

המדריך לגמילה עצמית מעישון



כתיבה:

ד"ר טוביה לרר מוסמך ברפואה חברתית, מומחה להתמכרויות,
מייסד "השיטה האינטגרטיבית לגמילה מעישון"
ומחבר הספר "הסיגריה האחרונה".

ד"ר יעל בר זאב, רופאת בריאות הציבור,
יו"ר החברה הרפואית למניעה ולגמילה מעישון בישראל (הר"י),
מנהלת המרכז למניעה ולגמילה מעישון, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
אירית מנטש, מקדמת בריאות, האגודה למלחמה בסרטן.

המידע כתוב בלשון זכר, אך מתייחס לנשים וגברים כאחד



תוכן העניינים

4	פתיחה
4	עישון או בריאות?
7	תהליך הגמילה
7	שלבי הגמילה
7	שלב 1: הגברת מוטיבציה
9	שלב 2: פיתוח מודעות
11	שלב 3: פיתוח שליטה
12	שלב 4: הפסקת עישון
14	שלב 5: שימור
16	טיפים שיסייעו בהקלה על תהליך הגמילה
17	התמודדות עם עלייה במשקל
18	שיטות לגמילה מעישון בישראל
19	סדנה לגמילה מעישון בקופות החולים
19	גמילה מעישון באמצעות הטלפון
19	תכשירים תרופתיים
22	נספחים

פתיחה

אנו מברכים אותך על ההחלטה להפסיק לעשן. זהו הצעד הראשון בדרכך לקראת חיים נקיים מעישון!

גמילה מעישון עשויה להיות מורכבת בהתחלה, אך בעזרת כוח רצון והתמדה, זה בהחלט אפשרי. יותר ויותר ישראלים מפסיקים לעשן ומצליחים להתמיד בכך לאורך זמן. נתונים עדכניים מדו"ח משרד הבריאות על העישון בישראל לשנת 2013 מצביעים על ירידה באחוזי המעשנים (נשים וגברים) מ-45% בשנות ה-80, ל-18.7%. מרבית הנגמלים מעישון עשו זאת בכוחות עצמם, וללא התערבות טיפולית כלשהי. אנו מציעים לך מדריך אשר יסייע לך בבניית תכנית לגמילה עצמית מעישון. **בהצלחה!**

עישון או בריאות?

סיגריות, סיגרים, מקטרות, נרגילות - מזה כ-50 שנה ידוע על הנזק הכבד שמסב עישון מוצרי טבק לבריאותם של גברים, נשים ובני נוער, בכל הגילאים. ארגון הבריאות העולמי הכריז כי עישון הוא גורם המוות מספר 1 בעולם הניתן למניעה. עישון גורם לנזקים בריאותיים רבים ומגוונים, כגון: מחלות כלי דם (ביניהם התקפי לב ושבץ מוחי), סרטן, מחלות ריאה כרוניות, פגיעה בפוריות, קמטים סביב הפה, ועוד. עשן הסיגריה מכיל כ-7,000 כימיקלים שונים, בהם כ-350 חומרים רעילים, שהשפעתם ניכרת במערכות הגוף השונות, וכ-70 חומרים, שהוכחו בוודאות כמסרטנים.



הפסקת העישון מועילה בכל שלב בחיים, גם לאחר אבחון, ובמהלך הטיפול במחלת הסרטן.



תוך 24 שעות מהפסקת העישון, לא נמצא ניקוטין בדם, וכבר ניתן לחוש שיפור מסוים בחוש הטעם והריח.



לאחר הפסקה של 8 שעות, נמדדת ירידה של כ-50% ברמת הפחמן החד חמצני (CO) והניקוטין בדם.



תוך 20 דקות, מעישון הסיגריות האחרונה, חל שיפור בלחץ הדם, בקצב הלב ובזרימת הדם ההיקפית.



לאחר כשבועיים עד שלושה חודשים מהפסקת העישון, חל שיפור ניכר בזרימת הדם ובכושר הגופני, ופוחתים השיעולים והצפצופים בריאות.



תוך 72 שעות מעישון הסיגריות האחרונה, ישנה הקלה משמעותית בנשימה, ומרגישים מלאי אנרגיה.



תוך 48 שעות מעישון הסיגריות האחרונה, רמת הפחמן החד חמצני (CO) יורדת לרמה תקינה, דרכי האוויר העליונות מתנקות ופוחת הסיכון לאוטם שריר הלב.



לאחר כ-15 שנה, הסיכון לשבץ משתווה לזה של אדם לא מעשן.



לאחר כ-10 שנים, רמת הסיכון לחלות בסרטן ריאות פוחתת ב-50%, והסיכון לאוטם שריר הלב זהה לסיכון באדם שלא מעשן.



לאחר כשנה, רמת הסיכון לאוטם שריר הלב פוחתת ב-50%.

כדי להצליח להיגמל מעישון (ולא רק להפסיק לעשן), יש להתמודד עם מגוון גורמים:

1. התמודדות עם ההרגל (התנייה קלאסית):

לכל מעשן מערכת הרגלים האופיינית לו, כאשר גירויים קבועים יביאו אותו במרבית המקרים לתגובה המתבטאת בהצתת סיגריה. על כן, העישון קשור, לרוב, בפעולה זו או אחרת: אכילה, שתיית קפה, כתיבה, נהיגה, שיחה בטלפון, גלישה באינטרנט, בילוי עם חברים וכו'. המעשנים ה"כבדים" (מעל 20 סיגריות ליום), מציתים חלק ניכר מהסיגריות בהיסח הדעת. ההתמודדות עם שינוי ההרגל מתבצעת על ידי פיתוח מודעות, שליטה וניתוק מהגירויים הקבועים.

