

KAMILA KNOL-MICHAŁOWSKA, ELIZA GOSZCZYŃSKA, ALICJA PETRYKOWSKA

*Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi
Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy*

FORA INTERNETOWE JAKO ŹRÓDŁO WSPARCIA SPOŁECZNEGO DLA KOBIEC CIĘŻARNYCH UZALEŻNIONYCH OD NIKOTYNY¹

ABSTRACT. Knol-Michałowska Kamila, Goszczyńska Eliza, Petrykowska Alicja, *Fora internetowe jako źródło wsparcia społecznego dla kobiet ciężarnych uzależnionych od nikotyny* [The Internet Forum as a Source of Social Support for Tobacco Smoking Pregnant Women]. *Studia Edukacyjne* nr 23, 2012, Poznań 2012, pp. 141-162. Adam Mickiewicz University Press. ISBN 978-83-232-2520-1. ISSN 1233-6688

Internet forums provide a space where people can search and receive social support. The sense of anonymity, one of forums' attributes, tends to bring up delicate and socially unacceptable subjects. One of them is the problem of smoking during pregnancy. The authors of this article attempt a qualitative analysis of posts by smoking pregnant women in the context of three types of social support: emotional, informational and instrumental. The authors include recommendations for the health education of expectant mothers with respect to smoking cigarettes.

Key words: pregnant women, smoking cigarettes, Internet forum, social support, health education

Wstęp

Ciąża w życiu kobiety stanowi okres, w którym z medycznego punktu widzenia wskazane jest dokonanie niezbędnych prozdrowotnych modyfikacji stylu życia. Ze względu na szczególnie niekorzystne oddziaływanie papierosów na ciążę i płód, zaleca się, by kobieta w tym okresie zaprzęstała palenia tytoniu. Część kobiet rezygnuje z tego na czas ciąży, inne ograniczają palenie, a jeszcze inne nie dokonują żadnych zmian. Według

¹ Artykuł przygotowany w ramach projektu finansowanego przez Szwajcarsko-Polski Program Współpracy – „Profilaktyczny program w zakresie przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu, tytoniu i innych środków psychoaktywnych” przez zespół Krajowego Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi, będącego jego partnerem. Instytucja realizująca: Główny Inspektorat Sanitarny. Porozumienie nr 2/P/SPPW/KIK/68.

badania W. Borkowskiego i H. Mielniczuk², przeprowadzonego na podstawie 20 194 rekordów zgromadzonych w latach 2001-2002 w ogólnokrajowym rejestrze przypadków opieki okołoporodowej na 2900 kobiet, które paliły tytoń w ostatnim roku przed ciążą (14% wszystkich rekordów), co czwarta (27%) kobieta zaprzestała palenia na początku ciąży, co trzecia (36%) ograniczyła lub zaprzestała palenia w jej trakcie, a pozostałe swego postępowania nie zmieniały.

Zarówno ciężarne podejmujące trud modyfikacji stylu życia, jak i trwające, mimo odczuwanej presji i wyrzutów sumienia, w nałogu mogą potrzebować wsparcia społecznego. Jednym z miejsc jego poszukiwania jest Internet. O sile oddziaływania tego medium na kobiety świadczą chociażby dane z badań zagranicznych. Pokazują one, że Internet powszechnie traktowany jest przez nie jako źródło informacji na temat ciąży oraz porodu³, a jego popularność w tym zakresie rośnie⁴. Zarówno kobiety, jak i specjaliści medyczni opiekujący się kobietami w ciąży wyrażają przekonanie o wpływie tych informacji na podejmowanie przez nie decyzji dotyczących tego stanu⁵. Ponadto, użytkowniczki Sieci powszechnie przyznają się do uczestnictwa w społecznościach internetowych dotyczących ciąży, czy uzyskania wsparcia⁶. Badanie wykorzystujące kwestionariusz online, w którym wzięło udział 613 kobiet spodziewających się dziecka aktualnie lub w ciągu ostatniego roku z 24 krajów świata pokazało, że tylko co dziesiąta będąc w ciąży w ogóle nie uczestniczyła w grupach dyskusyjnych dotyczących tego stanu, a co około piąta – w internetowych grupach wsparcia. Natomiast, więcej niż dziesięć razy w czasie ciąży zaglądało do Sieci w tym celu odpowiednio 80,1% i 65,4% respondentek⁷.

Jednym z miejsc stwarzających dogodne warunki do opisanych działań są fora dyskusyjne. Stanowią one źródło informacji na temat problemów

² W. Borkowski, H. Mielniczuk, *Uwarunkowania palenia papierosów i zmiany nawyków palenia u kobiet w czasie ciąży*, Przegląd Epidemiologiczny, 2005, nr 59, s. 987-995.

³ L. Gao, M. Larsson, S. Luo, *Internet use by Chinese women seeking pregnancy-related information*, Midwifery, 2012, <http://dx.doi.org/10.1016/j.midw.2012.07.003>; M. Larsson, *A descriptive study of the use of the Internet by women seeking pregnancy-related information*, Midwifery, 2009, nr 25, s. 14-20; B.M. Lagan, M. Sinclair, W.G. Kernohan, *Internet use in pregnancy informs women's decision making: a web-based survey*, Birth, 2010, nr 37, s. 106-115.

⁴ B.M. Lagan, M. Sinclair, W.G. Kernohan, *A web-based survey of midwives' perceptions of women using the Internet in pregnancy: a global phenomenon*, Midwifery, 2011, nr 27, s. 273-281.

⁵ B.M. Lagan, M. Sinclair, W.G. Kernohan, *Internet use in pregnancy informs women's decision making*, s. 106-115 i 336-345.

⁶ Tamże, s. 106-115; B.M. Lagan, M. Sinclair, W.G. Kernohan, *What is the impact of the internet on decision-making in pregnancy? A Global Study*, Birth, 2011, nr 38, s. 336-345.

⁷ B.M. Lagan, M. Sinclair, W.G. Kernohan, *Internet use in pregnancy informs women's decision making*, s. 106-115.

doświadczanych przez palące tytoń ciężarne. Dane te mogą być przydatne dla osób pracujących z nimi w zakresie prozdrowotnego wpływu na nie. Jednocześnie warto zastanowić się, czy ten kanał komunikacji może być wartościowym sposobem realizacji edukacji zdrowotnej.

Celem niniejszego artykułu jest próba przyjrzenia się tym zagadnieniom poprzez analizę wsparcia społecznego, jakie kobiety rezygnujące z powodu ciąży z omawianego zachowania, jak i je kontynuujące, poszukują na forach internetowych. W związku z tym, najpierw scharakteryzowano fora jako miejsce poszukiwania tego rodzaju pomocy przez ciężarne. Następnie, opisano pokrótce wybrane rodzaje wsparcia społecznego, jakie uzyskują one za pomocą tego kanału komunikacji. W zasadniczej części artykułu dokonano analizy jakościowej⁸ postów w kontekście wsparcia, jakiego poszukują ciężarne. Na zakończenie dokonano próby sformułowania zaleceń dla edukacji zdrowotnej kobiet oczekujących dziecka dotyczących palenia tytoniu.

Analizą jakościową objęto posty zawarte na trzech forach dyskusyjnych o największej liczbie zarejestrowanych użytkowników⁹ funkcjonujących na wortalach o ciąży, porodzie i opiece nad dzieckiem, jakie pojawiają się po wpisaniu do wyszukiwarki Google hasła „ciąża + forum”, tj. babyboom.pl, dziecko-info.rodzice.pl, mamazone.pl¹⁰. Na portalach tych udzielają się zarówno kobiety starające się o dziecko, będące w ciąży, karmiące piersią, jak również będące matkami. W niniejszym artykule analizowano wypowiedzi tych wszystkich grup forumowiczek, stanowiące odpowiedź na posty zamieszczane przez poszukujące wsparcia ciężarne.

