

Per què **no es permet**
fumar a la unitat?

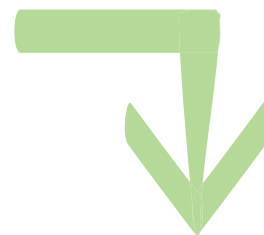


Algunes dades de consum

Prevalença a la població general

2017	Diari	Ocasional	Total fumadors
Homes	26,7	3,0	29,7
Dones	16,9	1,6	18,5
Total	21,7	2,3	24,0

Font ESCA 2017. Departament de Salut, Generalitat de Catalunya.
Edat: 15 anys i més.

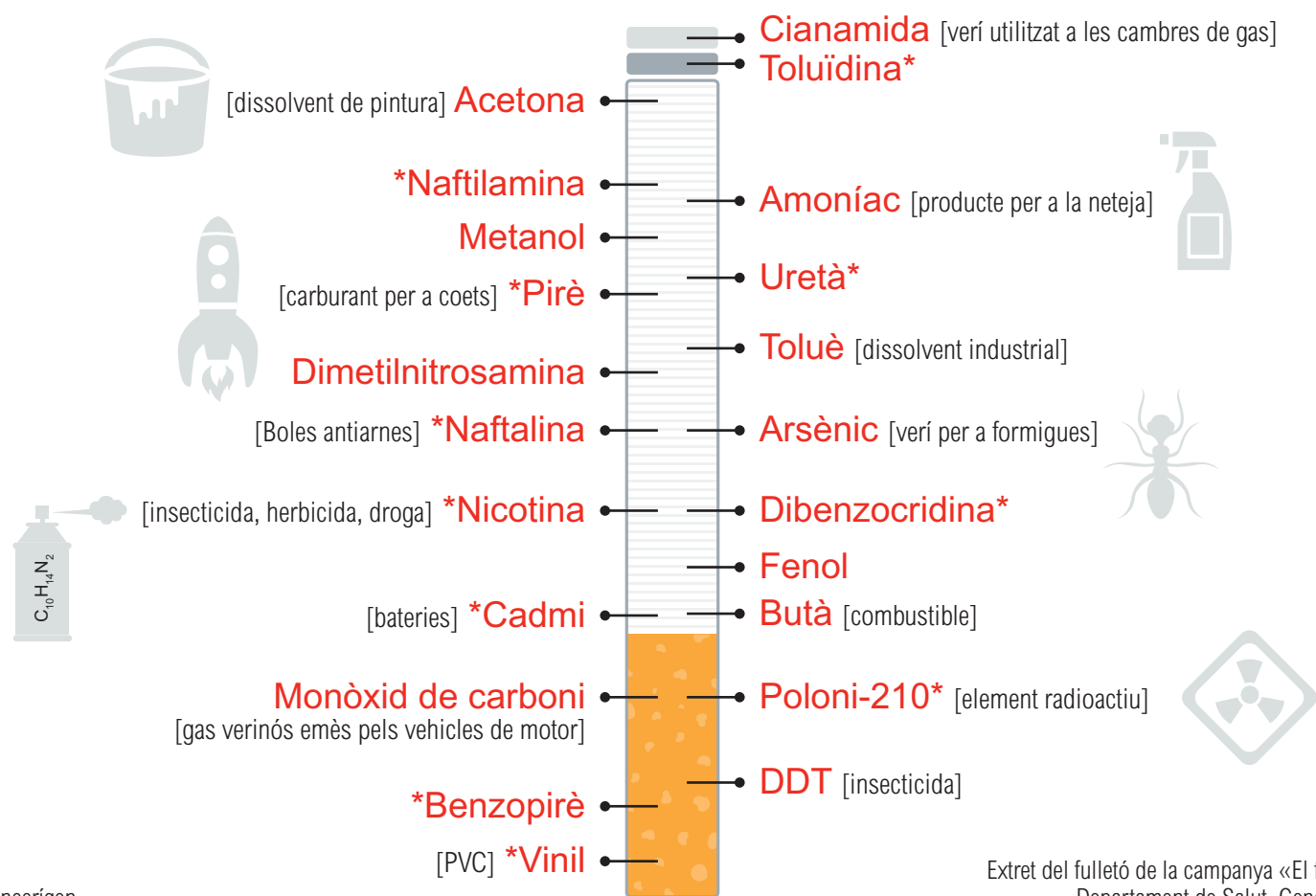


Població amb trastorn mental



80%

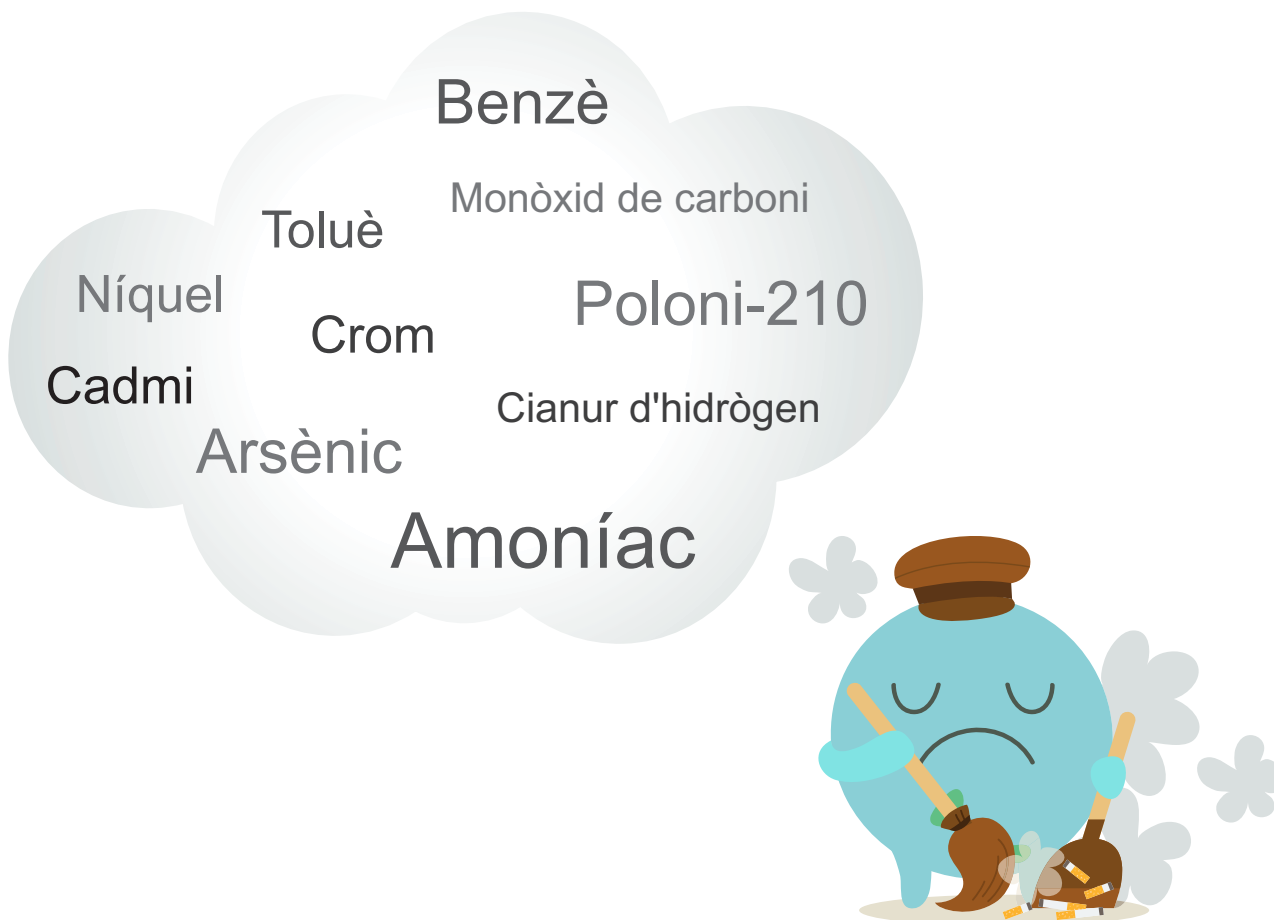
El fum és fatal



*Component cancerígen.

