

**Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia
Simpul Bogor**

Skizofrenia dan Kebiasaan Merokok

dr.Lahargo Kembaren, SpKJ
RS Jiwa .dr.H.Marzoeki Mahdi Bogor

Apa itu skizofrenia ?

- Skizofrenia termasuk ke dalam gangguan jiwa
- Penderitanya disebut : Orang dengan Skizofrenia (ODS)
- Sama seperti : Orang dengan Diabetes Melitus, Orang dengan Hipertensi
- Skizofrenia adalah penyakit medis yang dapat dipulihkan

Skizofrenia

Halusinasi

Waham/
Delusi

Pembicaraan
kacau

Perilaku
kacau

Sulit
bersosialisasi

Kognitif
terganggu

TERAPI UNTUK SKIZOFRENIA

Psikofarmaka
(obat)

Psikoterapi
(talk therapy)

Rehabilitasi
Psikososial

Pola hidup
sehat

Dukungan
keluarga dan
masyarakat

Kelompok
dukungan
(support group)



Skizofrenia dan Merokok

- o Kebiasaan merokok banyak terlihat pada orang dengan skizofrenia, (60% ODS merokok)
- o Frekuensi merokok ODS 2-3 kali lebih besar dibandingkan dengan masyarakat umum
- o Sebagian besar ODS sudah merokok saat usia lebih muda sebelum mulai sakit

Mengapa Orang dengan Skizofrenia merokok

- Merupakan bagian dari penyakitnya, merokok mengeluarkan dopamin di otak yang memberikan perasaan tenang
- Merokok menjadi pencetus munculnya skizofrenia
- Lingkungan

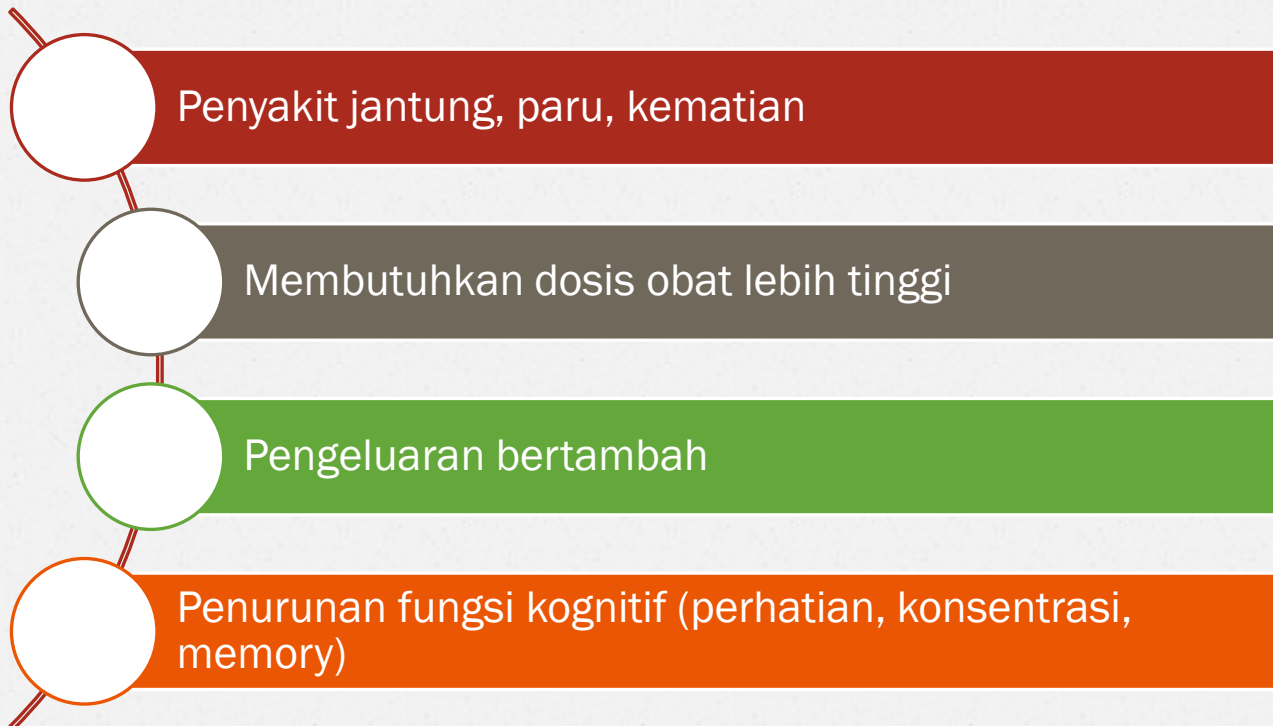
ODS merokok nya makin banyak ?