Fora internetowe jako platforma komunikacji

Według sondażu przeprowadzonego przez Polskie Badania Internetu, połowa internautów deklaruje, że dostrzegając problemy zdrowotne, w pierwszej kolejności szuka informacji w Sieci. W czołówce znalazły się tu fora medyczne (32%) oraz ogólnotematyczne (24%)¹¹. Internet wyzwala po-

⁸ D. Silverman, *Prowadzenie badań jakościowych*, Warszawa 2011.

⁹ Według stanu z 12 listopada 2012 roku.

¹⁰ Z analiz wykluczono forum nasz-bocian.pl, które pod względem liczby zarejestrowanych użytkowników znajduje się na drugim miejscu. Wortal ten prowadzony przez Stowarzyszenie na Rzecz Leczenia Niepłodności i Wspierania Adopcji „Nasz Bocian” podejmuje kwestie ciąży, jednak głównie w kontekście wieloletnich starań o dziecko czy in vitro. W części artykułu zawierającej cytaty forumowiczek przy podawaniu źródeł posługiwano się następującymi skrótami nazw forów: „B” – babyboom.pl, „D” – dziecko-info.rodzice.pl, „M” – mamazone.pl.

¹¹ H. Świerczewska, S. Pliszka, *Polskie badania Internetu. Internetowe serwisy o zdrowiu: zawartość, popularność, profil użytkowników, poszukiwane informacje*, marzec 2011, <http://www.pbi.org.pl/index.php/ida/86/?p=1>, [dostęp 12.11.2012].

zytywne zachowania związane z udzielaniem wsparcia społecznego i stanowi platformę komunikacji dla poszukujących pomocy oraz tych, którzy gotowi są jej udzielić. Proces ten może mieć miejsce między innymi na forach internetowych. Zwykle pieczę nad tym, aby komunikacja przebiegała tam w kulturalny sposób i była zgodna z zasadami netykiety¹² czy ustanowionym regulaminem, sprawują administratorzy i moderatorzy, wybrani z grona użytkowników¹³.

Fora usabiające swoistą społeczność internetową charakteryzują się pewnymi cechami, które z punktu widzenia kobiet poszukujących informacji na temat wpływu papierosów na ciążę i płód, mogą czynić je idealnym miejscem dla tych poszukiwań. M. Szpunar¹⁴ dokonała wyróżnienia tychże cech.

Po pierwsze, są tworzone wokół zainteresowań, dzięki czemu z łatwością można odnaleźć interesującą problematykę.

Po drugie, nie występuje na nich komunikacja twarzą w twarz. Eliminuje to obawy związane z poruszaniem tematów drażliwych, czy uznawanych za tabu. Jako że palenie papierosów w ciąży jest tematem wywołującym duże emocje, kobiety w poczuciu anonimowości (rozumianej m.in. jako poczucie nadawcy, że nie zostanie on zidentyfikowany przez odbiorcę¹⁵) mogą swobodnie dzielić się swoimi problemami i wątpliwościami. Niekiedy obawy związane z konsekwencjami przyznania się do palenia papierosów w ciąży i nieradzenia sobie z uzależnieniem zniechęcają kobiety do poszukiwania pomocy u lekarza czy rodziny, a poradniki czy publikacje naukowe nie zawsze dostarczają odpowiedzi na nurtujące je pytania. W związku z poczuciem anonimowości, na forach można spotkać również zjawisko rozhamowania, co oznacza, że odczuwane ograniczenia, odnośnie tego, że ktoś może je rozpoznać, są mniejsze. Sprawia to, że stają się bardziej skłonne do poszukiwania w Internecie wsparcia w sprawach, co do których nie poprosiłyby o pomoc w świecie offline¹⁶. Ponadto, bywają bardziej otwarte, czyli z mniejszą obawą ujawniają innym intymne informacje na swój temat.

¹² K. Knol, *Świat bez zasad? – normatywność online*, [w:] *Cyberbullying. Zjawisko, konteksty, przeciwdziałanie*, red. J. Pyżalski, Łódź 2012, s. 151-184.

¹³ M. Michałowski, *Fora dyskusyjne jako przykład społeczności internetowej oraz ich rola w kształtowaniu i rozwoju zainteresowań młodzieży*, [w:] *Wychowanie w erze cyfrowej*, red. J. Pyżalski, P. Plichta, Łódź (w druku).

¹⁴ M. Szpunar, *Spoločności wirtualne jako nowy typ społeczności – eksplikacja socjologiczna*, *Studia Socjologiczne*, 2004, nr 2 (173), s. 108.

¹⁵ J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Kraków 2012, s. 32-33.

¹⁶ Tamże za: M. Więckiewicz, *Anonimowość w internecie. Złudzenie czy rzeczywistość?* [w:] *Media i społeczeństwo. Nowe strategie komunikacyjne*, red. M. Sokołowski, Toruń 2008, s. 43.

Po trzecie, zniesione są bariery geograficzne i czasowe, co oznacza, że mogą się na nich spotkać osoby z każdego zakątka świata, o każdej porze.

Po czwarte, jedna osoba nadająca komunikat może mieć wielu odbiorców; zadając pytanie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że nawet kilka osób podzieli się swoim doświadczeniem, opinią, czy wiedzą, a uzyskane wsparcie będzie pochodzić od osób, które znajdowały się w podobnej sytuacji.

Po piąte, słowo pisane stanowi podstawę komunikacji, więc zapewnia trwałość i dostępność zamieszczonych informacji.

Po szóste, czas, w którym przebiega komunikacja, jest zazwyczaj krótki i odpowiedzi na nurtujące pytania można znaleźć lub uzyskać niemal od razu. Może to być szczególnie istotne w sytuacji, kiedy potrzeba porady natychmiastowej, a dostęp do specjalisty w danej chwili jest niemożliwy.

Wymienione cechy mogą przyczyniać się do tak znaczącej wśród polskich internautów popularności forów w poszukiwaniu informacji na temat zdrowia i zachęcać ciężarne do uczynienia ich ważnym źródłem informacji na temat palenia papierosów w ciąży.

Wybrane rodzaje wsparcia społecznego poszukiwane przez kobiety ciężarne

W literaturze istnieje wiele definicji wsparcia społecznego. Większość autorów stosuje je w kontekście ujęcia funkcjonalnego¹⁷. W ramach owego podejścia wsparcie społeczne można określić jako interakcję, która zaistniała w wyniku pojawienia się problemu, stresu. Jej celem jest m.in. podtrzymanie nastroju bądź zmniejszenie stresu, towarzyszenie w trudnych chwilach, czy tworzenie poczucia przynależności i bezpieczeństwa. Wsparcie społeczne ma przybliżyć jednostkę do wyjścia z trudnej sytuacji. Taka interakcja może być jednostronna, co oznacza, że osoba poszukująca pomocy jest jedynie odbiorcą, lub dwustronna, gdzie jednostka może zarówno odbierać, jak i udzielać wsparcia. W opisywanym działaniu pomocowym uczestniczą osoby wspierające, poszukujące, otrzymujące wsparcie. Podczas komunikowania przekazywane są różnego rodzaju emocje, informacje, instrumenty działania lub dobra materialne. Istotne jest, aby rodzaj i wielkość wsparcia były adekwatne do oczekiwań osoby poszukującej pomocy¹⁸.

Istnieje kilka rodzajów wsparcia społecznego. Najczęściej wymienia się: emocjonalne, informacyjne oraz instrumentalne. Pierwsze polega na

¹⁷ H. Sęk, R. Cieślak, *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, Warszawa 2004, s. 18-19.

¹⁸ Tamże.

okazywaniu troski, przekazywaniu pozytywnych emocji. Osoba je poszukująca stara się wyrazić uczucia, obawy oraz wzbudzić empatię. Zwykle utożsamiane jest ono z komunikacją niewerbalną, np. przytuleniem. W Internecie jest przekazywane natomiast za pomocą pocieszających komunikatów typu „rozumiem Cię”, „wiem, co czujesz”, „trzymam kciuki”¹⁹ lub graficznych symboli – tzw. emotikonów²⁰ mogących obrazować uścisk, przytulenie.