2. התמודדות עם ההתמכרות הפיזיולוגית לניקוטין:

עם הזמן מתפתחת, אצל רוב המעשנים, התמכרות פיזיולוגית: המוח מתרגל לקבל ניקוטין באופן קבוע, בדומה להתמכרות להרואין, קוקאין וסמים קשים אחרים. הפסקת אספקת הניקוטין למוח עלולה לגרום להתפתחות תסמונת גמילה, המתבטאת בתסמינים שונים, כגון: עצבנות, מתח, קשיי ריכוז, וכדומה. תסמינים אלה פוחתים בהדרגה מיום ליום, כאשר הימים הראשונים לגמילה הם הקשים ביותר. כדי להפחית תופעות לוואי אלה, ניתן להיעזר במידת הצורך בתרופות ללא מרשם ובתרופות במרשם (מידע נוסף בנושא זה בפרק "תכשירים תרופתיים", בעמ' 19).

3. התמודדות עם התלות הפסיכולוגית בעישון:

מעשנים רבים מפתחים תלות פסיכולוגית בעישון, כך שבמצבים כגון לחץ, מתח, תסכול וכדומה, הם מרגישים חוסר יכולת לתפקד מבלי לעשן סיגריה. מעשנים אלה מאמינים, כי רק באמצעות העישון יוכלו להתמודד עם מצבים אלו. כדי להתמודד עם התלות הפסיכולוגית, יש להשתכנע כי הסיגריה אינה מספקת פתרון למצבים הנפשיים השונים, ולפתח דרכי התמודדות חלופיות.

תהליך הגמילה

כדי להצליח, אחת ולתמיד, להיגמל מעישון, על המעשן :

להבין כי העישון מזיק לבריאותו ולבריאות הסובבים אותו.
להרגיש רצון עז וכנה להשתחרר משעבוד זה.
להבין כי הרווח שבהפסקת עישון עולה על ההפסד.
להאמין כי כל מעשן יכול להתגבר על הרגל העישון, ואין זה משנה עד כמה הוא מרגיש "מכור", מדוכדך, או כמה פעמים ניסה ולא הצליח.

שלבי הגמילה

שלב ראשון: הגברת מוטיבציה

בטרם תפסיק לעשן, שב בנחת. הצת לעצמך סיגריה, וחשוב: מצד אחד, מהם היתרונות עבורך בהפסקת עישון, ומצד שני, האם ישנם חסרונות? ערוך רשימה אישית של יתרונות וחסרונות בהפסקת עישון (היעזר בנספח מס' 1: יתרונות וחסרונות בהפסקת עישון בעמ' 22).

חסרונות: למה לא כדאי לי להפסיק? (נסה לחשוב על דרכי התמודדות עם החסרונות) ❌	יתרונות: למה כדאי לי להפסיק לעשן? ✅
❌ אני אוהב ונהנה לעשן	✅ להיות בריא
❌ אני מפחד לעלות במשקל	✅ להפסיק להשתעל
❌ יהיה לי קשה להתמודד במצבי לחץ בלי הסיגריה	✅ לחסוך כמעט 1,000 ₪ בחודש
❌ אני פוחד שלא אצליח	✅ לשפר את חוש הטעם
	✅ להיפטר מהריח של הסיגריות שנודף ממני, מהבגדים, מהמכונית
	✅ להיראות טוב יותר
	✅ לשפר כושר גופני
	✅ להיות בריא למען הילדים
	✅ לשמור על שיניים בריאות ויפות
	✅ להכיר בן זוג
	✅ לשמור על בריאות המשפחה שלי (עישון פסיבי)
	✅ לא רוצה לצאת מהבית/מהישיבה, כדי לעשן בחוץ בקור/גשם/חום

שמור על חשיבה חיובית.

לקראת הפסקת העישון, אמור לעצמך:

- "אני עומד להפסיק לעשן"
- "אני רוצה ואני יכול להפסיק לעשן"
- "אני בטוח ביכולתי להפסיק לעשן ואני אצליח"
- "בקרוב אהיה חופשי מהצורך לעשן סיגריות"

שקט נפשי והרמוניה פנימית הם תנאי להצלחה. עליך להימנע מפחד שמא לא תצליח, מאחר שהפחד משתק. עליך להבטיח ציפייה שקטה ובטוחה להצלחה: הסר כל ספק וסלק כל חוסר אמון בעצמך. סגל לעצמך חשיבה חיובית והימנע ממחשבות שליליות.

היכולת להיגמל קשורה להחלטה נחושה: **"לא אעשן יותר. אף לא סיגריה אחת"**. ככל שרצונך להפסיק לעשן יהיה נחוש יותר - כך יהיה לך קל יותר להפסיק לעשן.



שאל את עצמך: כמה עולה לך העישון?

העישון כרוך בהוצאה כספית גבוהה, ואתה עשוי להיות מופתע כמה הוא עולה לך. מחירי הסיגריות ושאר מוצרי הטבק נמצאים בעלייה מתמדת לאורך השנים, וכתוצאה מכך הנטל הכספי על המעשן גובר משנה לשנה. **למה לשרוף את הכסף והבריאות שלך?**

כמה עולה לך העישון?