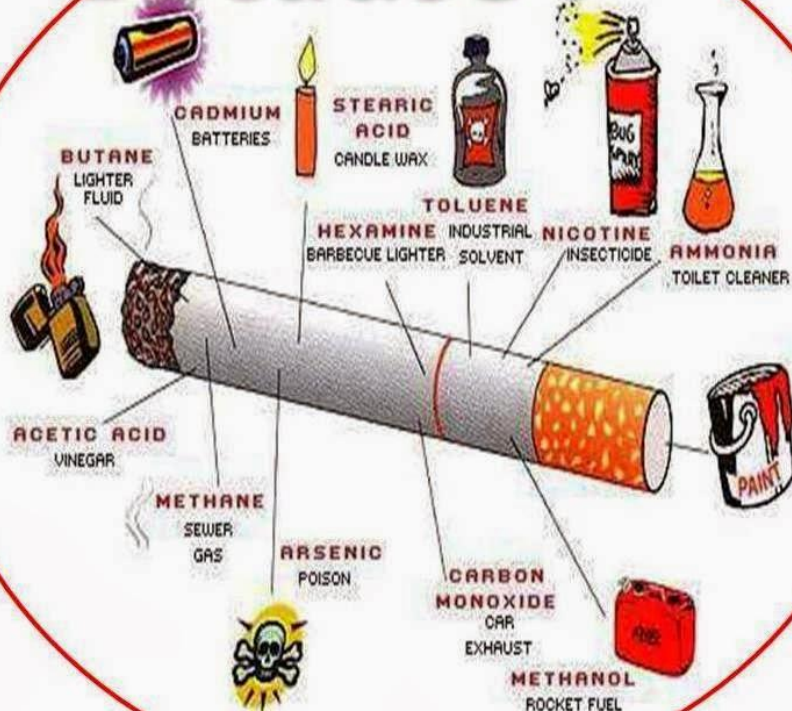
Obat anti psikotik
mem 'blok'
reseptor dopamin
di otak

