

NIKOTIN-ABHÄNGIGKEIT

Was wissen wir heute über das Rauchen?

Verhaltenstheoretiker haben sich mit dem Thema Rauchen in den vergangenen 25 Jahren sehr grundlegend beschäftigt; über das Verhaltensmuster des Rauchens wissen wir heute einiges, wobei vieles auch auf andere Formen des Tabakkonsums zutrifft (z.B. Kauen von Tabak; Schnupfen; Pfeifenrauchen) Rauchen kann man als gelerntes Verhaltensmuster ansehen, das für den Konsumenten kurzfristig positive Konsequenzen hat – sowohl in psychologischer als auch in biochemischer Hinsicht. Dabei steht Rauchen auch für die Entstehung chronischer und tödlicher Erkrankungen als Ursache an der Spitze möglicher Faktoren: in Deutschland sterben jährlich rund 90.000 Menschen an Krebs- oder Herz – Lungen – Erkrankungen und dabei leistet Rauchen einen wichtigen Beitrag.

Wenn sich das Rauchen einmal zur Gewohnheit herausgebildet hat, so lässt sich dies nur mehr schwer abstellen, weil für den Raucher eine Zigarette eine bequeme und rasche Möglichkeit darstellt, sich besser zu fühlen. Rauchen wird mit vielen alltäglichen Ereignissen verknüpft, z.B. mit Fernsehen etc. Rauchen hilft, um mit unangenehmen Emotionen besser zu Rande zu kommen (Einsamkeit, Stress) und führt dazu, dass man sich in sozialen Situationen besser fühlt (Einladungen, Partys). Dabei sind die Gründe für das Rauchen äußerst individuell und unterschiedlich zu sehen und auch der Grad an Abhängigkeit kann ein sehr unterschiedliches Ausmaß einnehmen.

Von Abhängigkeit spricht man dann, wenn es der Person sehr schwer fällt, mit dem Rauchen aufzuhören, auch wenn sie den klaren Wunsch hat, dies zu tun. Nach allem, was wir heute über das Rauchen wissen, hängt die Möglichkeit, das Rauchen aufzugeben, von folgenden Faktoren ab:

- Unterbrechung des automatisierten Verhaltens; der Wunsch zu Rauchen ist mit einer Reihe von alltäglichen Routine - Tätigkeiten verbunden (z.B. Fernsehen, Telefonieren, Kaffee trinken ...).
- Entwicklung von Alternativen, um die positiven psychologischen Effekte des Rauchens auszugleichen.
- Der Grad der Abhängigkeit vom Nikotin bestimmt die Entzugserscheinungen, die ein Aufgeben des Rauchens erschweren.

Aufgeben des Rauchens:

Der erfreuliche Aspekt besteht darin, dass Rauchen als gelerntes Verhalten auch wieder verlernt werden kann. Neue Verhaltensmuster und Bewältigungsstrategien können eingeübt werden, so dass sie ein zufriedenes Leben auch ohne die schädigenden Effekte des Tabakkonsums realisieren können. All die unangenehmen Entzugerscheinungen (Konzentrationsprobleme; Schlafstörungen; Kopfschmerzen; Appetitstörungen; Zittern; Schwitzen...) sind üblicherweise zeitlich beschränkt. Diese Nebenerscheinungen verschwinden üblicherweise in 7 bis 10 Tagen; verschiedene leichte Entzugerscheinungen können allerdings auch bis zu drei Monaten andauern. Schwerer zu bewältigen sind das deutliche Verlangen nach Zigaretten und konkrete Versuchungssituationen. Deshalb ist es unbedingt notwendig, neue Möglichkeiten zur Bewältigung von Stress und unangenehmen Gefühlen (Langeweile, Einsamkeit usw. ...) zu entwickeln. Zigaretten – Rauchen ist eines der am kompliziertesten und schwierigsten zu unterbrechenden Verhaltensmuster. Die meisten Menschen versuchen dies öfters (drei- bis fünfmal), bevor sie schließlich Erfolg haben. Es kann Monate und zum Teil auch Jahre (3 – 7 Jahre) dauern, bis Abstinenz erreicht ist. Da in den letzten 20 Jahren Millionen von Menschen allein in der USA das Rauchen aufgegeben haben, zeigt dies, dass es zumindest möglich ist.

Das Rauchen aufzugeben verlangt Anstrengung, Lernen und Übung. Möglicherweise haben sie nicht schon beim ersten Mal Erfolg. Eine bloße Reduktion der Anzahl der Zigaretten verringert zwar das Krankheitsrisiko, es gibt aber keine „sichere“ Grenze, so dass nur eine völlige Reduktion sinnvoll bleibt. Auch die Konfrontation mit dem Rauchen anderer Menschen birgt Risiken für unsere Gesundheit, insbesondere für Kinder (sogenanntes „Passiv – Rauchen“)

Stufen im Leben eines Rauchers:

Beim Rauchen lassen sich folgende 5 wichtige Stufen unterscheiden:

1. Aneignungsphase: Kinder und Jugendliche beginnen das Rauchen aus ganz verschiedenen Gründen. Manche beginnen nach dem ersten Versuch mit regulärem Rauchen. Viele andere hören damit wieder auf. Junge Raucher nehmen die Information über die schädigenden Langzeiteffekte kaum ernst. Damit wird die Prävention des Rauchens zu einer ganz wichtigen Aufgabe der Gemeinschaft. Verhaltenstheoretiker haben verschiedene Präventionsprogramme für Jugendliche, Familien, und Schulen entwickelt; im Prinzip geht es darum, Fertigkeiten zu erlernen, um den Versuchungen gegenüber Alkohol, Drogen und Rauchen zu widerstehen. Es ist bedeutend leichter, ein abhängiges Verhaltensmuster im Vorfeld zu verhindern, als nach Jahren aufzuhören.

