie selbst auch die beste Strategie!!

Der Aufstieg zum Matterhorn



19

Der Weg zum Nichtraucher gleicht also einem Aufstieg aufs Matterhorn.

Der **Wille** alleine, selbst, ohne Vorbereitung diesen Berg zu erklimmen ist ungenügend. Bei einem Versuch ist der Abbruch vorprogrammiert. Bei einem zweiten Versuch gelingt es vielleicht eher, da man ja schliesslich lernfähig ist. Je nach Individualität werden unterschiedlich viele Versuche notwendig sein.

Bei einer **Beratung** erfährt man Spezifisches von einer Fachperson, welche etliche Klippen zu umschiffen hilft. Man erhält Informationsmaterial zur Vertiefung der Problematik.

Mit einer optimierten **Ausrüstung** ist man dem Erfolgserlebnis schon recht nahe gerückt.

In **Begleitung** einer Fachperson, welcher on line während des Unternehmens hilft, hat man die höchstmögliche Erfolgsquote.

Übertragen auf den Raucher kann in Berücksichtigung der Aspekte **Wille, Beratung, Ausrüstung und Begleitung** die Erfolgsquote gegen 50% gesteigert werden gegenüber den miesen 3% bei einem unvorbereiteten Selbstversuch.

Entscheidend ist, dass der Hausarzt alle Aspekte zur Verfügung hat !!!!!!!

Nächste Folie...