Nikotin dalam
rokok
meningkatkan
dopamin

Dampak negatif bila ODS merokok

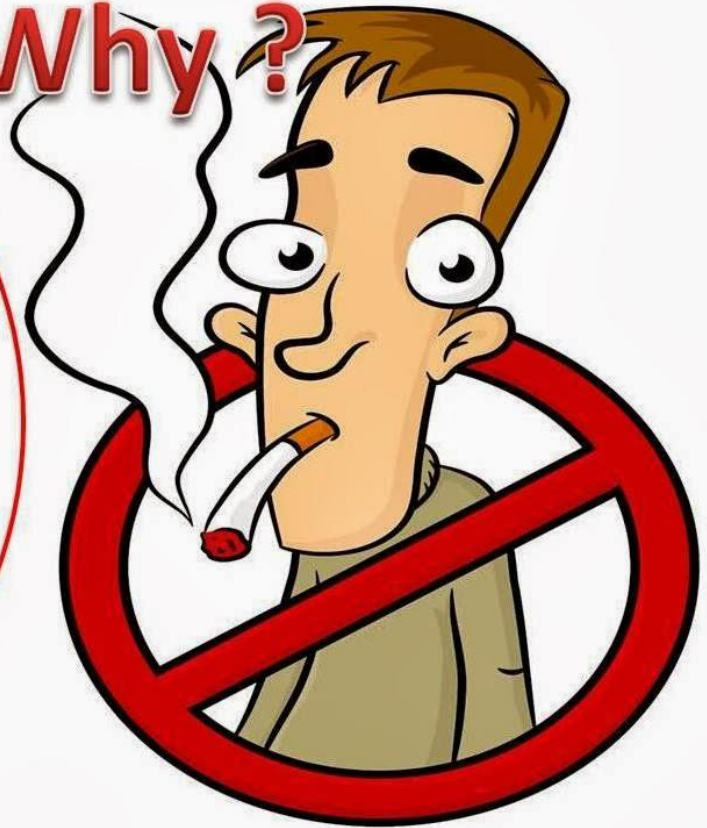


Because :



[HTTP://TUBEROSO.CO.UK/CIGARETTE-SMOKING.HTML](http://tuberoso.co.uk/cigarette-smoking.html)

Why ?



NO SMOKING



KALO SUDAH BEGINI
SIAPA YANG MAU DISALAHKAN ?
PABRIK ROKOK? PEMERINTAH?
AYO KITA BELAJAR
BERHENTI MEROKOK
SEKARANG



Sorry papa...i need you..