Exret del fulletó de la campanya «El fum és fatal» (2008).
Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

Fum ambiental del tabac



Com afecta a la salut?

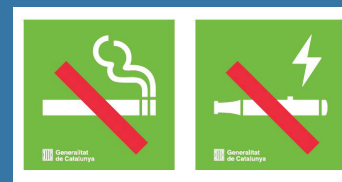
-  Irritació de les vies respiratòries
-  Efectes nocius immediats en el cor i els vasos sanguinis
-  Mort prematura
-  Càncer
-  Morts per malaltia cardíaca
-  Altres

La llei del tabac

Llei 42/2010

No es pot fumar a les unitats de salut mental,
ni als interiors ni als exteriors.

La llei del tabac inclou de la mateixa manera
la cigarreta electrònica.

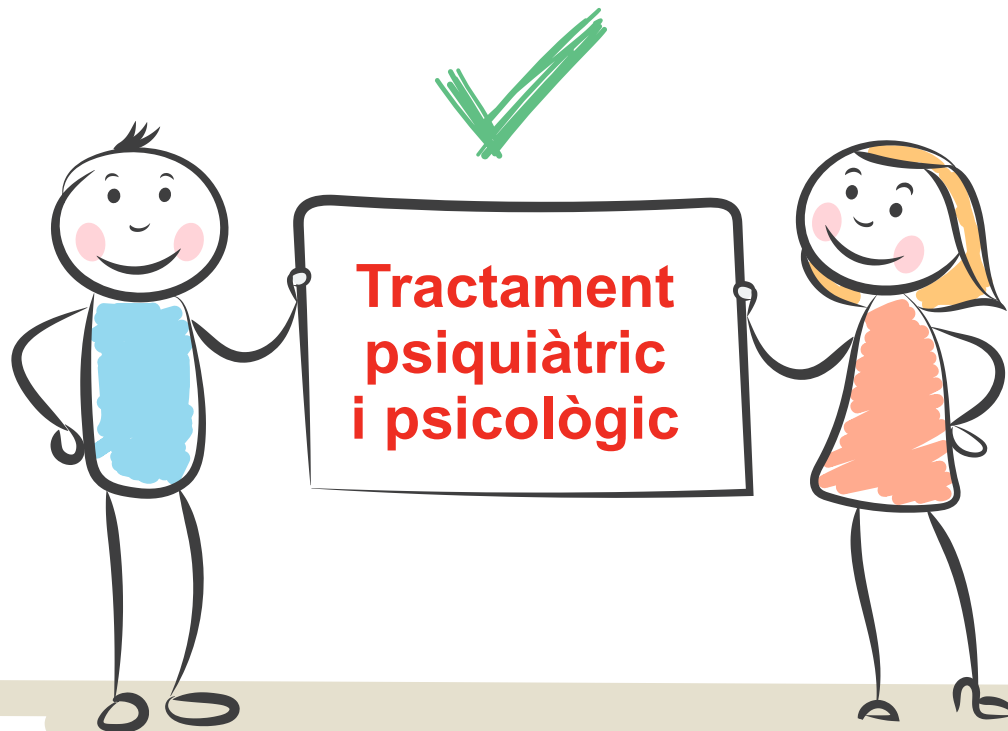


Cura integral durant l'ingrés

per a trobar-se millor

- Dieta equilibrada
- Exercici
- Activitats

↑
Autoeficàcia



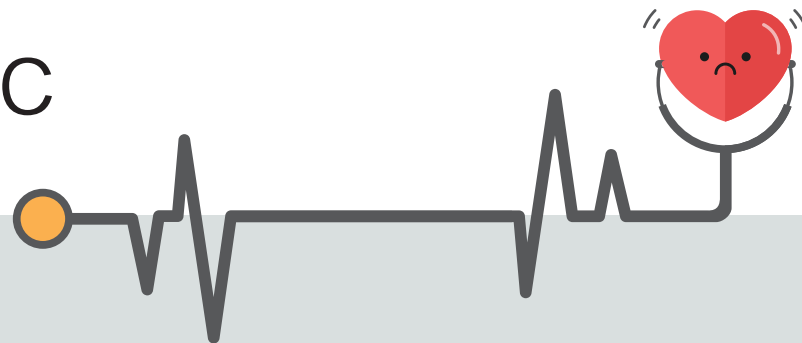
Hàbits saludables

- ↓ alcohol
- ↓ cafè
- ↓ refrescos de cola
- × tabac

↑
Autoestima

Abordatge de la salut mental des d'una visió global

Com afecta el tabac a la teva **salut**?



El tabac

- ⦿ Considerat com la **principal causa de mort** prematura i evitable.
- ⦿ **La meitat de fumadors moren a causa del tabac.**
- ⦿ Causa **6 milions de morts al món**, d'aquestes 600.000 és pel fum ambiental del tabac.
- ⦿ Augmenta les **malalties cardio-vasculars, respiratòries i càncer.**
- ⦿ També causa: **impotència, infertilitat, envelliment de la pell, entre d'altres.**

Com afecta el tabac a la teva **salut mental**?