בצע חישוב באופן הבא:

עלות חפיסת הסיגריות שלי	28 ש"ח
עלות סיגריה אחת	1.4 ₪
מספר סיגריות שאני מעשן ביום (בממוצע)	15
עלות יומית	$1.4 \times 15 = 21$ ₪
עלות חודשית	630 ₪
עלות שנתית	7,560 ₪
עלות בעשור	75,600 ₪

חשוב לרגע: מה יכולת לקנות בכסף הזה? 



שלב שני: פיתוח מודעות

בשלב זה אתה יכול לעשן כרגיל, אך בתחילת כל יום, לפני הצתת כל סיגריה, נהל "יומן עישון" (לנוחיותך, יומן לדוגמא בנספח מס' 2, עמ' 23).

ביומן יש לכתוב את הפרטים הבאים:

שעה: שעת הצתת הסיגריה.

סיבה: מהי סיבת הצתת הסיגריה? (לדוגמה: עצבני, משועמם, סתם).

מידת הצורך לעשן: באיזו מידה אתה רוצה לעשן את הסיגריה עכשיו?

1 - במידה נמוכה, 2 - במידה בינונית, 3 במידה רבה, 4 במידה רבה מאוד).

לאחר הרישום שאל את עצמך:

- "האם אני באמת רוצה לעשן את הסיגריה הזאת עכשיו?"
- "האם אני יכול לדחות את הצתת הסיגריה ב-5 או 10 דקות?"
- אם החלטת לדחות את הצתת הסיגריה - פורר אותה באיטיות, ושנן לעצמך: "איני זקוק לסיגריה הזאת עכשיו. הסיגריה לא מביאה לי כל תועלת. בקרוב אפסיק לעשן לחלוטין, ואשתחרר מהשעבוד לעישון לצמיתות!".

מידת ההנאה מהעישון: לאחר כל סיגריה שעישנת, ציין באיזו מידה נהנית ממנה
1 - במידה נמוכה, 2 - במידה בינונית, 3 - במידה רבה, 4 - במידה רבה מאוד).

את הרישום מומלץ לבצע במשך שלושה עד ארבעה ימים. עם סיום הרישום ביומן, קרא ולמד על הרגלי העישון שלך.



דוגמה ליומן עישון (היעזר בנספח מס' 2: יומן עישון, עמ' 23)

יומן עישון לתאריך _____			
מידת ההנאה דרג מ-1 עד 4	מידת הצורך לעשן דרג מ-1 עד 4	סיבה	שעה
(1-במידה נמוכה, 2-במידה בינונית, 3-במידה רבה, 4-במידה רבה מאוד)			
4	3	קפה	8:30
2	1	סתם	9:30
3	4	עצבני	10:30
2	1	טלפון	11:00
2	2	משועמם	11:15
3	3	אחרי האוכל	12:30
2	1	סתם	13:30
3	4	עייף	15:00

קרא את היומן ובחן את הרגלי העישון שלך:

1. באילו מצבים הצורך לעשן היה הגבוה ביותר (ניקוד 3-4 ביומן)?
- הראשונה בבוקר? עם הקפה? כשאתה עצבני?
2. באלו מצבים מידת ההנאה מהעישון הייתה הגבוהה ביותר (ניקוד 3-4 ביומן)?
- בהפסקות? עם החברים? עם הקפה?
3. האם ישנן שעות מסוימות בהן אתה מעשן יותר?
שעות הבוקר? בעבודה? בבית? בערב?
4. האם יש תבנית זמן בין סיגריה לסיגריה?
כל חצי שעה? כל שעה?
5. האם יש "סיגריות סתם"?



בחינה זו תאפשר לך להבין טוב יותר מהם הרגלי העישון האישיים שלך, ובאלו מצבים אתה מרגיש צורך חזק לעשן, או מאוד נהנה מהסיגריה. סביר להניח כי אלו יהיו המצבים המאתגרים יותר בהמשך דרכך בהפסקת העישון.

שלב שלישי: פיתוח שליטה

הצעד הבא בתהליך הגמילה שלך צריך להיות אקטיבי: איפוק. עליך להחליט להימנע מעישון במצבים בהם אתה מעשן "סתם", באופן אוטומטי, בהיסח דעת, מבלי להרגיש צורך מיוחד לעשן. במיוחד במצבים של "תוך כדי" פעולות שונות (כגון קריאה, שיחת טלפון, נהיגה וכדומה).

זכור!

- ✓ אתה חייב להיות מודע לכל סיגריה שאתה מעשן.
- ✓ עשן רק סיגריות שאתה רוצה לעשן.

קבע תנאים חדשים לעישון במצבים שונים, כגון:

- ✓ לא לעשן בבית.
- ✓ לא לצאת להפסקת סיגריה בעבודה.

עליך לנסות לתכנן את העישון שלך: לקבוע מראש את מספר הסיגריות שאתה מתכוון לעשן למחרת היום, לקבוע מצבים שבהם תעשן, ובמיוחד מצבים שבהם תימנע מעישון (השתדל להימנע לחלוטין מעישון במצבים שבהם תמיד נהגת לעשן).