**PILIH SUAMI ITU
YANG GAK MEROKOK**

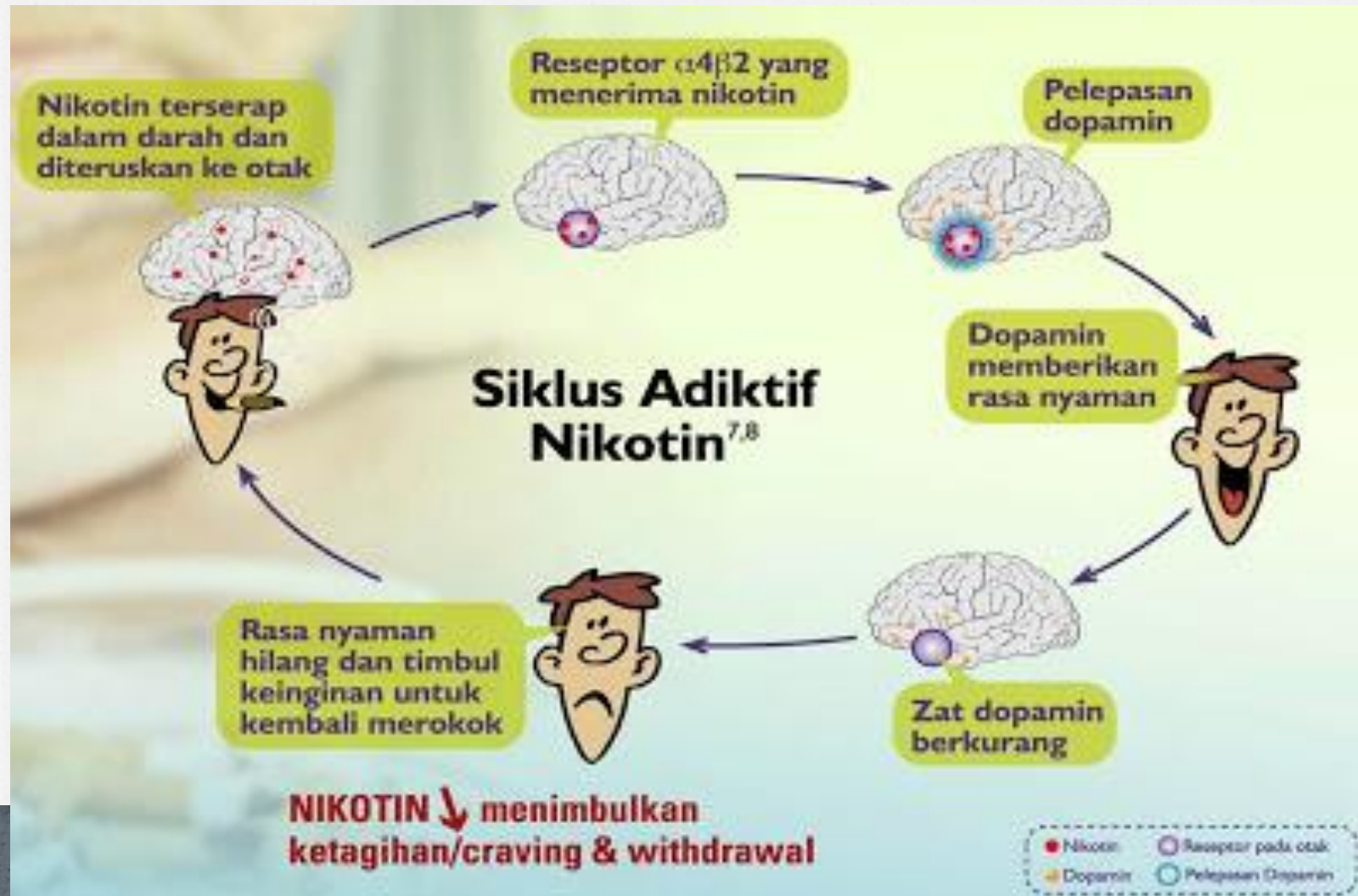


**KEBAYANG DONG
JANTUNGNYA AJA DI JAGA
APALAGI HATINYA**

Upaya Berhenti Merokok



Nikotin dan adiksi



Pengertian Adiksi



Adiksi yaitu kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat.

