

# Røykeslutt og psykologi

*Hva kan forklare at noen klarer å slutte å røyke, mens andre ikke gjør det?*

PUBLISERT 1. september 2008

PSY  
KOL  
OGI

VELIBOR BOBO KOVAC



forsvarte torsdag 28. februar sin avhandling *Some psychological aspects of addiction in the light of smoking behaviour for dr.philos.-graden* ved Universitetet i Oslo.

Det er mange årsaker til at mennesker fortsetter å røyke til tross for at de vet det er usunt og har et ønske om å slutte med det en gang i fremtiden. Vi deler gjerne inn årsakene i fysiologiske og psykologiske, der kroppens etter hvert innarbeidete behov for nikotin havner i førstnevnte kategori, mens den andre kategorien har blitt en sekkebetegnelse for alle aspekter av vane, ritual og sosial påvirkning.

Kova?s avhandling søker nettopp å undersøke disse psykologiske prosessene som er knyttet til å stumpe røyken, og videre hvilke prosesser som gjør at man utvikler en avhengighet. Hvilke prosesser påvirker på kort sikt og hvilke på lang sikt? Hvilke variabler kan forklare hvorfor noen slutter, mens andre ikke gjør det?

Studien bygger på spørreskjema fra tre forskjellige datainnsamlinger. Alle datainnsamlinger var longitudinelle med 4, 6 og 4 måneder mellom måletidspunktene. Det teoretiske grunnlaget for arbeidet er basert på ideer fra sosialpsykologi, kognitive modeller, teorier om automatiske prosesser, og generell litteratur om selvregulering.

Kova?s legger vekt på betydningen av å studere slutteprosessen og mekanismene for fortsatt avhengighet samtidig. En hovedkonklusjon er at de psykologiske mekanismene som ligger til grunn for det å fortsette å røyke og det å slutte å røyke, eksisterer side om

side og fungerer relativt uavhengig av hverandre. Dette betyr at det kan eksistere to fundamentalt forskjellige typer av selvregulering i forhold til avhengig atferd.

Resultatene viser at individers tidshorisont er viktig for om de er i stand til å bryte ut av sin avhengighet. Personer som er framtidsoverorienterte, har bedre forutsetninger for å omsette intensjoner og planer til det å faktisk slutte å røyke enn personer med kortere tidshorisont. Et nytt teoretisk bidrag i avhandlingen er ideen om at sterk avhengighet primært er knyttet til bevisste kognitive prosesser i form av mentale representasjoner. Et veletablert atferdsmønster i form av en vane som gjentas hyppig, utvikler røyking som mental representasjon, som igjen kan føre til sterk avhengighet.

Kontakt [bobo.kovac@uia.no](mailto:bobo.kovac@uia.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 9, 2008, side*