Wsparcie informacyjne odnosi się do wymiany informacji, które mają pomóc jednostce w zrozumieniu sytuacji, w jakiej się znajduje. Uczestnicy tego typu zachowań pomocowych przekazują swoje doświadczenia, które pozwalają na lepsze zrozumienie własnego położenia życiowego i pomagają w tworzeniu indywidualnych strategii radzenia sobie ze stresem. Przykładem tego rodzaju działania w Internecie są np. fora, na których użytkownicy wymieniają się wiedzą i doświadczeniami.

Wsparcie instrumentalne związane jest z udzielaniem wskazówek dotyczących sposobu postępowania. Przypomina ono instrukcje, jak postępować, jak zdobywać informacje czy dobra materialne itp. Opisywane działanie ma na celu kształtowanie efektywnych sposobów radzenia sobie z problemem²¹. W wypadku Sieci wystarczy przeszukać strony internetowe lub zadać pytanie, np. na forum, a inni użytkownicy zamieszczą stosowne informacje, jak uporać się z daną sytuacją²².

Powyższe rodzaje wsparcia przenikają się nawzajem i współwystępują. Czasami trudno postawić granicę między różnymi typami wsparcia, co znajduje odzwierciedlenie w niniejszym artykule.

Wsparcie emocjonalne

Analiza wybranych forów internetowych pozwoliła na wyodrębnienie kilku obszarów, w których palące ciężarne poszukują i udzielają wsparcia.

Chęć rzucania palenia z uwagi na ciążę oraz radzenie sobie z trudnościami z tym związanymi. Jednym z problemów jest konieczność i wewnętrzna potrzeba rzucenia palenia, dyktowana przede wszystkim troską o zdrowie i dobro dziecka. Wiele forumowiczek twierdzi, że

¹⁹ A. Królikowska, *Pomocna dłoń w cyberprzestrzeni. Poszukiwanie pomocy i formy jej udzielania w internecie*, [w:] *Spoleczna przestrzeń Internetu*, red. D. Batorski, M. Marody, A. Nowak, Warszawa 2006, s. 163-179.

²⁰ A. Słysz, B. Arcimowicz, *Przyjaciele w Internecie. Internet jako rozrywka, zagrożenia i zalety sieci, dzieci i rodzice w Internecie, wzorce korzystania z sieci*, Gdańsk 2009, s. 30-31.

²¹ H. Sęk, R. Cieślak, *Wsparcie społeczne*, s. 18-19.

²² A. Słysz, B. Arcimowicz, *Przyjaciele w Internecie*, Gdańsk 2009, s. 32-33.

ciąża powinna być dla kobiet idealnym momentem do podjęcia wysiłku i zmiany dotychczasowego zachowania.

Uważam, że nie ma w życiu kobiety lepszego powodu na rzucenie palenia jak ciąża! (B).

Jednakże, wiele kobiet przyznaje, że choć zależy im na zdrowiu dziecka i są świadome konsekwencji, mają problem z tym, by rozstać się z nałogiem. Towarzyszą temu silne emocje i niekiedy poczucie bezradności.

Jestem w 18 tygodniu ciąży i nie mogę poradzić sobie z papierochami. (...) Wiem, że to szkodzi dzidziusiowi, jednak nie potrafię sobie poradzić z tym nałogiem, czasami to jestem taka zła sama na siebie, że palę, ale nie mogę przestać (B).

Wśród odpowiedzi na tego rodzaju posty wyodrębnić można kilka rodzajów przekazów.

Z jednej strony forumowiczki zachęcają do rzucenia palenia, pokazując konsekwencje zdrowotne i dzieląc się historiami, w których dalsze trwanie w nałogu doprowadziło do poronienia, czy urodzenia chorego dziecka.

Pan położny powiedział mi jeszcze, że nawet jeśli dziecko palącej mamy rodzi się zdrowe, to oni podczas porodu i tak wiedzą, że mama paliła choćby nie wiem jak się wypierała. A wiecie skąd? Bo łóżysko palącej jest zawsze (co podkreślał stanowczo) zmienione (B).

Z drugiej strony, forumowiczki często przekazują sobie wspierające i dodające siły do walki z nałogiem komunikaty.

(...) Spróbuj – jestem przekonana, że też możesz, tylko MUSISZ UWIERZYĆ, że potrafisz (B).

Kobiety dzielą się także swoimi doświadczeniami i sukcesami w rzuceniu palenia.

A ja przed zajściem w ciążę paliłam nałogowo 6 lat około paczki dziennie, ale całkowicie przestałam palić około 2 miesiąca. Przyznaję, nie było łatwo – walczyłam ze sobą, ale wygrałam. Teraz X ma prawie 5 miesięcy, a ja cały czas jestem niepaląca i mam nadzieję, że tak zostanie. Czuję się dużo lepiej (B).

Obawy dotyczące skutków palenia papierosów w czasie ciąży dla dziecka. W odniesieniu do skutków dla dziecka, jakie niesie ze sobą palenie papierosów w ciąży, część kobiet poszukuje komunikatów, które pozwolą im usprawiedliwić siebie i nabrać przekonania, że paląc, mogą urodzić zdrowe dziecko.

Martwię się czy nie robię zbyt dużej krzywdy mojemu dziecku i z tego powodu mam takie wyrzuty, chociaż wiele znajomych moich paliło w czasie ciąży i wszystko jest OK to mi jakoś ciężko pomyśleć, ale nie mogę przestać palić (B).

Odpowiedzi mają dwojaki charakter. Z jednej strony są karcące, mówią, że palenie papierosów w czasie ciąży jest karygodne, zarzucają kobiecie brak troski o dziecko i egoizm.

Chwila przyjemności... może się skończyć... latami cierpienia... Moim zdaniem – kobiety, które palą w ciąży i przy dziecku to EGOISTKI (...) (B).

Dziwi mnie, że wszyscy się tak z tobą cackają. Przytrułaś swoje dziecko paląc w ciąży, z wysokim prawdopodobieństwem obniżyłaś mu znacząco wydolność intelektualną. Palenie w ciąży powinno się karać, a palącym w ciąży ograniczać prawa rodzicielskie. Tobie też. (...) (D).

Z drugiej strony wyrażają zrozumienie dla problemów związanych z rzuceniem palenia i zachęcają do rozstania z nałogiem.

(...) Ja w przeciwieństwie do koleżanek z forum nie będę Cię linczować, bo wiem doskonale, jakie piekielko Cię czeka. Dobrze, że ograniczyłaś, będzie trochę łatwiej Ci rzucić. (...) Obie wiemy, że warto rzucić dla dziecka palenie, więc po prostu trzymam za Ciebie mocno kciuki (...) (B).

W ramach usprawiedliwienia siebie czy pocieszenia palących przekazują sobie historie o przypadkach, kiedy kobieta w ciąży paliła, a urodziła zdrowe dziecko.

Moja koleżanka (nałogowy palacz) paliła przez całą ciążę i nadal pali jak smok. A urodziła zdrowiutkie, piękne bliźniaki, które super się chowają, bo najważniejsze jest to, że są cały czas otaczane opieką i miłością ze strony rodziców – nawet największy smród dziecku by nie przeszkadzał byle było kochane (B).

Wypowiedzi takie spotykają się jednak często z krytyką i mówią, że urodzenie zdrowego dziecka nie zawsze oznacza, że będzie ono zdrowe w przyszłości.

Tłumaczenia, że ktoś tam palił i urodził zdrowe dziecko itp., to tylko forma „ucieczki” od problemu – takie tłumaczenie siebie przed innymi. A najbardziej przed swoim dzieckiem. Moja mama paliła w ciąży ze mną i urodziłam się zdrowa, jednakże później wylazły różne problemy natury zdrowotnej i było to jasno zdefiniowane – papierosy w ciąży (B).

Potrzeba upewnienia się, że dziecko rozwija się prawidłowo w sytuacji, gdy kobieta nie będąc świadoma, że jest w ciąży, paliła papierosy. Niektóre użytkowniczki forów wyrażają obawy odnośnie zdrowia i rozwoju dziecka w sytuacji, gdy paliły papierosy nie wiedząc jeszcze, że są w ciąży.