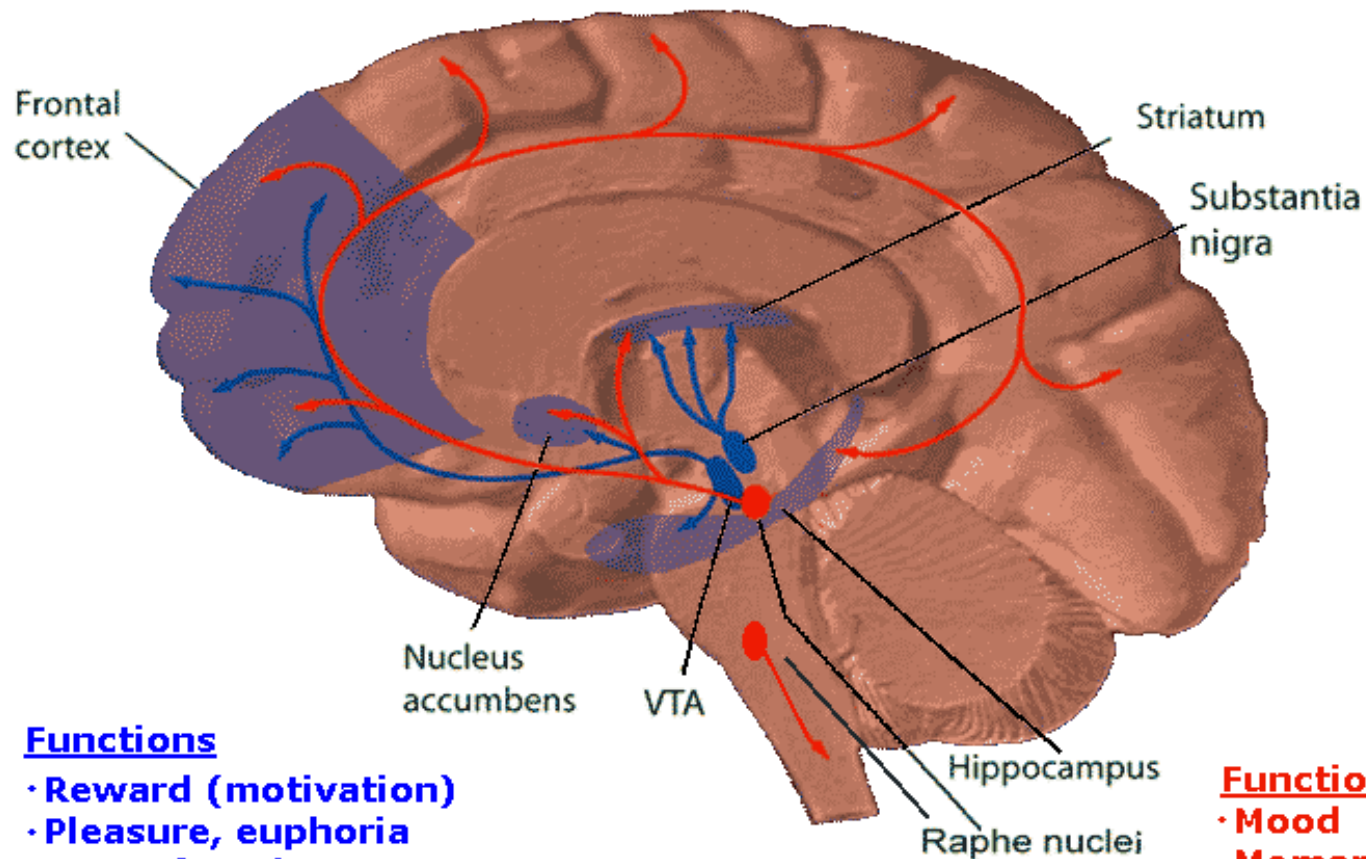
Nikotin dalam asap rokok merupakan bahan yang menimbulkan efek ketagihan (adiktif), sebagaimana kelompok zat adiktif lainnya seperti heroin, morfin, ganja, amfetamin, alkohol, dan psikotropika lainnya.