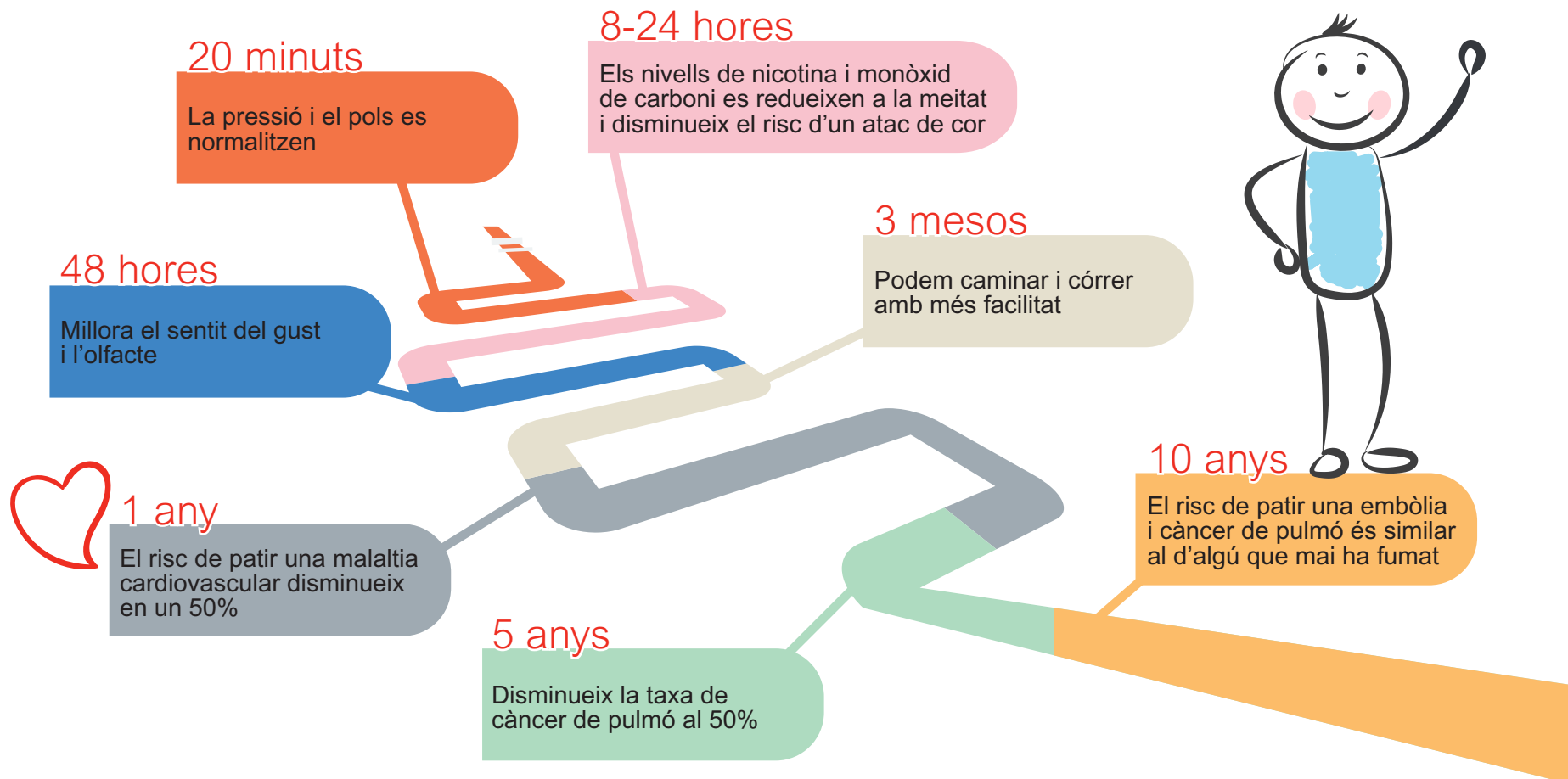


Les persones que pateixen un trastorn mental greu moren uns 25 anys de mitjana abans que la població general, **majoritàriament per malalties relacionades amb el tabac**.

- ⦿ El tabac **no millora la teva salut mental**, deixar de fumar sí!
- ⦿ Deixar el tabac no empitjorarà la teva malaltia mental.
- ⦿ El tabac **pot reduir l'eficàcia dels medicaments** que t'ha prescrit el/la teu/teva psiquiatre/a o **afavorir l'aparició d'alguns efectes secundaris**.

Aspectes positius de l'abstinència

Recuperació física progressiva



Aspectes positius de l'abstinència

Efectes en la salut mental



Aspectes positius de l'abstinència

Altres efectes



Per tot això **no es permet**
fumar a la unitat



Puc **deixar de fumar?**
Com?