(...) Kiedy dowiedziałam się, że jestem w ciąży, byłam już w 4 tygodniu. Od 5 lat palę papierosy. Nieświadoma tego, że „nie jestem sama” nie przerwałam tego. Oczywiście, kiedy jednak się dowiedziałam, od razu wyrzuciłam paczkę do kosza (...). Czy moje dziecko może mieć przez to problemy? (...) (D).

W takiej sytuacji większość przypadków spotyka się z wypowiedziami uspokajającymi.

Nic fasołce się nie stanie – ja też popalałam w pierwszej ciąży, tzn. nieświadoma, że mam dzidzię w brzuchu (...) nie martw się na zapas – (...) najważniejsze, że już nie trujesz ani siebie, ani maluszka (...) !!!! (D).

Wyrzuty sumienia towarzyszące palącej ciężarnej, która w końcu zrywa z nałogiem. Na forum pojawiają się również wypowiedzi kobiet, które co prawda rzuciły palenie, ale wiedząc, że są w ciąży, trwały w nałogu przez dłuższy czas, mimo że towarzyszyły im wyrzuty sumienia.

Dokładnie [rzucenie palenia – przyp. autora], jest możliwe. Ja strasznie żałuję tych 14 tc, no trochę mniej, bo wiadomo pierwsze dwa tygodnie w ciąży się nie jest [świadomym – przyp. autora], potem 4 czekałam na usg, ale i tak mam doła, ale czasu nie cofnę. (...) (D).

W takiej sytuacji forumowiczki otrzymują zwykle komunikaty wspierające, że nie ma potrzeby wracać do przeszłości, a ważniejsze jest, że zmieniły swoje zachowanie.

(...) Najważniejsze, że chciałaś, że sobie poradziłaś, niczego sobie nie wyrzucaj – nie ma sensu (D).

Poszukiwanie innych forumowiczek do wspólnego rzucenia palenia. Na forach można spotkać sytuacje, w których użytkowniczki podejmujące próbę rzucenia palenia poszukują towarzyszek do walki z nałogiem.

(...) Na razie się udaje [nie palić – przyp. autora] i wygląda na to, że idzie mi świetnie, bo jeśli myślę o papierosach jako takich to w kategorii – „OH jaka jestem z siebie dumna, że rzuciłam”, a nie „AH chętnie bym zapaliła”. Trzymajcie kciuki (...). Chcę już nigdy nie wrócić do nałogu, bo jeśli mi się nie uda teraz, to mi się już chyba nigdy nie uda i będę stara zadymiara. Są tu jeszcze jakieś palaczki na odwyku? Podnieście rękę! (D).

Tego typu posty spotkają się z dwojakim rodzajem odpowiedzi. Z jednej strony kobiety przyznają, że również próbują rzucić palenie i dzielą się osiągnięciami i dumą z podjęcia takiej decyzji, a z drugiej udzielają wsparcia tym, które próbują rzucić.

Witam w klubie wstrzemięźliwych mam. Ja rzuciłam w dniu, jak robiłam test. I nieźle się trzymam do dziś. Czasem, jak mocno się zdenerwuję, to mnie tak ściska w żołądku i papierosik wydaje mi się zbawieniem, ale jestem twarda! I tak trwam już 8 miesięcy! I też nie zamierzam wracać do tego wstrętnego nałogu nigdy więcej. Trzymam mocno kciuki za Ciebie – na pewno uda się wytrwać! (D).

Inne stwierdzają, że jeszcze nie są gotowe na rzucenie palenia i przyznają, że nie podejmują na tę chwilę żadnych działań. Jednocześnie wspierają te, które podjęły decyzję o rozstaniu nałogiem.

Zazdroszczę takiego samozaparcia. (...) Zaciskam mocno kciuki, ale niestety nie dołączę. To chyba jeszcze nie mój czas. Może kiedyś będę miała na tyle silnej woli, że i mnie się uda (D).

Niekiedy forumowiczki, które podjęły decyzję o rzuceniu palenia, zachęcają inne do wyjścia z nałogu.

No dobra, chciałabym napisać, że dołączam do rzucających, ale widzę, że nie ma już rzucających. I co? Mam tu sama siedzieć? Nie odwalajcie dziewczyny maniany i rzućcie ze mną. Od tej chwili nie palę. (...) (D).

Chęć uzyskania poczucia, że nie są same z problemem uzależnienia od nikotyny. Użytkowniczki forum niekiedy wyrażają zadowolenie, że mają się na kim oprzeć i nie zostały same ze swoim problemem.

Drogie dziewczynki, widzę, że jest was wiele i może jest jeszcze więcej. Nie powinnam tak pisać, ale napiszę, że się cieszę, że nie jestem sama z tym problemem, naprawdę wszystkim z osobna dziękuję, że jesteście i jest takie forum, gdzie można się wyplakać na odległość (...) (B).

O wartości wsparcia udzielanego na forum świadczą wypowiedzi wyrażające wdzięczność za okazywaną pomoc.

Bardzo wam dziękuję, że tak mnie wspieracie (...), nie będę jednak was oszukiwać twierdząc, że nie palę, jednak bardzo się staram i ograniczam (...). Jednak na tym nie poprzestaną i postaram się całkowicie rzucić. (...) (B).

Wsparcie informacyjne

Analiza wsparcia informacyjnego pozwoliła na wyodrębnienie następujących grup informacji, które palące tytoń ciężarne poszukują i którymi dzielą się z innymi.

Konsekwencje palenia papierosów w ciąży. Jednym z częściej podejmowanych tematów są konsekwencje palenia tytoniu w ciąży. Zazwyczaj zainteresowanie dotyczy wpływu tego zachowania na zdrowie dziecka oraz przebieg ciąży. Część zadaje ogólne pytania na ten temat.

(...) Ja jestem w 4 miesiącu i nadal palę, nie wiem jak sobie z tym poradzić, jak rzucić. Czy jest to tak szkodliwe. (...) (D).

Inne poszukują bardziej szczegółowych informacji. Na przykład, pojawiają się pytania odnoszące się do doświadczeń kobiet, które paliły tytoń w okresie oczekiwania dziecka.

X, a powiedz mi, czy nie zauważyłaś u swojego Maluszka żadnych popapierosowych (potytoniowych) efektów? Znaczący, obniżenie wagi ciała dziecka przy urodzeniu, czy dzieciaczek nie jest nerwowy, nadpobudliwy, nie ma kłopotów z rozwojem? (...) (B).

Kolejne forumowiczki interesuje, czy wypalanie dużej ilości papierosów może być szkodliwe.

(...) witam wszystkie panie, ja też jestem w ciąży, w 22 tygodniu, ale mam wyrzuty sumienia, bo palę papierosy nawet 10-15 sztuk dziennie. (...) Czy to naprawdę jest groźne dla mojego dzidziusia?????? (B).

Pojawiają się też pytania dotyczące konsekwencji palenia niewielkich ilości papierosów.

Dziewczyny napiszcie, jak to u was jest: palicie czy nie. Ja przestałam 13.08, ale czasami zapalę jednego, dwa w ciągu dnia (22-23 tydzień ciąży). Potem z kolei mam parę godzin wyrzuty sumienia. Wiem, że to głupie, ale czasem naprawdę ciężko mi wytrzymać, tym bardziej że u mnie w domu wszyscy palą. Myślicie, że taki jeden papieros dziennie może zaszkodzić dziecku? (D).

Gros odpowiedzi na takie pytania dotyczy szkodliwości palenia tytoniu w ciąży. Część forumowiczek autorytarnie stwierdza, że jest to niepodważalny, powszechnie znany fakt.

Papierosy w ciąży szkodzą i co do tego nie ma wątpliwości, choć można podyskutować, czy są to szkody większe niż te powodowane chemią w żywności, stresem itd. (...) (D).

Kolejne przywołują konkretne dowody na negatywny wpływ tego zachowania na rozwijający się płód i przebieg ciąży oraz wskazują konsekwencje, które pojawiają się w toku życia.

Jeśli idzie o skutki palenia tytoniu, jak wpływa to na płód i przebieg ciąży, to część forumowiczek odwołuje się do doświadczeń własnych lub osób z ich otoczenia.