Video : Nicotine in brain

Dopamine Pathways

Serotonin Pathways



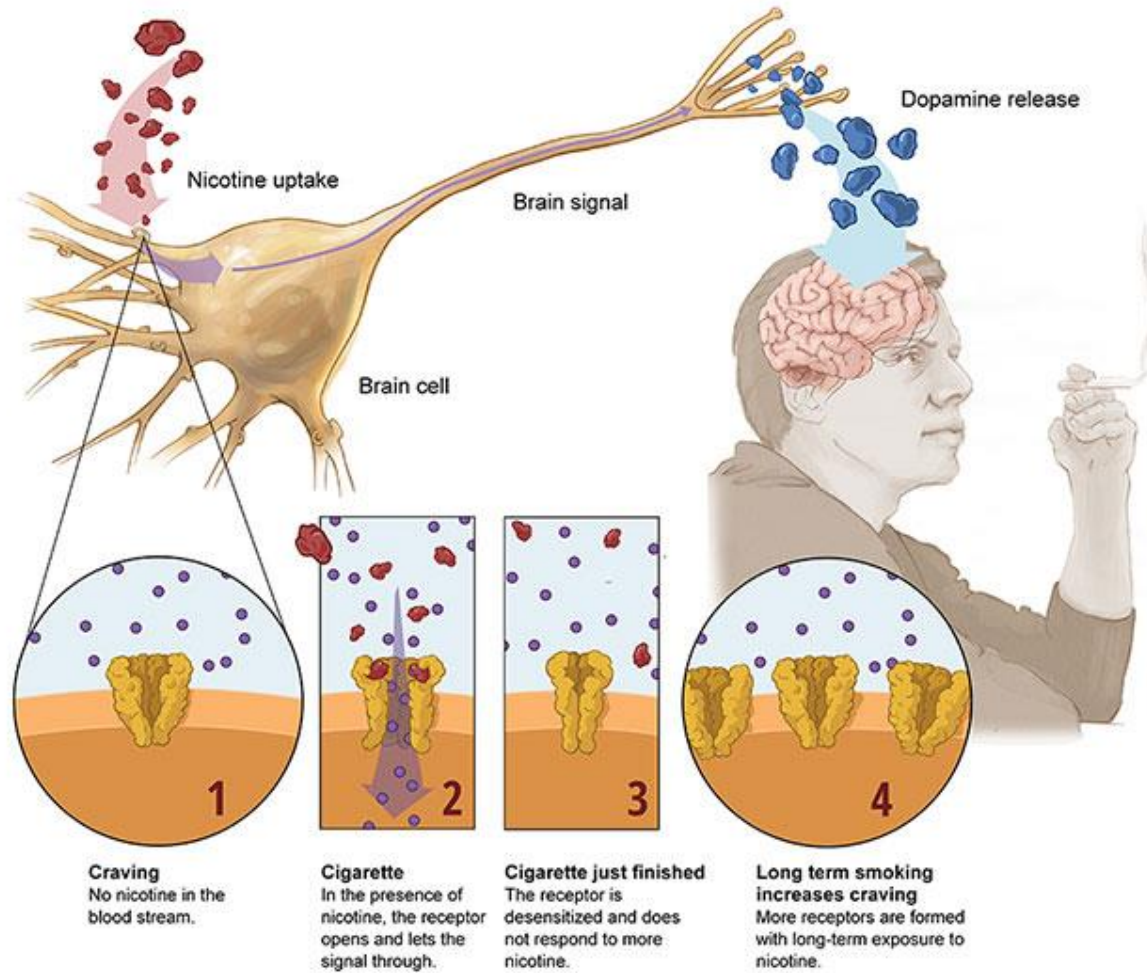
Functions

- Reward (motivation)
- Pleasure, euphoria
- Motor function (fine tuning)
- Compulsion
- Perseveration

Functions

- Mood
- Memory processing
- Sleep
- Cognition

NICOTINE ADDICTION AND YOUR BRAIN



Test untuk Ketergantungan Nikotin

Item	Pilihan Respon	Point
1. Berapa lama setelah bangun tidur anda merokok?	■ dalam 5 menit ■ 6-30 menit ■ 30-60 menit ■ setelah 60 menit	3 2 1 0
2. Apakah anda menahan diri dilarang?	ya tidak	1 0
3. Waktu Rokok ditinggalkan?	■ waktu lain	1 0
4. Berapa jumlah batang rokok yang dihisap setiap hari?	■ ≤10 ■ 11-20 ■ 21-30 ■ ≥31	0 1 2 3
5. Apakah merokok lebih banyak selama beberapa jam setelah bangun tidur dibanding waktu lain?	■ ya ■ tidak	1 0
6. Apakah tetap merokok apabila tidak sehat dan pada saat bed rest?	■ ya ■ tidak	1 0

Manfaat Berhenti Merokok

◦ Video : “Quitting Smoking Timeline”

Berhenti merokok

- o Butuh keinginan kuat dalam berhenti karena berhenti merokok merupakan suatu proses/tahapan sehingga memerlukan waktu
- o Butuh dukungan dari orang lain → membantu dan memotivasi
- o Bila perlu dapat diberikan farmakoterapi untuk membantu berhenti merokok

Sulit berhenti

- o Perokok ketergantungan akan mengalami masa tak nyaman ketika ia menghentikan rokok → withdrawal/putus zat nikotin
- o Faktor lingkungan/sosial → tidak enak dengan teman
- o Faktor kebiasaan

Gejala-gejala putus rokok seperti :

- o Ketagihan tembakau (craving)
- o Mudah tersinggung, sensitif, dan marah
- o Cemas gelisah
- o Gangguan konsentrasi
- o Tidak tenang, nyeri kepala
- o Ngantuk, sulit tidur
- o Gangguan pencernaan
- o Nafsu makan yang kompulsif
- o Berkeringat, debar jantung dan tekanan darah menurun

Upaya untuk mengurangi withdrawal (putus zat nikotin)

- Minum air putih /cairan sedikitnya 8 gelas sehari (untuk membersihkan tubuh dari nikotin)
- Lakukan aktivitas untuk membantu mengalihkan pikiran-pikiran negatif yang timbul
- Tingkatkan kembali motivasi untuk berhenti
- Lakukan hal-hal yang menyenangkan → meningkatkan endorfin
- Cari dukungan
- Pemberian obat