Addicció

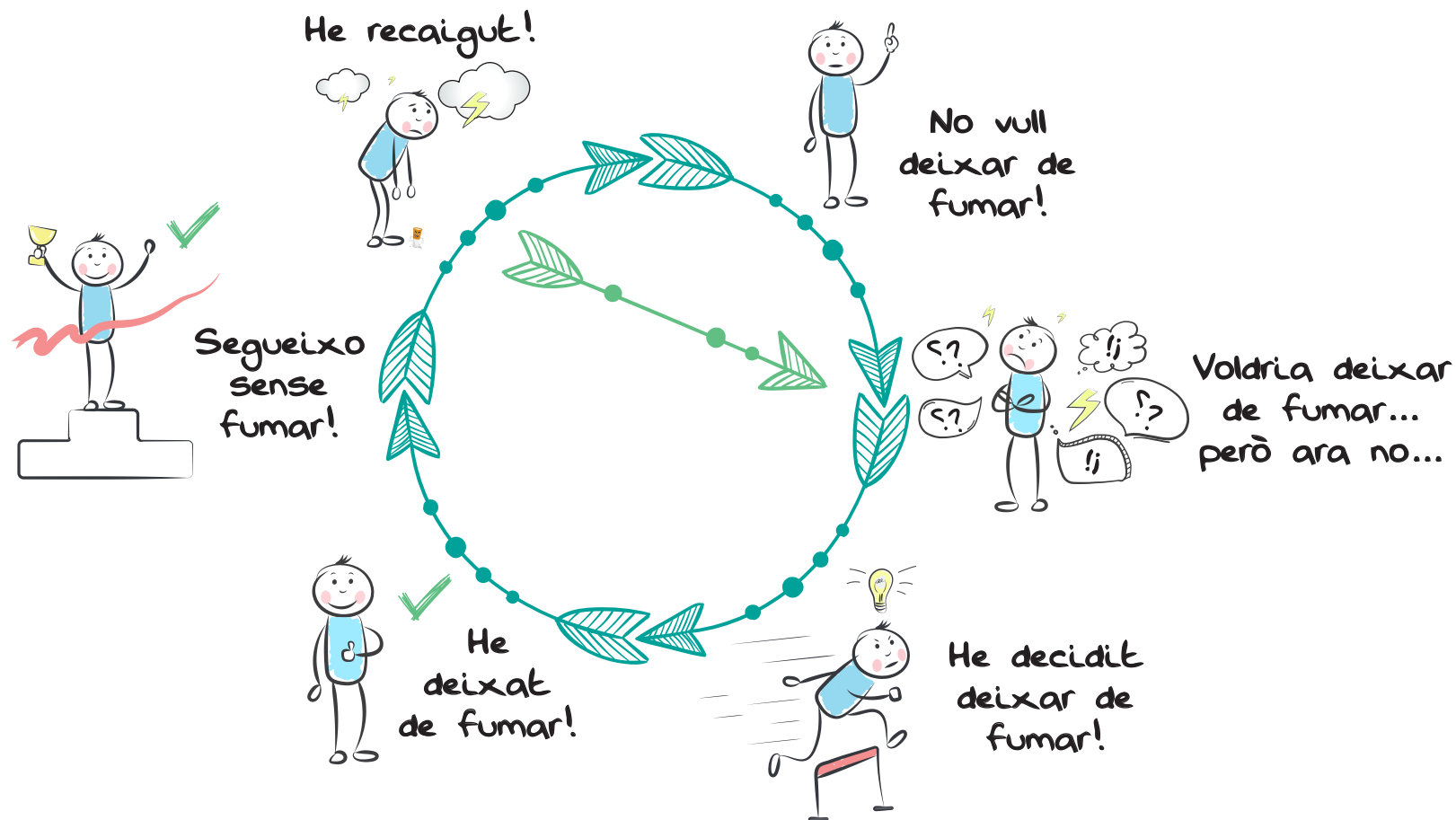
Procés pel que es perd el control sobre el consum de la substància



