

## Terapia de grup antifumat

Un studiu realizat de cercetatori de la Centrul Britanic de Studii pentru Controlul Fumatului si de la Universitatea din Glasgow a relevat faptul ca **cei care fumeaza pot scapa mai usor de acest viciu daca apeleaza la terapia de grup antifumat.**

Studiul a propus analiza in paralel a doua metode de renuntare la fumat propuse de Autoritatea Nationala de Sanatate. Studiul a urmarit, pe langa rata de succes a metodelor de renuntare la fumat, si rentabilitatea unor astfel de programe.

Prima metoda implica ajutor personal oferit de farmacisti, in sedinte de cate 15 minute pe zi, timp de 12 saptamani, insotita de un tratament cu substituenti ai nicotinei. A doua metoda se refera la asistenta bazata pe un grup de sustinere, timp de 7 saptamani cu sedinte zilnice de cate o ora.

Concluziile trase la sfarsitul studiului sunt incurajatoare: **numarul celor care au renuntat la fumat dupa ce au participat la sedinte de grup este dublu** fata de numarul celor care au facut aceiasi alegere dupa ce au urmat tratamente medicale sau de consiliere in farmacii. Astfel, peste o treime din participantii la terapia in grup au renuntat la fumat dupa patru saptamani.

*"Multi fumatori simt ca trebuie sa renunte la fumat fara ajutorul nimanui, insa acestia trebuie sa ia in considerare ca exista acum o gama larga de servicii care ii pot sustine pe cei care fumeaza in incercarea de a se lasa. Aceasta cercetare si-a propus sa examineze cat de eficiente sunt aceste servicii si ce factori pot influenta rezultatele urmarite",* a declarat directorul Centrului pentru Sanatatea Populatiei din Glasgow.

Urmatoarea etapa a cercetarii va consta in culegerea si analiza datelor despre fumatorii care au participat la studiu dupa un an de la desfasurarea diferitelor metode de tratament. Se poate trage concluzia ca, avand vointa necesara, **oamenii pot renunta la fumat incercand, cu rezultate foarte bune, si metoda grupurilor de sustinere.**

Articol preluat din <http://insciences.org>