Gejala Putus Nikotin, Sebab, Durasi & Tips

Gejala	Sebab	Durasi	Tips
Gangguan Tidur (Cth,Insomnia)	Fungsi Gelombang Otak Kembali Normal	2-4 Minggu	Latihan Relaksasi, Menghindari kafein
Keinginan untuk merokok	Ketagihan Nikotin akibat penurunan kadar Dopamin	> 10 Minggu	Hindari situasi yang memicu keinginan merokok
Batuk	Terdapat sekresi mukus yang berlebihan	Beberapa hari	Minum Air, Makan permen
Sakit Kepala	Kadar CO ↓ dan kadar O ₂ ↑	1-2 Minggu	Analgesik, Minum Air
Emosi yang Tidak Stabil	Ketagihan Nikotin	2-4 Minggu	Berjalan-jalan, Menghindari kafein
Susah Berkonsentrasi	Hilangnya Stimulasi dari Nikotin	Beberapa Minggu	Menghindari Stress Tambahan
Nafsu Makan yang Meningkat	Indera Pengecap kembali berfungsi	Beberapa Minggu	Minum Air, Makan cemilan rendah kalori

Cara Berhenti Merokok

- Yakin dapat berhenti merokok → keputusan untuk berhenti merokok (ada bbrp metode)
- Hindari teman-teman perokok (utk beberapa waktu)
- Menjauhi rokok (membuang rokok dan menyingkirkan hal-hal yang berkaitan dengan rokok)
- Buatlah kesibukan

Stages of Change**

Precontemplation	"I won't" "I can't"
Contemplation	Both good reasons for and against change
Preparation	Want to but...
Action	Doing it
Maintenance/Relapse	Now a habit or risk of lapse

Tahapan dalam berhenti merokok

- o **Tahap Pre-kontemplasi** (*tidak berpikir untuk berhenti merokok*)

Intervensi : diberikan edukasi tentang bahaya merokok dan keuntungan berhenti merokok

- o **Tahap Kontemplasi** (*mulai berpikir bahwa merokok menimbulkan masalah*)

Intervensi: Nilai pikiran positif dan negatif tentang merokok.

Keluarga : dukungan untuk berhenti merokok dan tekankan keuntungan berhenti merokok

- o **Tahap Preparation/persiapan** (*mau dan siap berhenti merokok*)

Intervensi: tetapkan waktu berhenti, pilih strategi berhenti, identifikasi pencetus, kumpulkan dukungan sosial, mulai dgn obat

o **Tahap Aksi** (*sudah berhenti merokok*)

Intervensi : lanjutkan terapi obat

Tetap kontak dengan dokter dan hubungan dengan keluarga untuk dukungan..

Keluarga : beri dukungan, membantu mengenali pemicus dan gejala-gejala putus zat. Beri pujian

Membantu memberikan solusi saat menghadapi pemicus dan terus dorong untuk hidup sehat

o **Tahap pemeliharaan /Maintenance** (*tetap tidak merokok*)

Intervensi: Teruskan hidup sehat, kontak dengan terapis

Keluarga : tetap memberikan dukungan

CARA BERHENTI MEROKOK

Cara 1:

BERHENTI SEKETIKA

- Hari ini anda masih merokok, besok anda berhenti sama sekali. Untuk kebanyakan orang, cara ini yang paling berhasil. Untuk perokok berat, mungkin dibutuhkan bantuan medis untuk mengatasi efek ketagihan

Cara 2: PENUNDAAN

- o Menunda saat mengisap rokok pertama, 2 jam setiap hari dari hari sebelumnya. Jumlah rokok yang dihisap tidak dihitung. Misalnya kebiasaan menghisap rokok pertama rata-rata 07.00 pagi, berhenti merokok direncanakan dalam 7 hari. Maka rokok pertama ditunda waktunya, yaitu :

Hari 1 : jam 09.00

Hari 2 : jam 11.00

Hari 3 : jam 13.00

Hari 4 : jam 15.00

Hari 5 : jam 17.00

Hari 6 : jam 19.00

Hari 7 : jam 21.00 – terakhir

Cara 3 : PENGURANGAN

- o Jumlah rokok yang diisap setiap hari dikurangi secara berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari yang ditetapkan. Misalnya rata-rata menghisap 28 batang rokok per hari. Berhenti merokok direncanakan dalam 7 hari.