Síndrome d'abstinència

Conjunt de símptomes que es produeix en disminuir o deixar el consum d'una droga

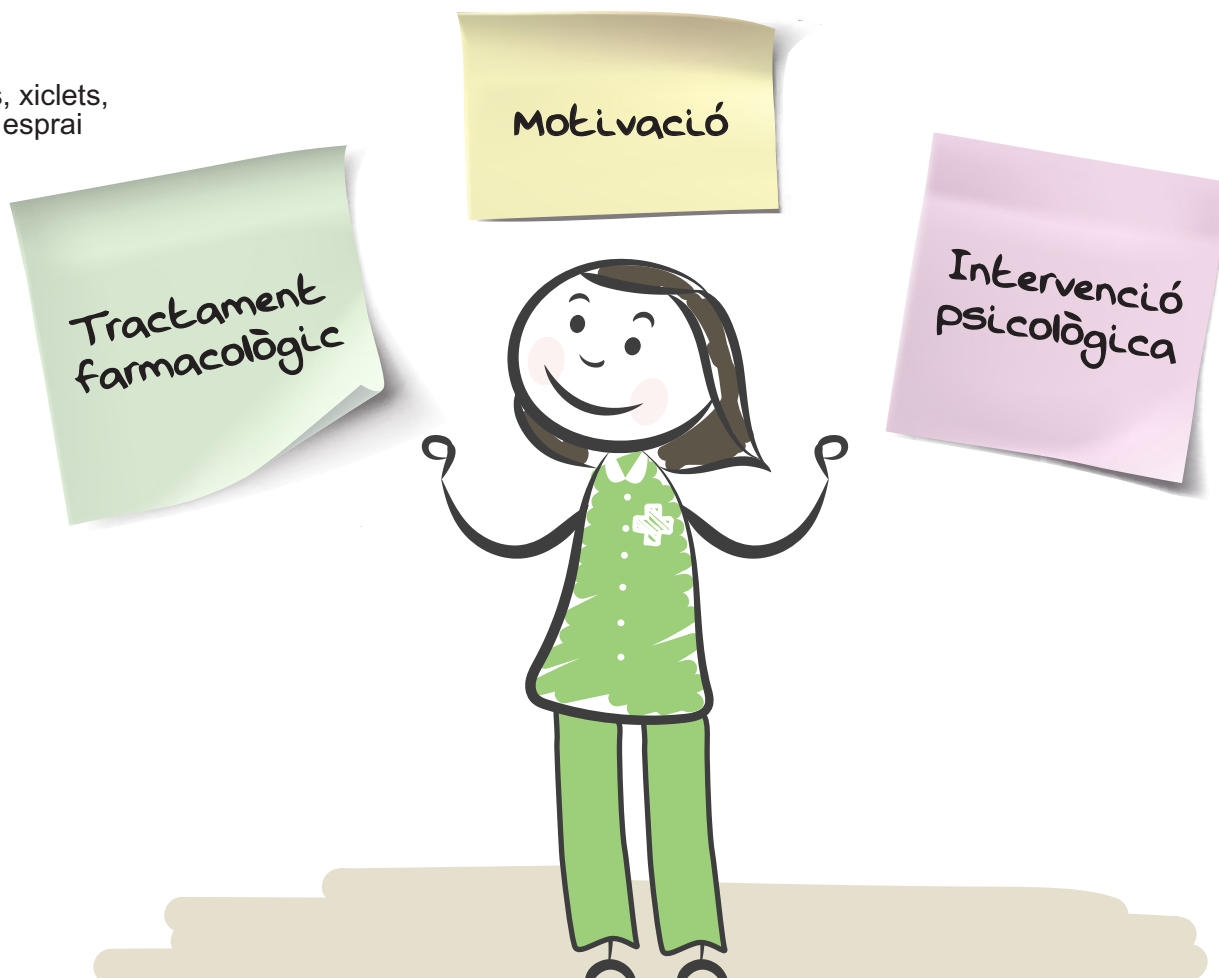
El procés de deixar de fumar



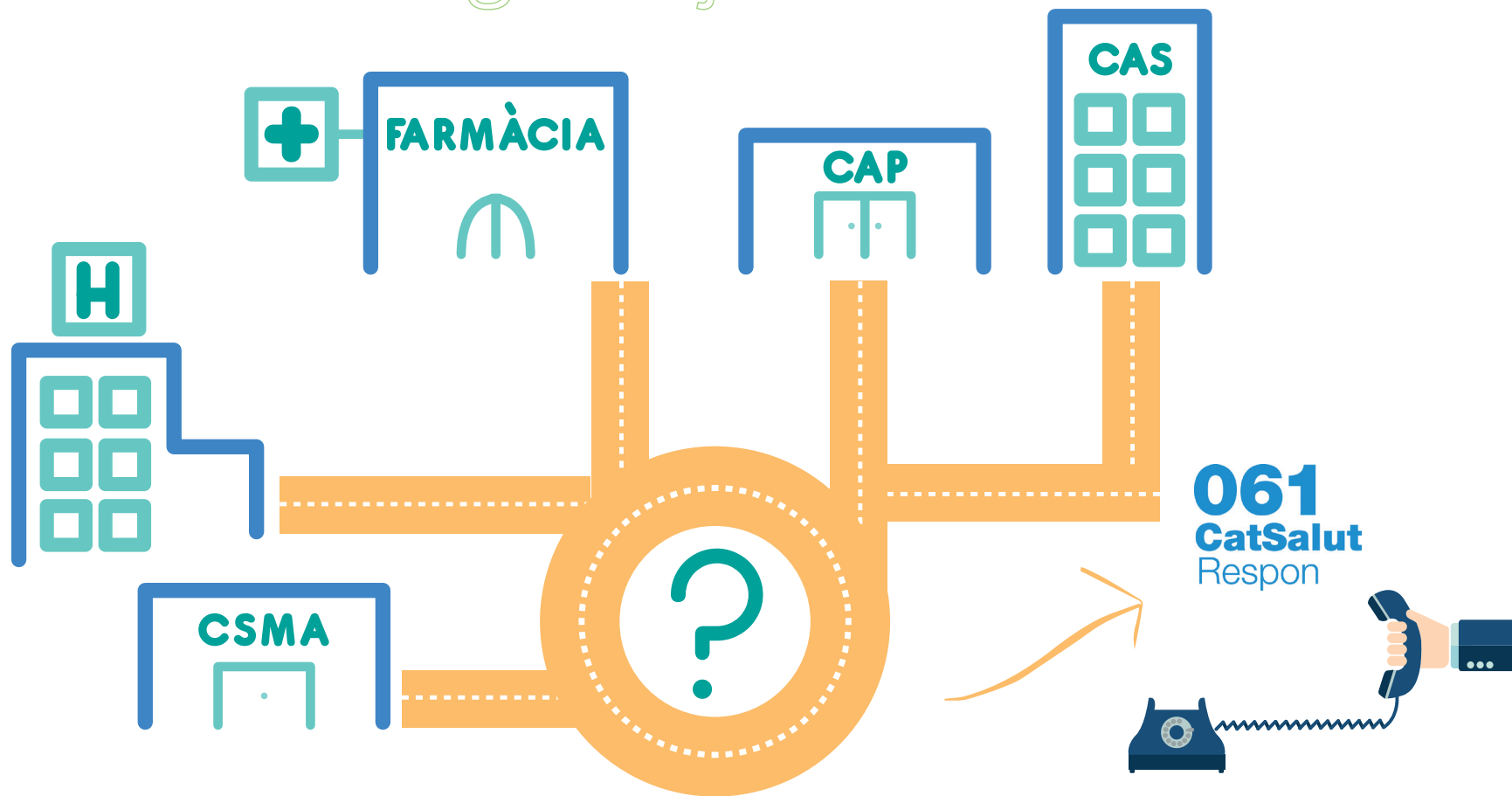
El 70% dels fumadors vol deixar de fumar. La majoria necessitarà més d'un intent per aconseguir-ho.

Opcions de tractament

- TSN (pegats, xiclets, comprimits i esprai de nicotina)
- Vareniclina
- Bupropió



Com aconseguir ajuda?



Molts fumadors necessitaran ajuda professional: Pregunta al/la teu/va metge/ssa, infermer/a o psicòleg/a.

Creus que...

**...si deixes de fumar et trobaràs pitjor
i estaràs més nerviós?**



Creus que...
...ara no és el moment?



Creus que...

...no pots deixar de fumar perquè ja ho has intentat molts cops sense èxit?



Creus que...
...no et pots permetre pagar el tractament?



Calculadora de la despesa en tabac

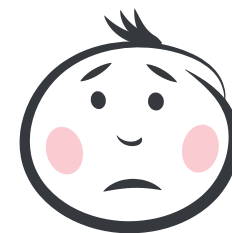
Pros i contres a l'hora de **deixar de fumar**



Autoestima
Relax
Milloraré l'olfacte
Rebre ajuda
Llibertat
Alegria
Bona olor
Estalvi
Salut
Fàrmacs
Milloraré el gust



No podré
Por
Nerviosisme
M'agrada
No estic preparat
Forma part de mi
Vull però no vull
Tristesa
Ansietat
Síndrome d'abstinència



I a tu, què et frena a **deixar de fumar?**