משימות למחר:

- ✓ לא לעשן יותר מ-8 סיגריות
- ✓ לעשן רק מחוץ לבית ומחוץ למבנה המשרד
- ✓ לא לעשן במרפסת, באוטו ובחדר העישון בעבודה
- ✓ לא לעשן בזמן נהיגה (להשאיר את הסיגריות בתא המטען של הרכב)

במקביל לשינויים אלה, בצע "הפשרת הרגלים" הקשורים בעישון, כגון:

- עבור לסיגריות מסוג אחר.
- שנה את מיקום החזקת הסיגריות (כיס אחר, מגירה אחרת וכדומה).
- שנה את התנועות השגרתיות שלך: החזק את הסיגריה ביד שמאל במקום ביד ימין (או להיפך אם אתה שמאלי), עשן בזווית הפה ההפוכה מזו שאתה רגיל וכדומה.
- תוך מספר ימים, תרגיש כי צריכת הסיגריות היומית תפחת, כמו גם הנאתך מהעישון.

שלב רביעי: הפסקת עישון

קבע מועד להפסקת עישון מוחלטת. רשום על פתק/מדבקה את המועד שקבעת, ותלה במקומות בולטים לעין, כגון: על המקרר, באמבטיה, ברכב וכדומה.

תאריך הפסקת העישון שלי

תאריך _____ יום _____ שעה _____

קבעת את יום הפסקת העישון שלך. התכוון לקראתו נפשית וגופנית:

הכנה סביבתית:

הפוך את הבית, המשרד, והרכב לסביבות נקיות מעישון!

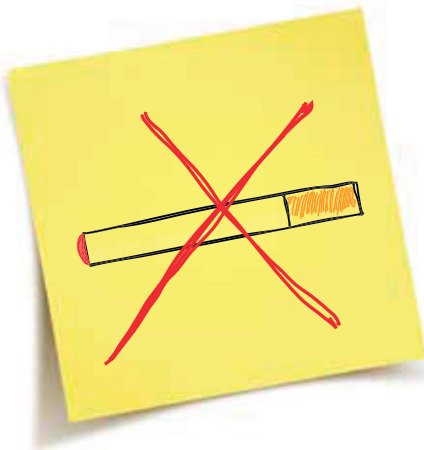
זרוק את כל כלי העישון מהבית, הרכב והמשרד - מאפרות, מציתים, גפרורים.

רוקן את המאפרות ברכב, ושים בהן סוכריות מנטה/מסטיקים ללא סוכר. קח את הרכב לניקוי פנימי יסודי, או נקה אותו בעצמך. כבס את הריפודים או החלף אותם.

רצוי לכבס בגדים, מצעים ומגבות, וכל מה שמדיף ריח עשן בבית.

הכנה אישית:

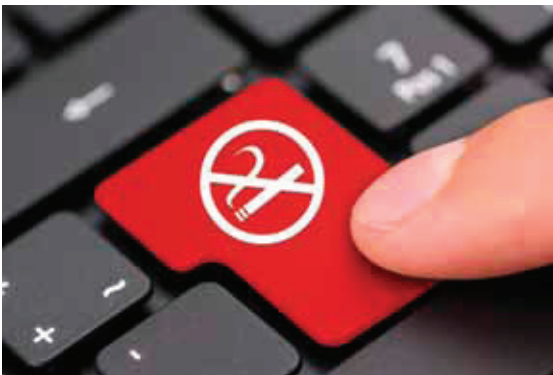
- קנה ופזר בבית, ברכב ובמשרד, סוכריות ומסטיקים ללא סוכר/מקלות קינמון, לרגעים בהם תרגיש צורך בסיגריה, או בנשנוש.
- הכן מראש עזרים למשחק בידיים: כדור לחיצה, גומיות פשוטות, עפרונות, אטבים ועוד.
- הכן במקרר בבית, וקח למשרד, ירקות שטופים וחתוכים, מוכנים לאכילה - נשנוש.
- כתוב מכתב/שיר פרידה מהסיגריה.
- הכן מראש תרופות מרשם ו/או תרופות ללא מרשם, אם יש בכוונתך להשתמש בהן.



- רגע לפני הפסקת העישון, ערוך טקס פרידה מהסיגריה: אפשר לפורר ולזרוק אותה, אפשר לקבור את קופסת הסיגריות, ולערוך לה טקס קבורה סמלי, העיקר: להיות מודע שמדובר בסיגריה האחרונה, ולהיפרד ממנה בצורה מודעת.

הכנה חברתית:

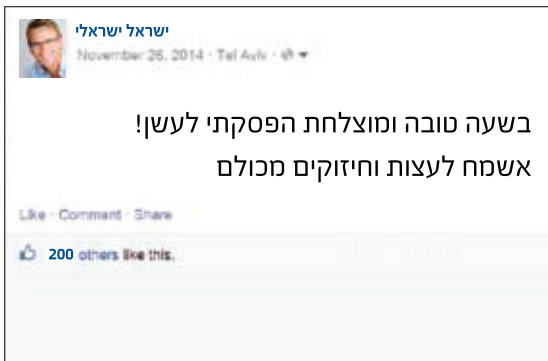
- ספר לכל בני משפחתך ומכריך על כוונתך להפסיק לעשן. בקש מהם באופן מפורש לתמוך בך ולעודד



אותך, לגלות הבנה אם תהיה עצבני יותר בימים הקרובים. בקש מהם לא להציע לך סיגריה, ולסייע לך לא לקנות/להצית סיגריות ברגעי משבר, אם יהיו.

- בחר אדם קרוב, ובקש ממנו לסייע וללוות אותך בתהליך. בקש ממנו להיות זמין עבורך ברגעי חשק לסיגריה, ולעזור לך לעבור אותם מבלי לעשן.

- פרסם סטטוס בפייסבוק/ העלה תמונת פרידה מהסיגריה לאינסטגרם/ צייץ בטוויטר על כוונתך להפסיק לעשן. ככל שתספר ליותר וליותר אנשים על התהליך - כך מחויבותך להפסקת העישון תגדל.