Hari 1 : 24 batang

Hari 2 : 20 batang

Hari 3 : 16 batang

Hari 4 : 12 batang

Hari 5 : 8 batang

Hari 6 : 4 batang

Hari 7 : 0 batang

Yang perlu dilakukan keluarga/supporter

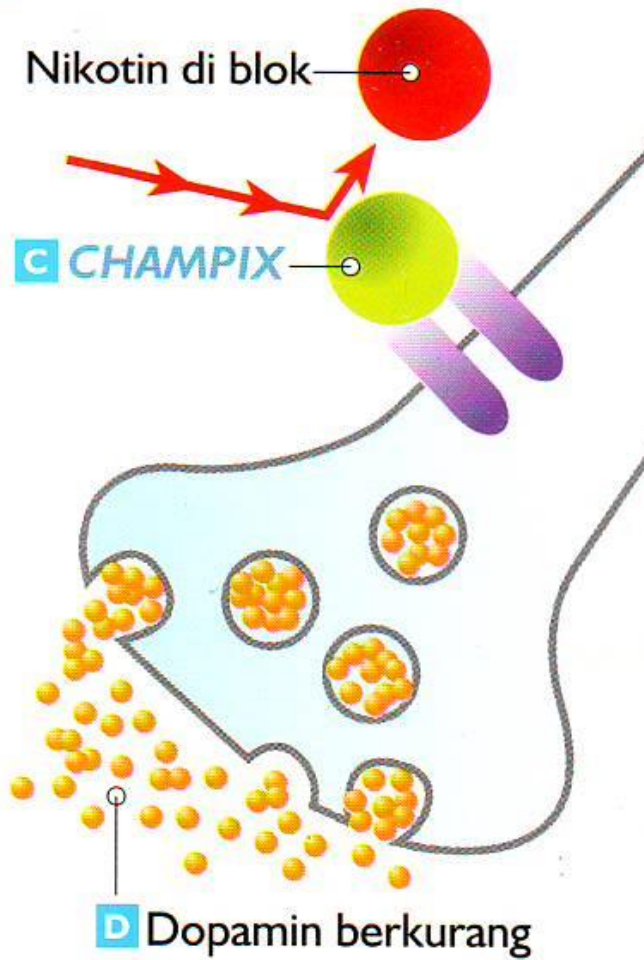
- o Hargai usaha berhenti merokok
- o Sediakan waktu bila quitter memerlukan dukungan atau kunjungan untuk mendukung quitter, selain itu luangkan waktu untuk quitter untuk mengalihkan pikiran dari rokok seperti nonton TV, olahraga dll
- o Bantu quitter mendapatkan apa yang diperlukan seperti permen, buah-buahan dll
- o Jangan menghakimi
- o Lakukan perayaan bila quitter berhenti 1 minggu, 2 minggu dll

Macam – macam Farmakoterapi

- o Nicotine replacement therapy (NRT)¹
 - o Patch
 - o Gum
 - o Inhaler
 - o Nasal spray
 - o Sublingual tablets/lozenges
- o Antidepressants⁴
 - o Bupropion
- o Varenicline (Champix)



CHAMPIX adalah agonis parsial



Apa yang bisa dilakukan anak remaja ?

- o Tidak mulai merokok
- o Kampanye anti rokok
- o Jadi teman yang baik, yang mau mengingatkan teman yang merokok untuk berhenti
- o Berhenti merokok sejak dini



**You CAN quit smoking.
You CAN breathe better.
You CAN feel better.
You CAN look better.
You CAN do it.**

**The time to
take back your
life is NOW.**



- o L_kembaren@yahoo.com
- o 08126536219
- o @Lahargokembaren
- o www.Lahargokembaren.com