2. Reguläres Rauchen: Gewohnheitsraucher genießen das Rauchen und gehen davon aus, dass das Rauchen mehr positive Konsequenzen als Risiken beinhaltet. Diese Personen haben üblicherweise gar nicht den Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören; unter Druck anderer Personen wäre dies auch sehr schwierig.
3. Der Wunsch aufzuhören: Dazu ist es zunächst günstig, sich eine Liste von Gründen für und gegen das Rauchen anzufertigen. Wenn man Informationen zulässt und sie sammelt – die gegen das Rauchen sprechen, und wenn dann genügend Gründe zusammen sind, so kann dies ein erster Schritt zu konkreten Aktivitäten sein.
4. Aufgeben des Rauchens und
5. Rückfallsprävention: Rund 80 % aller Raucher\$ schaffen es, zumindest einen Tag lang nicht zu rauchen. Die ersten 14 Tage sind am härtesten, wobei rund 20 – 30 % aller Raucher, die dies versuchen, wieder rückfällig werden. Ähnlich hart sind die folgenden 3 Monate, wobei noch einmal rund 30 % rückfällig werden. Von einem Erfolg kann man erst dann sprechen, wenn sie ein ganzes Jahr lang nicht geraucht haben.

Um das Rauchen aufzugeben ist es unbedingt notwendig, ihre Rauchgewohnheiten zu kennen:

- Was sind die Gründe für ihr Rauchen?
- Bei welchen Gelegenheiten rauchen sie?
- Was bewirkt ihr Verlangen nach einer Zigarette?
- Welche Zigarette können sie am ehesten und welche am schlechtesten aufgeben?

Sie sollten auch eine Reihe von Bewältigungsfertigkeiten erlernen: Wie komme ich durch den Tag ohne Zigarette? Was kann ich tun, anstelle des Rauchens (bei Stress usw.). Gerade hierbei kann ihnen Verhaltensmodifikation helfen; Sie können Strategien zur Stressbewältigung erlernen, kognitive Umstrukturierung (Veränderung der Selbstgespräche) und soziale Fertigkeiten erlernen, damit sie entsprechende Unterstützung von Umgebungspersonen bekommen. Dazu gehören auch Möglichkeiten, um einer Gewichtszunahme zu begegnen, über die viele ehemalige Raucher berichten, wenn sie das Rauchen aufgeben.

Behandlungsmöglichkeiten des Rauchens:

Ganz allgemein sollten sie mit Strategien der Selbsthilfe beginnen, weil dies mit geringsten Kosten verbunden ist; dies gilt vor allem für Raucher, die dies zum ersten Mal versuchen, für weniger schwere Raucher (weniger als 20 Zigaretten am Tag), wenn sie nur in geringem Maße

nikotinabhängig sind, wenn sie bei Erkältungen und Erkrankungen nicht rauchten und wenn sie am Morgen nicht sofort (d.h. nicht schon innerhalb von 15 Minuten) rauchen müssen.

In folgenden Fällen sollten Sie eine intensivere und professionelle Behandlung in Anspruch nehmen:

Wenn Sie schon mehrmals erfolglos versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören; wenn Sie ein starker Raucher sind (mehr als 20 Zigaretten pro Tag), wenn Sie zwischenzeitlich bereits abhängig sind; wenn Sie sogar trotz Erkältung oder einer anderen Krankheit rauchen und wenn Sie sofort nach dem Aufwachen rauchen. Professionelle Behandlung (z.T. sogar stationär durchgeführt) beinhaltet intensive Übungen, Unterstützung durch Gruppenprozesse und – am allerwichtigsten – vermittelt Bewältigungsstrategien, um Versuchungssituationen zu widerstehen, die zu einem Rückfall führen würden.

Wenn sie darüber hinaus auch Probleme mit anderen Süchten haben (Drogen, Alkohol, Medikamente) oder wenn sie zusätzlich unter Ängsten und Depressionen leiden, dann ist möglicherweise sogar eine stationäre Behandlung in Kombination mit Medikamenten angezeigt. Gerade, wenn sie verschiedene Möglichkeiten zur Raucherentwöhnung bereits erfolglos ausprobiert haben, sollten sie professionelle verhaltenstherapeutische Behandlung ins Auge fassen.

Zum Thema Rauchen und Nikotinabhängigkeit gibt es mitunter viel Information. Dazu kommt, dass professionelle Behandlungsprogramme immer verbreiteter und damit immer leichter zugänglich werden. Die Entwicklung der verhaltenstherapeutischen und biomedizinischen Wissenschaften trägt dazu bei, dass die vorhandenen Programme weiterentwickelt und laufend verbessert werden.

Autorin:
Mag. Ilse Müller
e-mail: i.mueller@psychosomatik.at

Buchtipp:
⇒ Rihs-Lotti, Frei vom Rauchen, Verlag Hans Huber