שלב חמישי: שימור

הפסקת לעשן - כל הכבוד!

קעת מגיע החלק החשוב - לשמור על ההישג שלך.

זכור: כל יום שעובר ללא עישון - מגביר את הסיכויים להיגמל לתמיד!

שאל את עצמך: מהם המצבים הבעייתיים עבורך? באילו מצבים הרצון והצורך שלך בסיגריה עולים בצורה משמעותית? (תוכל להיעזר לשם כך ביומן העישון שמילאת)

קעת חשוב - מה אתה יכול לעשות במצבים אלו במקום לעשן?

הכן מראש מספר אפשרויות שיייעו לך להתמודד עם הרגעים הקשים של צורך עז בסיגריה. דוגמה:

מצב	אפשרות לפעולה
כשאני משועמם	לצאת להליכה / לדבר בטלפון עם חבר / לקרוא ספר
אחרי האוכל	לשתות תה צמחים / לקרוא ספר / למצוץ סוכריה ללא סוכר / מקל קינמון - במקום סיגריה
בית קפה עם חברים	לשבת באזור שאסור לעשן / לשטוף פנים / לשתות כוס מים קרים

הכן מראש טבלת "פינוקים", או פרסים לכל תקופת זמן שאתה לא מעשן. לדוגמה: החלט מראש שלאחר שבוע ללא עישון תפנק את עצמך בחולצה חדשה או בארוחת ערב.



מדי יום, הכנס לצנצנת זכוכית את הכסף שחסכת עקב הפסקת העישון.

לאחר חודש, שבוע או שנה, תגלה כי חסכת כסום נאה. השתמש בו בכדי לקנות משהו שרצית, צא לחופשה ופנק את עצמך. מגיע לך!

חגוג את הצלחתך עם חברים ובני משפחה, והזכר להם, ולעצמך, כמה זמן אתה לא מעשן. אל תתבייש להגיד: "אני לא מעשן כבר חודשיים, מגיע לי כל הכבוד!". תוכל גם לפרסם סטטוסים כאלה ברשתות החברתיות ולהגדיל את מעגל התמיכה שלך.

הצטרף לקבוצת תמיכה בפייסבוק או לפורום תמיכה באינטרנט, כדי לתת ולקבל עידוד ותמיכה בעת הצורך.

אם מעדת ועישנת סיגריה, או שאפת שאיפה מסיגריה של חבר, זכור - מדובר בתהליך! לפעמים, כמו בתהליכים אחרים בחיים, ישנן נקודות משבר בדרך. החשוב הוא לא להישבר ולא לחזור אחורה.

נתח את הסיבה שהובילה אותך לעשן את אותה הסיגריה, ונסה לתכנן מראש מה לעשות בפעם הבאה כשזה יקרה. דמיינ את הסיטואציה והתאמן בקול להגיד: "לא".

אם מעדת ועישנת, שקול להשתמש ביעוץ מקצועי. תוכל להצטרף לקבוצת תמיכה ללא תשלום דרך קופת החולים שלך (ראה מידע נוסף בהמשך).

ביום שקבעת להפסיק לעשן - הימנע מעישון לחלוטין: אף לא סיגריה אחת!

אם תיכנע לסיגריה אחת - תיכנע לכולן, ובמוקדם או במאוחר, תחזור לכבלי השעבוד של העישון. בכל בוקר עם הקימה אמור לעצמך:

אני שמח שהפסקתי לעשן. אני זקוק יותר לסיגריות. השתחררתי!

טיפים שיסייעו בהקלה על תהליך הגמילה

- **הקפד על שתייה מרובה:** בכל פעם שמתחשק לך לעשן, שתה כוס מים, או סודה.

- **אכול ירקות ופירות:** מלפפון, גזר, סלרי, פלפלים בצבעים שונים, פירות טריים, ופירות יבשים, במיוחד שזיפים. מומלץ לצרוך במתינות פירות טריים ובפרט פירות יבשים, מאחר שהם מכילים כמות גדולה של סוכר.



- **אל תישאר רעב:** הקפד לאכול ארוחת בוקר, אכול משהו קטן (למשל ירקות) במהלך כל היום.


- **שמור על ריח פה רענן:** צחצח את שיניך, במידת האפשר, מיד בגמר הארוחה, או השתמש בתרסיס מי-פה לאחר כל אכילה.

- **הגבר את הפעילות הגופנית שלך:** פעילות גופנית מסייעת בהפגת מתחים, משפרת את התפקוד הגופני, ותורמת לשמירה על משקל תקין. צא להליכה מדי יום, או עסוק בפעילות גופנית אחרת שמתאימה לך. אם מתעורר בך חשק לסיגריות, צא לפעילות קצרה: הליכה של כמה דקות, עליה וירידה במדרגות, קפיצה במקום, ועוד.

- **היעזר בתרגילי נשימה והרפיה:** כאשר מתעוררת התשוקה לעשן, הרפה את גופך, שאף לאט ועמוק. לאחר ששאפת את כמות האוויר המקסימלית, שאתה יכול להחזיק בה ללא הרגשת אי נוחות, ספור עד חמש, ונשוף את האוויר באיטיות. חזור על כך מספר פעמים.

- **הימנע משעמום:** מצא לך עיסוק, כמו פעילות גופנית, מפגש עם חברים, תחביב חדש וכדומה.

