

▶ Rauchen und psychische Gesundheit



▶ Machen Sie sich Gedanken Ihre psychische Gesundheit? Leiden Sie an einer psychischen Erkrankung?

Stellen Sie sich manchmal die Frage, wie es mit Ihrem Zigarettenkonsum weitergehen soll? Rauchen schadet Ihrer körperlichen Gesundheit. Aber ist Ihnen bekannt, dass Rauchen auch Ihre psychische Gesundheit verschlechtern und Angstgefühle hervorrufen kann?

Vielleicht haben Sie das Gefühl, selber nichts gegen die Tabakabhängigkeit tun zu können. Dieser Eindruck kann täuschen. Tatsache ist, dass viele Raucherinnen und Raucher mit psychischen Problemen den Rauchstopp geschafft haben. Sie fühlen sich nun psychisch und körperlich besser und leben gesünder.

Erfahrungsbericht

«Ich fühle mich insgesamt so viel besser, seit ich vor einem Jahr das Rauchen aufgegeben habe. Ich habe auch viel mehr Geld, so dass ich jetzt Dinge unternehmen kann, die ich mir vorher nicht leisten konnte, als ich noch rauchte. Ebenfalls konnte die Dosierung meiner Medikamente mit dem Einverständnis meiner Ärztin herabgesetzt werden.»



▶ Was bringt mir ein Rauchstopp?

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, fühlen Sie sich gesünder und ausgeglichener.

- Ein Rauchstopp ist das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können. Sie werden körperlich mehr Kraft und Ausdauer haben und mehr Energie verspüren. Ihr Risiko einer Herz-Kreislauf-Krankheit, einer Atemwegsstörung oder einer Krebserkrankung wird kleiner.

- Im Moment scheint die Zigarette jeweils eine Entspannung auszulösen. Aber die Nikotinsucht verstärkt die Reaktion auf Stress. Nach dem Rauchstopp nimmt eine vorhandene Ängstlichkeit nach einer Übergangszeit oft wieder ab.
- Nach dem Aufhören sparen Sie viel Geld. Das können Sie für etwas einsetzen, was Ihnen gut tut.

► Was geschieht, wenn ich weiterrauche?

Wenn Sie eine psychische Krankheit haben, sind Sie wahrscheinlich stark nikotinabhängig und rauchen viele Zigaretten. Dadurch ist Ihre Gesundheit besonders gefährdet.

- Sie müssen vermehrt mit Atembeschwerden oder sogar Atemnot rechnen. Der Sauerstoffmangel kann zu Angstgefühlen führen.
- Rauchen schadet den Blutgefässen. Die Gefahr steigt, dass ein Blutgerinnsel ein Gefäss verstopft.

- Wenn Sie Diabetes haben, tragen Sie ein höheres Risiko einer Nierenerkrankung. Nach dem Rauchstopp können Sie den Blutzuckerspiegel sofort besser kontrollieren.

- Rauchen verursacht Krebs, in der Lunge, aber auch in Mund, Rachen, Kehlkopf, in der Blase und in anderen Organen.

Wenn Sie weiterrauchen, nimmt Ihre Lebensqualität ab und womöglich verkürzt sich Ihre Lebenszeit. Wenn Sie aufhören zu rauchen, gewinnen Sie für Ihren Alltag mehr Lebensqualität und leben bis zu zehn Jahre länger.

► Wie wirkt sich das Rauchen auf die psychische Gesundheit aus?

Je mehr Sie rauchen, desto häufiger

- fühlen Sie sich ängstlich,
- leiden Sie an Panikattacken,
- sind Sie mittel- und langfristig von Niedergeschlagenheit und Depression betroffen,
- fühlen Sie sich gestresst.

Das Rauchen verstärkt diese Symptome. Dadurch kann sich eine psychische Krankheit verschlimmern.

► Ein Rauchstopp lohnt sich immer

Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören, auch wenn Sie seit Ihrer Jugend rauchen. Ein Rauchstopp bringt in jedem Alter einen Nutzen.

Die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden verbessern sich, die Lebenserwartung steigt.

► Wie werde ich mich fühlen, wenn ich aufhöre zu rauchen?

Das ist von Person zu Person verschieden.