(...) Jak rodziłam X leżała ze mną nastolatka paląca całą ciążę – dziecko urodziło się maleńkie, a koloru jego skóry, sinych warg i paznokietków nie zapomniałam do dzisiaj (...) (D).

Kolejne powołują się na wiedzę profesjonalistów medycznych (zwłaszcza lekarzy).

(...) Dowiedziałam się od lekarza, że najbardziej niebezpieczne jest palenie w pierwszym (kiedy się wszystko tworzy) i w trzecim (może wywołać przedwczesny poród z powodu szybszego starzenia się łożyska) trymestrze. (...) (D).

Inne cytują publikacje lub opowiadają o produkcjach telewizyjnych na ten temat.

Matko Boska! Niedawno oglądałam program o kobiecie, która paliła w ciąży 8 papierosów dziennie. Podczas porodu jej wody płodowe były to-

talnie czarne, a dziecko zatrulo się nimi, bo się nimi zakrztusiło. Kobiety! Rozsądku trochę! (B).

Oдноśnie konsekwencji palenia tytoniu w ciąży, które ujawniają się w toku życia, forumowiczki głównie odwołują się do doświadczeń własnych lub osób z otoczenia.

(...) Moja bratowa paliła w obu ciążach – skutek? – pierwsza córka raz w miesiącu chora – przeziębienia itp., antybiotyki od 2 miesiąca życia... Dziś ma 5 lat i nadal jest chorowita... ma dziwnie bladą skórę... uszkodzony od leków żołądek.... Następny urodził się synek – dziś ma 9 miesięcy... W 3 miesiącu życia wylądował w szpitalu z zapaleniem krtani... non stop ma katar, kaszel, niewydolność płuc – nie umie nawet dobrze płakać, bo zaraz robi się siny...(...) (D).

Choć generalnie uczestniczki forów wierzą w niekorzystne działanie papierosów w ciąży, zdarzają się wypowiedzi łagodzące, a nawet podważające te przekonania. W niektórych wątkach obydwie strony wręcz się ścierają.

Pojawiają się też wypowiedzi, które mają na celu złagodzić przekonanie o poważnej szkodliwości palenia tytoniu na przebieg ciąży i rozwijający się płód.

Z papieroskami to jest tak, że nikt nie powie głośno – fajki w ciąży nie szkodzą. Ale żeby miało wpływ teratogeny na płód, to trzeba by palić blisko paczkę dziennie. Papieroszek nie uszkodzi płodu, wiem, że to dziwnie brzmi w dobie dzisiejszego zabrania nam wszystkiego, no i tego, jak to złe są papierosy. Papierosy największe szkody czynią w ostatnim trymestrze. Ograniczają wzrost wewnątrzmaciczny i rozwój płuc – i tu tkwi największa szkodliwość papierosów, a nie popalanie w I trymestrze (D).

Na potwierdzenie argumentów, że papierosy mogą nie szkodzić, przywoływane są przykłady osób, które nie doświadczyły konsekwencji zdrowotnych palenia tytoniu przez ich matki w ciąży.

No dobra, przyznaję się. Palę od dziesięciu lat i nawet ciąża mnie nie zmusiła do rzucenia, chociaż ograniczyłam się do 5 petów dziennie. Teraz jestem dwa tygodnie po porodzie i nadal kopcę, ale nie karmię piersią. Chłopak urodził się duży (prawie 4 kg) i zdrowiutki... (B).

Ponadto, zdarzają się opinie, że palenie papierosów w ciąży nie wyrządza więcej szkód niż np. zanieczyszczone powietrze, chemia w żywności.

(...) Każda ma jakieś uzależnienie. Jak nie kawa to cola (...). Owoców też nie powinno się jeść kupnych, bo przecież tyle chemii i różnego paskudztwa. To co, zrezygnować w czasie ciąży ze wszystkiego??? Mówią, że palenie powoduje raka??? To powiedzcie mi, co tego raka nie powoduje??? Wszystko!!!!!!!” (D).

Czynniki ułatwiające rezygnację z palenia tytoniu w ciąży. Fora stanowią platformę wymiany doświadczeń na temat czynników motywujących do rozstania się z nałogiem. Część kobiet, które tego dokonały, deklaruje, że zrobiły to dla dobra dziecka. Gros z nich dokonało tego dowiadując się, że są w ciąży.

(...) Paliliam jak smok 20-30 dziennie (...) Jak rzuciłam – to filmowo. Wysłałam z gabinetu gin. z potwierdzeniem, że jestem w ciąży i wydobyłam z kieszeni kurtki paczkę papierosów, zgmiotłam ją energicznie, wyrzuciłam do najbliższego kosza na śmieci i odeszłam nie oglądając się za siebie (...) (D).

Kolejne forumowiczki, które rzuciły palenie dla dobra dziecka, przyznają, że potrzebowały czasu na podjęcie takiej decyzji. Często dokonały tego pod wpływem czynnika zewnętrznego, który pomógł w uzmysłowieniu, że rozwija się w nich dziecko (np. po USG czy pierwszych ruchach płodu), z powodu zdiagnozowanego zagrożenia dla zdrowia lub życia dziecka, czy edukacji na temat szkodliwości tego nałogu.

Przed ciążą paliłam 4 lata. Rzuciłam będąc w piątym miesiącu, kiedy na serio zaczęłam czuć ruchy synka. Tak po prostu, z dnia na dzień. I totalnie mi tego nie brakuje (...) (B).

Obok kierowania się dobrem dziecka, wśród czynników ułatwiających rzucenie palenia kobiety wskazują motyw finansowy, czy złe samopoczucie w ciąży wywoływane nałogiem.

Powiem Wam dziewczyny, że ja paliłam do momentu, w którym zobaczyłam test, a na nim dwie kreski (...) A dodatkową motywację podsunęła mi moja mama, mówiąc: *popatrz ile kosztują śpioszki, pieluchy, cokolwiek i zacznij przeliczać to na paczki które wypalałaś* (M).

Wśród tych, które zrezygnowały z palenia tytoniu, są takie, które dokonały tego z całkowicie innych powodów niż dobro płodu.

(...) Wiadomość o ciąży była dla mnie dużym zaskoczeniem (...). Rzuciłam niemal momentalnie. Nigdy nie wybaczyłabym sobie, gdybym poroniła lub gdyby okazało się, że dziecko nie jest w pełni zdrowe, a ja bym nosząc je paliła. (...) Nie przekonywały mnie zdjęcia, statystyki. Po prostu wyobraziłam sobie, jak potworne poczucie winy miałabym w momencie, gdyby okazało się, że skrzywdziłam własne dziecko. I że to poczucie winy zapewne by nie minęło (...) (M).

Przyczyny sięgania po papierosy w ciąży. Forumowiczki dzielą się doświadczeniami na temat przyczyn niepowodzeń w rzucaniu palenia tytoniu i usprawiedliwiają trwanie w nałogu. Analiza postów wskazuje, że jest to reakcja na stres, zmartwienia, bądź potrzeba relaksu.

(...) Mimo iż wiem, że to ma szkodliwy wpływ, to mimo wszystko stresujący tryb życia sprawia, że nie mogę całkowicie rzucić. Wystarczy chwilowy

„zastrzyk” adrenaliny w postaci klótni z partnerem, czy cokolwiek i powraca chęć zapalenia, przed którą nie mogę się powstrzymać (...) (M).

Plany dotyczące (nie)palenia po narodzinach dziecka. Kobiety, które podjęły próbę niepalenia oczekując dziecka, podejmują rozmowy na temat planów dotyczących palenia papierosów po narodzinach. Wśród nich są takie, które cieszą się, że ciąża zmobilizowała je do tego i deklarują, że nie wrócą do nałogu.