- **השתדל להסיח את דעתך מהסיגריה:** כשאתה חש צורך לעשן אמור לעצמך את המילה "די", או "Stop" וחשוב על משהו מהנה וחיובי.

- **זכור! כל יום של הימנעות מוחלטת מעישון מביא לכך שהיום הבא יהיה קל יותר. כל "לא" החלטי גורם ל"לא" הבא להיות קל יותר, והרצון לעשן פוחת והולך.** 

- **היעזר בתכשיר תרופתי במידת הצורך.** ניתן להיעזר בתחליפי ניקוטין, כגון: מסטיקים, לכסניות ומדבקות, הנמכרים ללא מרשם (יש להתייעץ עם רוקח, או עם רופא המשפחה בטרם השימוש).

כמו כן, קיימות תרופות המסייעות בגמילה מעישון, שניתנות על פי מרשם רופא בלבד. מחקרים מצביעים על כך שעזרי גמילה אלו מגדילים את סיכויי ההצלחה בגמילה מעישון, ומקלים משמעותית על תסמיני הגמילה, כגון: קשיי ריכוז, השתוקקות לעשן, דיכאון, עצבנות, מתח, תיאבון מוגבר ועוד.

- **היעזר בייעוץ מקצועי במידת הצורך.** סיכויי ההצלחה בגמילה עולים משמעותית כשיש סיוע מקצועי, כגון השתתפות בסדנאות לגמילה מעישון המוצעות ללא תשלום בקופות החולים. בחלק מהקופות ניתן גם שירות תמיכה טלפוני לנגמלים מעישון. המשתתפים בסדנאות אלו זכאים להנחה משמעותית בעת רכישת תרופות-מרשם המסייעות לגמילה מעישון. להרשמה לסדנאות יש לפנות למוקד הטלפוני של קופת החולים שלך או לרופא המשפחה (מידע נוסף אודות שירותי הגמילה בישראל מופיע בהמשך החוברת).

במרבית המקרים, החשק לעשן סיגריה (גם אם הוא חזק מאוד) נמשך זמן קצר בלבד (כחצי דקה עד 2 דקות). לרוב, מספיק לעצור את מה שאתה עושה ברגע שמופיע החשק, ולעשות משהו אחר, כגון לשתות כוס מים, לשטוף את הפנים, לדבר עם מישהו בטלפון, או לצאת להליכה קצרה - והחשק יעבור. כל יום יהיה קל יותר ויותר. אם בהתחלה חווית צורך לעשן מספר רב של פעמים ביום, ובעוצמה חזקה, עם כל יום שעובר - החשק ירד בתדירות ובעוצמה שלו.



התמודדות עם עלייה במשקל

לאחר הפסקת עישון, תיתכן עלייה במשקל של 2-5 ק"ג. העלייה במשקל עלולה לנבוע משינויים בחילוף החומרים, משיפור בחוש הטעם והריח, (המזון "טעים יותר" ולכן אוכלים ממנו יותר), ו/או מאכילת יתר כתחליף לסיגריה.

חשוב לציין: גם אם עולים במשקל למשך תקופה מסוימת, חוזרים בדרך כלל למשקל המקורי לאחר תקופת הסתגלות הגוף. בנוסף, חלק גדול מהנגמלים מעישון אינם עולים במשקל, יש אף כאלה שמרזים.

עם הפסקת העישון, רצוי לאכול בהתאם לעקרונות התזונה המומלצים, לעסוק בפעילות גופנית מבוקרת, ובמידת הצורך להתייעץ בתזונאי/איש מקצוע בתחום.

זכור: הפסקת עישון היא תהליך הדורש מאמצים פיזיים ונפשיים. אל תנסה לרדת במשקל תוך כדי, ו/או לעשות שינויים משמעותיים נוספים. התמקד בדרוש לך בכדי להפסיק לעשן, ולהתמיד בכך. ראה בהתגברות התיאבון סימן להחלמת הגוף.



עם זאת, ועל מנת למנוע עלייה לא מבוקרת במשקל, כדאי להקפיד על מספר המלצות:



- היה מודע להרגלי האכילה שלך. אל תתייחס לאוכל כפי שהתייחסת לעישון, כלומר בהיסח הדעת. אל תאכל תוך כדי צפייה בטלוויזיה, בזמן נהיגה, תוך כדי כתיבה, או שיחת טלפון.
- הימנע מאכילת חטיפים בין הארוחות.
- הרבה בשתיית מים לפני ולאחר כל ארוחה.
- העדף מים, סודה או תה צמחים, על פני צריכת משקאות ממותקים, מיצים וקפאין.
- אכול בישיבה בלבד, לאט ובהנאה. לעס כראוי והענק תשומת לב לטעמי המזון.
- הכן מראש קופסה עם ירקות/פירות חתוכים, שתוכל לשמש, בעת הצורך, כנשנוש, או כמענה לצורך לעשן.
- הוסף פעילות גופנית לשגרה היומית שלך: עשה שימוש במדרגות במקום במעלית, חנה את רכבך מעט רחוק יותר, שים את השלט רחוק וקום מהכורסא כדי להחליף ערוץ, צא להליכה, ולו גם של מספר דקות לאחר הארוחה.

שיטות לגמילה מעישון בישראל

ממחקרים שנערכו בנושא התמכרות, מסתבר, כי רובם המכריע של הנגמלים (כ-75%) הפסיקו לעשן ללא התערבות טיפולית כלשהי. מי שאינו מצליח להיגמל בכוחות עצמו, מומלץ שיסתייע בעזרה מקצועית.