- Die einen fühlen sich schon nach kurzer Zeit ausgeglichener und spüren mehr Energie.
- Andere fühlen sich während einer kurzen Zeit nach dem Rauchstopp schlechter. Dies ist zwar unangenehm, geht aber vorüber. Möglicherweise brauchen Sie zusätzliche Unterstützung. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Während einigen Tagen husten Sie vielleicht mehr, und der Hals ist während mehreren Wochen leicht gereizt. Das ist eine positive Folge des Rauchstopps: Die Atemwege werden besser gereinigt. Danach sollten diese Symptome wieder verschwinden.

- Nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt können Sie eventuell die Dosis bestimmter Medikamente, die Ihnen zur Behandlung der psychischen Erkrankung verordnet wurden, senken. Ändern Sie nicht von sich aus die Dosis. Denn eine Senkung betrifft nur gewisse Medikamente und kann von einer Person zur anderen sehr unterschiedlich sein. Eine Reduktion sollte einzig aufgrund einer ärztlichen Verschreibung erfolgen.

Sie werden auf sich stolz sein. Sie haben selber etwas geschafft, das Ihnen ein gesünderes Leben und mehr Wohlbefinden ermöglicht.

► Kann ich selbst mit dem Rauchen aufhören?

Das hängt von Ihnen ab. Für einen Rauchstopp gibt es verschiedene Aufhörmethoden. Wichtig ist, dass Sie die Methode finden, die zu Ihnen persönlich am besten passt. Sprechen Sie doch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Die folgenden Hilfsmittel geben einen ersten Eindruck, wie Sie selbst mit Rauchen aufhören können.

«Shop - Rauchstopp» oder telefonisch unter der Nummer 031 599 10 20.

Stop-tabac.ch

Das ist ein Onlinecoaching im Internet. Die Benutzung ist kostenlos. Zuerst füllen Sie am Bildschirm einen Fragebogen aus. Dann bekommen Sie Tipps und Tricks, um mit dem Rauchen aufzuhören. Anmelden können Sie sich auf www.stop-tabac.ch unter «Coach». Das Onlinecoaching ist auch als App für iPhone erhältlich und kann ebenfalls kostenlos benutzt werden.

Broschüre «Ziel Nichtrauchen

– So können Sie das Rauchen aufgeben»

Diese Broschüre führt Sie Schritt für Schritt zum Rauchstopp. Sie können die Broschüre gratis bestellen: online auf www.at-schweiz.ch unter

► Bei welchen Fachleuten kann ich Hilfe und Unterstützung holen?

- Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt und womöglich Ihre Psychotherapeutin oder Ihr Psychotherapeut können Sie unterstützen. Welches Hilfsmittel eignet sich für Sie am besten? Ist bei Ihren Medikamenten die Dosis zu ändern?
- In einem ersten Schritt kann es nützlich sein, weniger Zigaretten anzuzünden und zu testen, mit welchen anderen Aktivitäten Sie den gewohnten Griff zur Zigarette ersetzen können: etwas tun, das Ihnen Freude bereitet, eine Entspannungsübung machen oder spazieren gehen.
- Rufen Sie die Rauchstopplinie 0848 000 181 an. Die Beraterinnen und Berater helfen Ihnen, den Rauchstopp richtig vorzubereiten. Sie begleiten Sie zudem auf Wunsch beim Aufhören mit mehreren kostenlosen Telefongesprächen während bis zu drei Monaten. Weitere Angaben zur Rauchstopplinie finden Sie auf www.rauchstopplinie.ch.
- Auf www.rauchstopplinie.ch finden Sie auch viele Informationen zum Rauchstopp, beispielsweise zu Gewichtskontrolle oder Craving (plötzliche unbändige Lust nach der Zigarette).
- Sie können einen Gruppenkurs besuchen. Alle Leute der Gruppe sind in der gleichen Situation und unterstützen sich gegenseitig. Regionale Fachstellen bieten solche Kurse an. Fragen Sie bei der **Rauchstopplinie 0848 000 181** nach Adressen.
- Sie können Hilfe erhalten von einer Freundin oder einem Freund oder von einer Person, die das Rauchen erfolgreich aufgegeben hat.
- Während dem Aufhören ist es für Sie vielleicht einfacher, nicht mit Raucherinnen und Rauchern zusammen zu sein. Dennoch können Ihnen der Freundeskreis und die Familie eine wertvolle Unterstützung sein und Sie ermutigen.
- Manche Personen mögen Akupunktur oder Hypnosetherapie, auch wenn bisher keine zuverlässigen Studien die Wirksamkeit dieser Methoden nachgewiesen haben.