(...) *Gdy zrobiłam test ciążowy, przestałam [palić – przyp. autora]. Przez pierwsze trzy miesiące wymiotowałam na sam zapach papierosa, odrzucało mnie ogromnie, potem było kilka sytuacji, że miałam ochotę zapalić, ale Dzidzius był ważniejszy. Stwierdziłam, że skoro 3 miechy wytrzymałam bez, to nie warto już do tego wracać. (...) ciąża zakończyła moją przygodę z nimi (M).*

Są też takie, które przestały palić tylko na czas ciąży. Mają świadomość, że nie zrobiłyby tego w innej sytuacji. Przyznają, że po porodzie (ewentualnie karmieniu piersią) zamierzają wrócić do nałogu.

Ja nie mogę powiedzieć, że nie zapalę. Wiem, że to źle :-[ale przez całą ciążę nie było dnia, abym nie pomyślała o papierosie. (...) Nie wiem, co będzie po porodzie. Mężowi już dawno powiedziałam, że jak tylko wrócę ze szpitala, to na stole chcę widzieć, jakieś papieroski (...). Przymuszam że wszystko może się zmienić, jak tylko zobaczę tę małą istotkę, ale jak na razie zostają przy moim „wielkim planie” :) (B).

Negatywne skutki rzucania palenia tytoniu w ciąży. Choć generalnie kobiety widzą potrzebę rezygnacji z palenia papierosów w ciąży, część podejmuje jednak temat negatywnych konsekwencji takiego postępowania. Jeden z poruszanych tu problemów dotyczy niekorzystnego wpływu na płód objawów zespołu abstynencyjnego, doświadczanych przez matkę, czy szoku, jaki odczuwa dziecko przyzwyczajone do nikotyny. Część zastanawia się, czy w związku z tym ma rzucić palenie.

Hej dziewczyny. Jestem w 22 tygodniu ciąży, czy mogę rzucić jeszcze palenie, czy to nie zaszkodzi dziecku jeszcze bardziej (B).

Te, które zaprzestały palenia papierosów w ciąży i doświadczyły negatywnych objawów, zastawiają się, czy było to dobre dla dziecka.

(...) *Palę... (...) Sama nie umiem sobie z tym poradzić – brak nikotyny powoduje u mnie objawy typowego głodu: nerwy, złości, wrzeszczenie na wszystkich, drżenie całego ciała... itp. i cały ten stres na pewno dobrze nie wpływa na dzidzię... Nie wiem co jest gorsze, stres czy popalanie (...) (D).*

Poza tym, forumowiczki wśród ujemnych stron rzucania palenia tytoniu w ciąży wymieniają szkodliwy wpływ na płód toksyn uwalnianych z organizmu odtruwanej matki.

(...) Jeśli ktoś palił dużo, to zaprzestanie w trakcie ciąży też nie jest najzdrowsze. Maluch przyzwyczajony jest do nikotyny i dla niego to jakiś tam szok, a ta cała trucizna wychodząca z organizmu, gdy się odtruwa, trafia właśnie do niego (...) (B).

Kolejnym wątkiem jest negatywny wpływ na płód stresu i poczucia winy u ciężarnej doświadczającej niepowodzenia w rzucaniu palenia.

(...) Nie twierdzę, że papierosy nie szkodzą, ale stres i poczucie winy spowodowane bezskuteczną walką z nimi na pewno też (...) (D).

Poruszany jest także problem przyrostu masy ciała po zaprzestaniu palenia papierosów.

(...) Ja paliłam bardzo długo przed ciążą (...). Zrobiłam to, co chyba większość dziewczyn, czyli OSTATNI i koniec...(...) Najgorsze (...) było to, że od samego początku ciąży zaczęłam tyć... niestety... bardzo dużo kosztowało mnie panowanie nad swoim apetytem... w ciągu pierwszych 2 m-cy przybyło mi ok. 4-5 kg, byłam załamana (...) (D).

Wsparcie instrumentalne

Poszukiwanie sposobów radzenia sobie z nałogiem w ciąży. Ciężarne poszukują w Internecie skutecznych metod zerwania z nałogiem.

(...) jak udało się wam przestać? czy ktoś zna jakiś sposób? (D).

Uczestniczki forów proszą także o instrukcje, jak poradzić sobie w chwilach, w których mają chęć na papierosa lub odczuwają silną potrzebę jego zapalenia.

(...) Jak wam się to udało? Kiedy jest najgorszy moment? Kiedy odchodzi już ochota na papierosa??? (...) (D).

Analiza forów pozwoliła na wyodrębnienie kilku obszarów wsparcia instrumentalnego.

Stopniowe a natychmiastowe zerwanie z nałogiem. Jednym z częściej podejmowanych tematów na forach jest to, czy rzucać palenie „z dnia na dzień”, czy stopniowo ograniczać liczbę wypalanych papierosów.

(...) Najlepiej się ograniczyć do jednego, dwóch papierosów na dzień, byle całkowicie nie rzucać (...) (M).

(...) nie zastanawiaj się nad ograniczeniem, ale rzuć od razu, bez zastanowienia, to najlepsza metoda! (B).

Etap ciąży, w którym należy przestać palić papierosy. Forumowiczki zastanawiają się, na którym etapie ciąży należy przestać palić papierosy. Dla wielu z nich właściwy moment to ten, w którym dowiadują się o ciąży.

Ja paliłam papierosy, jak tylko wyszedł pozytywny test, od razu, bez zastanawiania się, przestałam palić. Tak chyba jest najlepiej... (D).

Inne twierdzą, iż istnieją określone etapy ciąży wyznaczające granice, w których należy zerwać z nałogiem.

Najważniejsze, żebyś przestała palić do 3 miesiąca ciąży (...) (D).

Motywy skłaniające do zerwania z nałogiem. Istotną kwestią jest motywacja. Osoby wypowiadające się na ten temat zaznaczają, że w walce z nałogiem ważna jest silna chęć pozbycia się problemu.

(...) mogłam to zrobić tylko i wyłącznie z własnej, nieprzymuszonej woli, musiała to być MOJA decyzja! (D).

Kolejnym czynnikiem motywującym są kwestie ekonomiczne. Kobiety zalecają odkładanie pieniędzy i przeznaczanie ich na inne cele, np. podróże, produkty dla dziecka.

(...) Gdy są dni kiedy chcę zapalić, to (...) przeliczam koszt paczki papierosów na rzeczy dla dziecka. Wolę kupić coś mojemu nienarodzonemu Skarbowi, niż puścić kaskę z dymkiem (M).

Ponadto, sugerują, że poznanie negatywnych konsekwencji palenia tytoniu może być skutecznym bodźcem do zerwania z nałogiem. Radzą zapoznawanie się z materiałami opisującymi historie osób, które w wyniku palenia zapadły na ciężkie schorzenia.

A ja proponowałabym poczytać na temat raka płuc i odwiedzić fora poświęcone chorobom nowotworowym, gdzie piszą osoby chore na nowotwory lub opisują cierpienia bliskich osób (...) (B).

Na forach pojawiają się wypowiedzi radzące ciężarnym wyobrażanie sobie wpływu palenia na ich przyszłe dzieci.

(...) Wyobrażajcie sobie własną kruszynkę krtuszącą się w waszym brzuszku, a potem ewentualne konsekwencje i waszą reakcję na różnego rodzaju wady, jakie być może fundujecie własnym dzieciom na całe ich życie (...) (D).

Radzenie sobie z pokusą zapalenia papierosa. Odnośnie kwestii radzenia sobie z potrzebą zapalenia papierosa, niektóre kobiety polecają unikanie miejsc i sytuacji, w których zwykle paliły lub utożsamiały z tym zachowaniem.

(...) unikaj miejsc i okoliczności, gdzie paliłaś. Ja np. nie wychodzę wieczorem na balkon, proszę męża, żeby podwoził mnie pod sam zakład pracy, żebym nie mogła po drodze wypalić... itp. itd.! (...) (D).

Występują również propozycje zastąpienia nawyku sięgania po papierosa innymi czynnościami, np. jedzeniem warzyw, aktywnością fizyczną, czy gotowaniem.

(...) spróbuj zastąpić czymś te papierosy, nie mówię tu o obżeraniu się na maxa, ale moja koleżanka za każdym razem jak chciało jej się palić, to jadła miętówkę (...) (D).