מאחר שההתמכרות לסיגריות מורכבת מהתמכרות התנהגותית ומהתמכרות פיזיולוגית לניקוטין, אפשר בהחלט לשלב בין תמיכה התנהגותית (בסדנה, בטלפון, או בייעוץ אישי), לבין טיפול תרופתי (תרופות מרשם וללא מרשם).

מחקרים הראו כי תמיכה התנהגותית המשולבת עם טיפול תרופתי היא הדרך היעילה ביותר לגמילה מוצלחת מעישון, ובעלת שיעורי ההצלחה הגבוהים ביותר לאחר שנה.

בינואר 2010 הוכנסו תרופות לגמילה מעישון לסל הבריאות. התרופות מסובסדות, לנגמלים שלוקחים חלק בסדנאות לגמילה מעישון, המוצעות כיום למבוטחי קופות החולים ללא עלות כספית.

מוקדי המידע של קופות החולים:

שירותי בריאות כללית: *2700

מכבי שירותי בריאות: *3555

קופת חולים מאוחדת: *3833

קופת חולים לאומית: 1-700-507-507

סדנה לגמילה מעישון בקופת החולים

סדנה לגמילה מעישון היא פעילות קבוצתית המקנה כלים לאנשים המעוניינים להיגמל מעישון, בהנחיית יועץ מומחה לגמילה מעישון.

בסדנה לומדים המשתתפים, הנמצאים בקבוצה תומכת, להתמודד עם הפיתויים, לשבור את ההרגלים הישנים, וכך להפסיק לעשן אחת ולתמיד. הסדנה כוללת 8 מפגשים אחת לשבוע, כאשר כל מפגש נמשך כשעה וחצי.

המנחה מלווה את המשתתפים בתהליך הגמילה מעישון, ובודק עימם את הצורך בשימוש בטיפול תרופתי, או בתחליפי ניקוטין.

כאמור, החל משנת 2010 סדנאות הגמילה מעישון נכנסו לסל הבריאות ומוצעות ללא תשלום בכל קופות החולים. שיעורי ההצלחה בגמילה מעישון בסדנאות אלו גבוהים מאוד. שיעור ההצלחה הגבוה ביותר מושג בשילוב של סדנה, יחד עם טיפול תרופתי. קופות החולים מפעילות, במידת הצורך, סדנאות לאוכלוסיות ייעודיות, כגון סדנאות בשפות ערבית ורוסית, סדנאות המיועדות למגזר הדתי ועוד. למידע נוסף פנה לקופת החולים שלך, או לרופא המשפחה.

גמילה מעישון באמצעות הטלפון

חלק מהקופות מציעות שירות תמיכה וסיוע לנגמלים מעישון באמצעות הטלפון. השירות ניתן למבוטחי הקופה ללא תשלום, ובמסגרתו מלווה יועץ לגמילה מעישון את המשתתף, בשיחות טלפוניות קבועות. המשתתפים בייעוץ הטלפוני זכאים לסבסוד טיפול תרופתי לגמילה מעישון.

תכשירים תרופתיים

הטיפול התרופתי המוצע לנגמלים מעישון עשוי לשפר את סיכויי ההצלחה של הנגמל מעישון, ולסייע בהפחתת תסמיני הגמילה מניקוטין. רמת ההתמכרות לניקוטין משתנה מאדם לאדם. ניתן לאבחן את רמת ההתמכרות המשוערת מניקוטין באמצעות מילוי השאלון המצורף בנספח 3 (שאלון לחישוב רמת ההתמכרות לניקוטין, על פי מדד פגרטרומ - עמ' 24).

זכור! להדרכה, ייעוץ אישי ולתמיכה מקצועית - תפקיד חשוב בהצלחת התהליך. 

תרופות ללא מרשם: תחליפי ניקוטין

בישראל קיימים תחליפי ניקוטין, כגון: מסטיקים, לכסניות ומדבקות. מטרת תחליפים אלו היא לספק לנגמל מנות קצובות של ניקוטין בספיגה איטית, במקום הכמות אותה הוא מקבל בעישון סיגריה, וכך לסייע לו בהתמודדות עם השלב הפיזיולוגי בגמילה. בתחליפי ניקוטין ניתן להשתמש בתהליך גמילה עצמאי, או בתהליך גמילה במסגרות אחרות.



בעוד המסטיקים והלכסניות משמשים את הנגמל לטווח הקצר (לשימוש ברגע של השתוקקות לסיגריה), המדבקה מיועדת לשימוש מושהה של 24 שעות. ניתן לשלב מדבקות ניקוטין (טווח ארוך) עם לכסניות או מסטיקים (טווח קצר). שילוב זה, המכונה במחקרים "Patch Plus" מעלה את סיכויי ההצלחה של תהליך הגמילה.

עם זאת, לפני השימוש בתחליפים אלו, מומלץ להתייעץ עם רופא המשפחה, או

הרוקח בבית המרקחת. בשלב השני בתהליך הגמילה, של פיתוח השליטה באותם מצבים בהם החלטת שלא לעשן, ניתן גם כן לעשות שימוש בתחליפי הניקוטין קצרי הטווח.

חשוב לציין: ברובם המוחלט של המקרים, אין התמכרות לתחליפי הניקוטין.