► Gibt es Medikamente, die den Rauchstopp erleichtern?

Nikotinhaltige Medikamente

Nach dem Rauchstopp fehlt dem Körper das Nikotin. Dies kann am Anfang ein starkes Verlangen nach Zigaretten auslösen. Durch den Einsatz von nikotinhaltigen Medikamenten erhält der Körper für eine gewisse Zeit weiterhin den Wirkstoff Nikotin. Nach und nach können Sie das nikotinhaltige Medikament reduzieren und am Schluss ganz aufgeben. Solche Präparate gibt es als Depotpflaster, Kaugummi, Lutschtablette,

Tablette für unter die Zunge und Inhaler: Sie geben das Nikotin langsamer ab als die Zigarette, enthalten keine Schadstoffe des Tabakrauchs wie Teer und Kohlenmonoxid und ermöglichen, das Risiko einer Gewichtszunahme zu vermindern. Bei starken Raucherinnen und Rauchern scheint eine Kombination von Depotpflaster und Kaugummi oder Inhaler oder von Depotpflaster und Lutschtablette oder Tablette für unter die Zunge besser zu wirken.

Besprechen Sie eine mögliche Kombinationstherapie vorher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Apotheker oder Ihrer Apothekerin. Die Präparate können die Haut, den Mund oder den Rachen ein wenig reizen, allerdings meist nur für kurze Zeit. Nikotinhaltige Medikamente verdoppeln die Chance auf einen endgültigen Rauchstopp. Wichtig ist, dass die Präparate lange genug und richtig eingesetzt werden.

Bupropion (Zyban)

Dieses Medikament vermindert das Verlangen zu rauchen. Es kann jedoch Schlafstörungen oder Angstgefühle auslösen. Bei Epilepsie oder einer bipolaren Störung sollten Sie Bupropion nicht verwenden. Dieses Medikament muss Ihnen auf jeden Fall Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verschreiben. Insbesondere müssen mögliche Wechselwirkungen mit Ihren bisherigen Medikamenten ausgeschlossen werden.

Vareniclin (Champix)

Dieses Mittel vermindert das Verlangen nach Nikotin und den Genuss des Rauchens. Als unerwünschte Wirkungen treten am häufigsten manchmal Schwindel und abnorme Träume auf. Bisher hat keine Studie negative Auswirkungen von Vareniclin auf die psychische Gesundheit nachgewiesen. Doch einige Personen haben sich über einen schlechteren psychischen Zustand und Suizidgedanken beschwert. Personen mit einer psychischen Erkrankung sollten deshalb Vareniclin nur mit Vorsicht verwenden. Wichtig ist, dass Vareniclin von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verschrieben und die Behandlung regelmässig kontrolliert wird. Falls Sie unerwünschte Wirkungen bei sich feststellen, sollten Sie die Einnahme von Vareniclin stoppen und umgehend den Arzt oder die Ärztin aufsuchen.

► Aber ich kann nicht ganz aufhören..

Wenn Sie viel rauchen, sind Sie vielleicht nicht ganz überzeugt, komplett aufhören zu können. Doch keine Sorge, Sie schaffen einen Rauchstopp auch in mehreren Schritten.

- Führen Sie ein Tagebuch, wann, wo und mit wem Sie rauchen. So merken Sie, zu welchen Zeiten und in welchen Situationen Sie üblicherweise zur Zigarette greifen. Nun können Sie planen, wie Sie diese Auslöser umgehen und ohne Zigaretten die «gefährlichen Situationen» bewältigen.

- Anschliessend können Sie in einem ersten Schritt den Tabakkonsum um die Hälfte senken. Später entscheiden Sie dann, an welchem Tag Sie ganz aufhören wollen.
- Holen Sie sich fachliche Unterstützung, wenn Sie in mehreren Etappen aufhören möchten. Wenden Sie sich an die Rauchstopplinie 0848 000 181. Die Beraterinnen und Berater begleiten Sie bis zu drei Monaten beim Aufhören.

► Wie wirkt sich ein Rauchstopp auf meine Psyche aus?