Forumowiczki wskazują również pomoc bliskich. Ich zdaniem, zaangażowanie rodziny czy znajomych ułatwia walkę z nałogiem.

(...) Poprosiłam najbliższych, aby mnie podtrzymywali na duchu w chwilach słabości – mąż i sąsiadka w domu, a koleżanki w pracy – pomogło (...) (D).

Metody rzucania palenia. Na forach pojawiają się kwestie zastępowania zwykłych papierosów innymi produktami z nikotyną. Część forumowiczek zaleca stosowanie nikotynowej terapii zastępczej.

(...) Idź do lekarza, mój mąż dostał na receptę tabletki, które naprawdę mu ulżyły, bo go odrzucało jak czuł papierosy (D).

Inne podają nazwy konkretnych preparatów.

(...) Nicorette się sprawdziła... miałam kilka podejść, ale udało się!! (D).

Dziewczyny, które mają problem z rzuceniem palenia: zapytajcie lekarza ginekologa o Tabex. Na ulotce pisze, że nie wolno stosować w ciąży, jednak na ulotkach większości leków, które np. podają w szpitalach położniczych pisze, że nie wolno stosować ich w ciąży (...) (B).

Część kobiet podchodzi do tej terapii sceptycznie. Ich zdaniem, preparaty z nikotyną są nieskuteczne, a w walce z nałogiem istotna jest jedynie silna wola i chęć rzucenia palenia.

Plastry, hipnoza, gummy do żucia to pieniądze wyrzucone w błoto, jeśli Ty sama nie chcesz rzucić palenia. Da się rzucić z dnia na dzień, bez powrotu, trzeba tylko chcieć, znaleźć powód (...) (B).

Podejmowana jest również kwestia stosowania e-papierosa jako metody walki z nałogiem.

Jeśli ktoś się nie boi eksperymentów, to może popробować z e-papierosami, choć jest to rozwiązanie krótkoterminowe, które pozwala się uwolnić od papierosów, ale niestety nie od nikotyny (...) (B).

Jednocześnie pojawiają się wypowiedzi kwestionujące słuszność jego stosowania w ciąży, gdyż może on szkodzić zdrowiu matki i dziecka.

(...) Ja uważam jednak, że o ile e-pet jest mniej szkodliwy, to jednak nie jest nieszkodliwy w ogóle, więc zrezygnowałabym całkiem z palenia będąc w ciąży (M).

Użytkowniczki forów polecają czytanie poradników opisujących metody zerwania z nałogiem. Rekomendują zwłaszcza metodę Allena Carra. Rzadziej wskazują inne publikacje, np. Petera Crossa czy Jolanty Życińskiej.

(...) Tyle szperałam w internecie, że natknęłam się na książkę Allena Carra „Prosta metoda rzucenia palenia”. Kochane, rzuciłam od razu, koleś pokazuje, jakie palenie jest bez sensu, widzisz, że nic nie tracisz rzucając, rzuciłam z dnia na dzień, moja mama paląca 30 lat też. (...) (B).

Wśród wypowiedzi występują też porady związane z metodami niekonwencjonalnymi, np. hipnozą czy „odtruwaniem nikotynowym”.

(...) Może spróbuj pomyśleć o zastosowaniu hipnozy. Jest bardzo pomocna w rzucaniu palenia. Ale nie u jakiegoś szarlatana, tylko u dyplomowanego specjalisty (...) (D).

Pojawiają się również wypowiedzi nakłaniające do poszukiwania pomocy u specjalisty, który poradzi, jak zerwać z nałogiem.

(...) Nie wiem, na ile masz silną wolę i czy wystarczą gumy nicorette lub plasterki niquitin, czy może lepiej pójść z tym do specjalisty?! (...) (D).

W analizowanych wątkach sporadycznie pojawiają się inne metody zerwania z nałogiem. Wśród propozycji jest tworzenie listy zysków i strat palenia papierosów.

(...) Zrób sobie rachunek zysków i strat; wypisz na kartce: Co zyskuje / zyskałam dzięki paleniu; Co zyskam dzięki rzuceniu palenia oraz Co stracę rzucając palenie; Co stracę jeśli nie rzucę palenia – wypisz na kartce – nie żartuję, może się to wydawać głupie, ale jak będziesz na to patrzeć, to dopiero zaczniesz przemawiać do wyobraźni (...) (B).

Jeszcze innym sposobem jest stosowanie kar za każdego zapalonego papierosa.

(...) Byłam u innej pani doktor (internistki), ona ze mną porozmawiała i próbowała się dowiedzieć, jaka jest przyczyna palenia. Powiedziała, że-bym sobie wymyśliła karę za każdego zapalonego papierosa. Na przykład umycie zębów. W ten sposób, szczotkując zęby po każdym cygarecie, można sobie ładnie załatwić dziąsła – to trochę powstrzymuje, poza tym w miejscach publicznych ciężiej jest znaleźć miejsce do umycia ząbków, więc nie palimy (...) (B).

Wskazówki dla edukacji zdrowotnej

Organizacja skutecznych działań antytytoniowych dla ciężarnych stanowi duże wyzwanie dla zdrowia publicznego²³. Ponieważ jednym z warunków efektywności tego rodzaju przedsięwzięć jest dostosowanie ich do

²³ E. Goszczyńska, *Wyzwania stojące przed organizatorami działań antytytoniowych adresowanych do kobiet w Polsce*, *Medycyna Pracy*, 2012, nr 63 (4), s. 471-482.

potrzeb adresatów²⁴, kluczowe bywa przygotowanie zaleceń dotyczących treści i metod przekazów edukacyjnych do nich adekwatnych. Fora internetowe skupiające kobiety oczekujące dziecka stanowią cenne źródło informacji na ten temat. Analiza jakościowa ich wypowiedzi pozwoliła na podjęcie próby sformułowania kilku zaleceń.

Choć wydaje się, że wiedza na temat szkodliwości palenia tytoniu i sposobów wychodzenia z uzależnienia jest powszechna, analiza wypowiedzi pokazuje obraz odmienny. Zidentyfikowane obszary niewiedzy wskazują tematy, które należy podjąć w ramach edukacji zdrowotnej adresowanej do kobiet w ciąży. Najczęściej zadawane pytania oraz zagadnienia wzbudzające najwięcej wątpliwości wskazują konieczność udzielania im odpowiedzi na pytania dotyczące:

- konsekwencji palenia tytoniu w ciąży:
 - czy palenie niesie ze sobą konsekwencje zdrowotne dla dziecka;
 - czy pewne zaburzenia pojawiające się w toku życia dziecka (np. astma, obniżona odporność) mogą być spowodowane paleniem tytoniu przez ciężarną;
 - czy palenie papierosów w pierwszym trymestrze, kiedy kobieta nie wiedziała, że jest w ciąży, może negatywnie wpłynąć na dziecko;
 - jakie są konsekwencje wypalania dużej ilości papierosów;
 - czy i jakie konsekwencje na przebieg ciąży i zdrowie dziecka ma sporadyczne sięganie po papierosa w tym czasie;
 - czy palenie tytoniu przez matkę może spowodować uzależnienie od nikotyny jej dziecka;
- rzucania palenia papierosów w ciąży:
 - czy bezpieczne dla płodu jest rzucanie palenia;
 - czy stres i objawy zespołu abstynencyjnego mogą być szkodliwe dla dziecka;
 - jak skutecznie zerwać z nałogiem;
 - w którym etapie ciąży najlepiej przestać palić;
 - czy jest możliwość stosowania nikotynowej terapii zastępczej oraz e-papierosów;
 - czy należy rzucać palenie od razu czy stopniowo;
 - po jakim czasie od ostatniego wypalonego papierosa rozstając się z nałogiem przestaje odczuwać chęć zapalenia;
 - jak radzić sobie z pokusą sięgnięcia po papierosa w trakcie rzucania palenia;
 - jakie są najtrudniejsze chwile w walce z nałogiem oraz jak je przezwyciężyć.

²⁴ A. Gniazdowski, *Edukacja zdrowotna*, [w:] *Zdrowie publiczne. Wybrane zagadnienia*, red. J.A. Indulski, Z. Jethon, L.T. Dawydzik, Łódź 2000, s. 321-330.