תרופות מרשם המסייעות בגמילה מעישון

בישראל משווקות שתי תרופות אשר בהתווייתן מיועדות לגמילה מעישון. שתי התרופות אינן ממכרות, ואינן מכילות ניקוטין. בחירת התרופה תתבצע על ידי הרופא המטפל, בהתאם להיסטוריה הרפואית ולצרכיו האישיים של כל מטופל. המשתתפים בסדנאות לגמילה מעישון, ובשירותי הגמילה הטלפונית מעישון בקופות החולים, זכאים לסבסוד של תרופות אלה.

צ'מפיקס (Champix / Varenicline):

צ'מפיקס פועלת על הבסיס הניורו-פסיכולוגי של התלות בניקוטין. התרופה נקשרת לקולטני הניקוטין, מונעת את היקשרות הניקוטין לקולטנים, ובמקביל, משחררת דופמין במוח בצורה מופחתת לעומת הסיגריה. כך, מפחיתה התרופה את ההנאה מעישון, ואת תסמיני הגמילה מניקוטין. התרופה קיבלה את אישור ה-FDA (מינהל המזון והתרופות בארה"ב) לטיפול בגמילה מעישון בשנת 2006.

זייבאן (Zyban / Bupropion):

לזייבאן פעילות פרמקולוגית כפולה: מחד, היא ממתנת ומסדירה את הפעילות המוגברת במוח, בהשפעת הניקוטין, של האזור האחראי על הרגשת ההנאה והדחף לעשן, ומאידך, היא מחלישה את תסמיני הגמילה מהסם. התרופה קיבלה את אישור ה-FDA (מינהל המזון והתרופות בארה"ב) לטיפול בגמילה מעישון בשנת 1997.

כאמור, שתי תרופות אלו ניתנות על פי מרשם רופא בלבד. אם בחרת להשתמש בתרופות מרשם והפסקת לעשן, אל תפסיק לקחת את התרופות. יש לסיים את הטיפול ואת התהליך כפי שנקבע מראש, בהתאם להמלצת הרופא (בין 3-6 חודשים).

החל משנת 2015, נגמלים בסדנת גמילה מעישון, שלא יוכלו להשתמש בצ'מפיקס או זייבאן, בשל התוויות נגד או עקב תופעות לוואי, יוכלו לקבל כקו טיפול שני, את תחליפי הניקוטין בסבסוד קופת החולים, בהתאם להמלצת הרופא.

למידע נוסף בנושא גמילה מעישון וקבלת חומרי הסברה נוספים בנושא זה, ניתן לפנות בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

נספחים

נספח מס' 1: יתרונות וחסרונות בהפסקת עישון

חסרונות: למה לא כדאי לי להפסיק? (נסה לחשוב על דרכי התמודדות עם החסרונות)	יתרונות: למה כדאי לי להפסיק לעשן?

נספח מס' 2: יומן עישון

יומן עישון לתאריך _____				
מידת ההנאה דרג מ-1 עד 4	מידת הצורך לעשן דרג מ-1 עד 4	סיבה	שעה	סיגריה מספר
(1-במידה נמוכה, 2-במידה בינונית, 3-במידה רבה, 4-במידה רבה מאוד)				
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18
				19
				20

נספח 3: שאלון לחישוב רמת ההתמכרות לניקוטין על פי מדד פגרסטרום*

ניקוד (סמן בעיגול את התשובה המתאימה לך)	תשובה	שאלה
1	עד 20 סיגריות	כמה סיגריות אתה מעשן ביום?
2	21-40 סיגריות	
3	מעל 40 סיגריות	
3	תוך 5 דקות	כמה זמן לאחר היקיצה בבוקר אתה מעשן, בדרך כלל, את הסיגריות הראשונה של היום?
2	תוך 6-30 דקות	
1	תוך 31-60 דקות	
0	אחרי למעלה מ-60 דקות	
1	הראשונה בבוקר	על איזו סיגריות הכי קשה לך לוותר במהלך היום?
0	כל סיגריות אחרת	
1	כן	האם קשה לך להימנע מעישון במקומות שבהם העישון אסור? (טיסה, ספרייה, מסעדות, תיאטרון, אוניברסיטה)?
0	לא	
1	כן	האם אתה מעשן בתדירות גבוהה יותר בשעות הבוקר, מאשר בשאר שעות היום?
0	לא	
1	כן	האם אתה מעשן גם כאשר אתה חולה (שפעת, הצטננות וכו') וחייב להישאר בבית, או במיטה רוב היום?
0	לא	
סיכום (סכם את הניקוד האישי שהקפת בעיגול)		

ניקוד	מידת ההתמכרות
0-2	נמוכה מאוד
3-4	נמוכה
5	בינונית
7-6	גבוהה
8-10	גבוהה מאוד

*ד"ר פגרסטרום הוא חוקר שוודי אשר פיתח את האינדקס



**לקבלת מידע נוסף וחומר הסברה על מחלות הסרטן ודרכי מניעתן
בקרו אותנו האתר האינטרנט:
www.cancer.org.il**

"האגודה למלחמה בסרטן - לחיים בריאים" 

או פנו לאגודה למלחמה בסרטן, ללא תשלום:

טלמידע® בשפה העברית 1-800-599-995

טלמידע® בשפה הרוסית 1-800-34-33-44

טלמידע® בשפה הערבית 1-800-36-36-55

לשירותי מידע מתקדמים: מרכז מידע 03-5721608

לתרומות 1-800-35-46-46

פעילות האגודה מתאפשרת הודות לתרומות הציבור, ללא מימון מתקציב משרד ממשלתי כלשהו.
*תרומות לאגודה למלחמה בסרטן מוכרת לצרכי זיכוי במס, עפ"י סעיף 46 לפקודת מס הכנסה.