Depression

Einige Menschen fühlen sich nach einem Rauchstopp weniger deprimiert. Andere fühlen sich am Anfang eher depressiver. Kurzfristig kann es zu depressiven Stimmungen kommen und der psychische Zustand kann sich verschlechtern. Langfristig scheint der Rauchstopp die psychische Gesundheit eher zu verbessern. Auch vermindert der Rauchstopp nach den ersten Wochen des Entzugs sehr häufig die Angstgefühle.

- Bleiben Sie in regelmässigem Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin, Ihrem Psychiater oder Ihrer Psychiaterin.
- Fragen Sie, ob Sie eine begleitende Gesprächstherapie machen können. Als nützlich erwiesen hat sich zudem die Einnahme von Medikamenten, die den Rauchstopp erleichtern, wie beispielsweise nikotinhaltige Präparate.

Schizophrenie

Mit dem Rauchen aufzuhören kann für Sie schwieriger sein als für andere Personen. Die Symptome Ihrer Krankheit werden aber durch den Rauchstopp nicht schlimmer. Am besten sprechen Sie zuerst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Um ganz mit Rauchen aufzuhören, ist es sehr häufig hilfreich, eines der Medikamente zur Unterstützung des Rauchstopps zu verwenden. Auch die Rauchstopplinie 0848 000 181 kann Sie aktiv unterstützen, professionell beraten und ermutigen.

Rauchen und Medikamente

Das Rauchen kann die Wirkung gewisser Medikamente beeinflussen. Wenn Sie rauchen, müssen Sie manchmal eine höhere Dosis eines Medikaments einnehmen.

Wenn Sie hingegen mit Rauchen aufhören, muss der Arzt oder die Ärztin die Dosis dieser Medikamente oft etappenweise senken. Falls Sie wieder mit dem Rauchen anfangen, müssen Sie wahrscheinlich zurück zur alten, höheren Dosis. Diese Anpassungen betreffen nur bestimmte Medikamente, können je nach Person sehr unterschiedlich ausfallen und dürfen einzig aufgrund einer ärztlichen Verschreibung erfolgen.

► Beispiele von Medikamenten, die mit dem Rauchen in Wechselwirkung treten

- Antipsychotika: vor allem Clozapin und Olanzapin, Haloperidol.
- Antidepressiva: Duloxetin, Mianserin, trizyklische Antidepressiva wie Clomipramin, Imipramin, Amitriptylin und Nortriptylin.
- Opiode (Methadon)
- Benzodiazepine: Dosisanpassungen sind seltener erforderlich.
- Auch Medikamente, die nicht auf die Psyche wirken, können verschieden stark wirken, je

nachdem, ob Sie rauchen oder nicht. Zudem gibt es Unterschiede von Person zu Person. Deshalb ist es wichtig, darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu sprechen.

- Koffein wird einige Tage nach dem vollständigen Rauchstopp vermindert abgebaut. Wenn Sie durchschnittlich mehr als fünf Tassen Kaffee pro Tag trinken, empfiehlt sich eine Reduktion des Kaffeekonsums oder die teilweise Umstellung auf koffeinfreien Kaffee.

► Schauen Sie gut zu Ihrem Körper

Unternehmen Sie weitere Schritte für ein besseres körperliches Wohlbefinden. Das hilft gleichzeitig Ihrer psychischen Gesundheit.

- Bewegen Sie sich regelmässig und essen Sie ausgewogen mit viel Früchten und Gemüse und wenig Zucker.
- Holen Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Informationen und Unterstützung zum Aufhören. Falls nötig, verlangen Sie Medikamente für den Rauchstopp.
- Fragen Sie beim ärztlichen Besuch auch, ob eine Dosisanpassung bestimmter Medikamente nötig ist.

Sie können es schaffen, mit Rauchen aufzuhören. Beanspruchen Sie Hilfe von Fachleuten, das ist Ihr gutes Recht. Ihre Ärztin, Ihr Arzt und die Fachberaterinnen und -berater der Rauchstopplinie 0848 000 181 unterstützen Sie gerne.



at Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Zusätzliche Informationen und Broschüren:
Telefon 031 599 10 20 | Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch

Überreicht durch:

Text: Catherine Abbühl, Krebsliga Schweiz, Bern; Dr. med. Arlette Closuit-Jenzer, Martigny; Nicolas Broccard, Büro Context, Bern
Gestaltung: Hanspeter Hauser, Münsingen | Druck: Printgraphic AG, Bern