Dodatkowym źródłem tematów, które warto podejmować w ramach edukacji zdrowotnej adresowanej do ciężarnych, są różne, często niezgodne z wiedzą naukową, racjonalizacje dla kontynuowania palenia tytoniu. Na analizowanych forach są to następujące wytłumaczenia:

- doświadczenia własne lub osób z otoczenia dotyczące narodzin zdrowych dzieci pomimo palenia tytoniu w ciąży;
- porady profesjonalistów medycznych odnoszące się do potencjalnego niebezpieczeństwa, jakiego może doświadczyć płód w wyniku zespołu odstawienia nikotyny, a także stresu związanego ze złym samopoczuciem matki rzucającej palenie;
- przekonanie, że papierosy nie szkodzą bardziej niż inne rzeczy w otoczeniu człowieka;
- papieros jako sposób relaksowania się;
- obawy o przyrost masy ciała spowodowany zaprzestaniem palenia.

Kolejne zalecenie dla edukacji zdrowotnej wynika z tego, że internautki wypowiadając się na forach, powołują się na autorytet profesjonalistów medycznych, szczególnie lekarzy. Wskazuje to na ich ważną rolę w kształtowaniu postaw ciężarnych wobec omawianego zachowania. Z jednej strony, mogłaby to być edukacja realizowana za pomocą forów dyskusyjnych angażujących profesjonalistów, np. lekarza ginekologa, położną, terapeutę uzależnień. Mogliby oni odpowiadać na pytania oraz weryfikować posty pod kątem zgodności z wiedzą medyczną. Obecnie na niektórych forach wypowiadają się specjaliści, jednak działania te mają ograniczony charakter i prawdopodobnie nie odpowiadają w wystarczającym stopniu na potrzeby edukacyjne ciężarnych uzależnionych od nikotyny. Zaangażowanie na forach profesjonalistów jest o tyle ważne, że takie ich cechy, jak brak komunikacji twarzą w twarz oraz towarzyszące temu zjawiska rozhamowania, poczucia anonimowości czy otwartości mogą skłaniać palące ciężarne do przyznawania się do tego drażliwego, budzącego kontrowersje problemu. Dzięki temu chętniej właśnie tam mogą szukać pomocy, aniżeli w tradycyjnych formach kontaktów ze specjalistą.

Z drugiej strony, chodzi o zaangażowanie profesjonalisty medycznego w edukację zdrowotną realizowaną tradycyjnymi metodami, np. podczas wizyty ciężarnej w gabinecie, czy przychodni. Wydaje się, że powinien on zachęcać ją do weryfikowania informacji, które znalazła w Sieci.

Niezależnie od sposobu kontaktu profesjonalisty z ciężarną, weryfikacja wiedzy leży również w jego interesie, gdyż zmniejsza barierę poznawczą w relacjach między nimi.

Kolejne zalecenia wynikają z dwóch przesłanek. Po pierwsze, analiza treści forów wskazuje, że kobiety podają sprzeczne informacje, np. w któ-

rym trymestrze ciąży najkorzystniej jest rzucić palenie. Bywa, że same dostrzegają brak logiki w wypowiedziach i czują się zagubione w gąszczu informacji. Po drugie, badania zagraniczne sugerują, że kobiety oczekujące dziecka wysoko oceniają jakość informacji w Internecie na temat ciąży, darzą je zaufaniem²⁵. Jeśli edukacja zdrowotna ma stanowić odpowiedź na takie problemy, to powinna uczyć krytycznej analizy treści dotyczących palenia tytoniu (w literaturze umiejętność ta określana jest jako *critical literacy*²⁶). Ponadto, w ramach takiej edukacji ciężarna powinna uzyskiwać jasny przekaz, by nie traktowała Sieci jako jedyne źródła wiedzy. Powinna umieć weryfikować informacje tam zawarte, czy to w kontakcie z profesjonalistą medycznym czy w źródłach literaturowych. Warto byłoby wskazać jej rzetelne, wiarygodne pozycje literaturowe, zarówno tradycyjne, jak i internetowe.

BIBLIOGRAFIA

- Borkowski W., Mielniczuk H., *Uwarunkowania palenia papierosów i zmiany nawyków palenia u kobiet w czasie ciąży*, Przegląd Epidemiologiczny, 2005, nr 59.
- Gao L., Larsson M., Luo S., *Internet use by Chinese women seeking pregnancy-related information*, Midwifery, 2012, <http://dx.doi.org/10.1016/j.midw.2012.07.003>
- Gniazdowski A., *Edukacja zdrowotna*, [w:] *Zdrowie publiczne. Wybrane zagadnienia*, red. J.A. Indulski, Z. Jethon, L.T. Dawydzik, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Łódź 2000.
- Goszczyńska E., *Wyzwania stojące przed organizatorami działań antytytoniowych adresowanych do kobiet w Polsce*, Medycyna Pracy, 2012, nr 63 (4).
- Iwanowicz E., „*Health literacy*” jako jedno ze współczesnych wyzwań zdrowia publicznego, Medycyna Pracy, 2009, nr 60 (5).
- Knol K., *Świat bez zasad? – normatywność online*, [w:] *Cyberbullying. Zjawisko, konteksty, przeciwdziałanie*, red. J. Pyżalski, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Łodzi, Łódź 2012.
- Królikowska A., *Pomocna dłoń w cyberprzestrzeni. Poszukiwanie pomocy i formy jej udzielania w internecie*, [w:] *Spoleczna przestrzeń Internetu*, red. D. Batorski, M. Marody, A. Nowak, Wydawnictwo SWPS Academica, Warszawa 2006.
- Lagan B.M., Sinclair M., Kernohan W.G., *Internet use in pregnancy informs women's decision making: a web-based survey*, Birth, 2010, nr 37.
- Lagan B.M., Sinclair M., Kernohan W.G., *A web-based survey of midwives' perceptions of women using the Internet in pregnancy: a global phenomenon*, Midwifery, 2011, nr 27.
- Lagan B.M., Sinclair M., Kernohan W.G., *What is the impact of the internet on decision-making in pregnancy? A Global Study*, Birth, 2011, nr 38.

²⁵ M. Larsson, *A descriptive study of the use of the Internet by women seeking pregnancy-related information*. Midwifery, 2009, nr 25, s. 14-20.

²⁶ E. Iwanowicz, „*Health literacy*” jako jedno ze współczesnych wyzwań zdrowia publicznego, Medycyna Pracy, 2009, nr 60 (5) s. 427-437.

- Larsson M., *A descriptive study of the use of the Internet by women seeking pregnancy-related information*, *Midwifery*, 2009, nr 25.
- Michałowski M., *Fora dyskusyjne jako przykład społeczności internetowej oraz ich rola w kształtowaniu i rozwoju zainteresowań młodzieży*, [w:] *Wychowanie w erze cyfrowej*, red. J. Pyżalski, P. Plichta, Regionalne Centrum Polityki Społecznej, Łódź (w druku).
- Pyżalski J., *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012.
- Sęk H., Cieślak R., *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Silverman D., *Prowadzenie badań jakościowych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.
- Słysz A., Arcimowicz B., *Przyjaciele w Internecie. Internet jako rozrywka, zagrożenia i zalety sieci, dzieci i rodzice w Internecie, wzorce korzystania z sieci*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009.
- Szpunar M., *Społeczności wirtualne jako nowy typ społeczności – eksplikacja socjologiczna*, *Studia Socjologiczne*, 2004, nr 2 (173).
- Świerczewska H., Pliszka S., *Polskie badania Internetu. Internetowe serwisy o zdrowiu: zawartość, popularność, profil użytkowników, poszukiwane informacje*, marzec 2011, <http://www.pbi.org.pl/index.php/ida/86/?p=1>, [dostęp 12.11.2012].
- Więckiewicz M., *Anonimowość w internecie. Złudzenie czy rzeczywistość?* [w:] *Media i społeczeństwo. Nowe strategie komunikacyjne*, red. M. Sokołowski, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008.