

# Modulo 3: Counselling Comportamentale Parte 1



**ENSP**

**INIZIO**

## Dopo aver completato il corso sarai in grado di:

01

Comprendere il ruolo del counselling comportamentale nell'assistere i pazienti a smettere di fumare.

02

Aumentare la conoscenza delle tecniche riguardanti il cambiamento comportamentale, utilizzate per supportare la cessazione del fumo, incluso il counselling cognitivo comportamentale (CBT).





Il supporto psicologico per smettere di fumare deve essere integrato nel trattamento medico del paziente dipendente dalla nicotina, insieme con la farmacoterapia.

(Livello di Evidenza A)



### **Counselling**

Abilità per affrontare le situazioni in cui i pazienti normalmente fumerebbero

### **Farmacoterapia**

Allevia i sintomi fisiologici da astinenza



- Identificare le cause comportamentali personali del fumo, i fattori a lungo termine e immediati che portano un individuo a fumare
- Aumentare la motivazione, diminuire le paure relative alla cessazione e al diventare non fumatori
- Scoprire come gestire le emozioni che possono essere legate all'uso di tabacco



### **Intervento Minimo**

- Counselling breve (3-5 minuti)

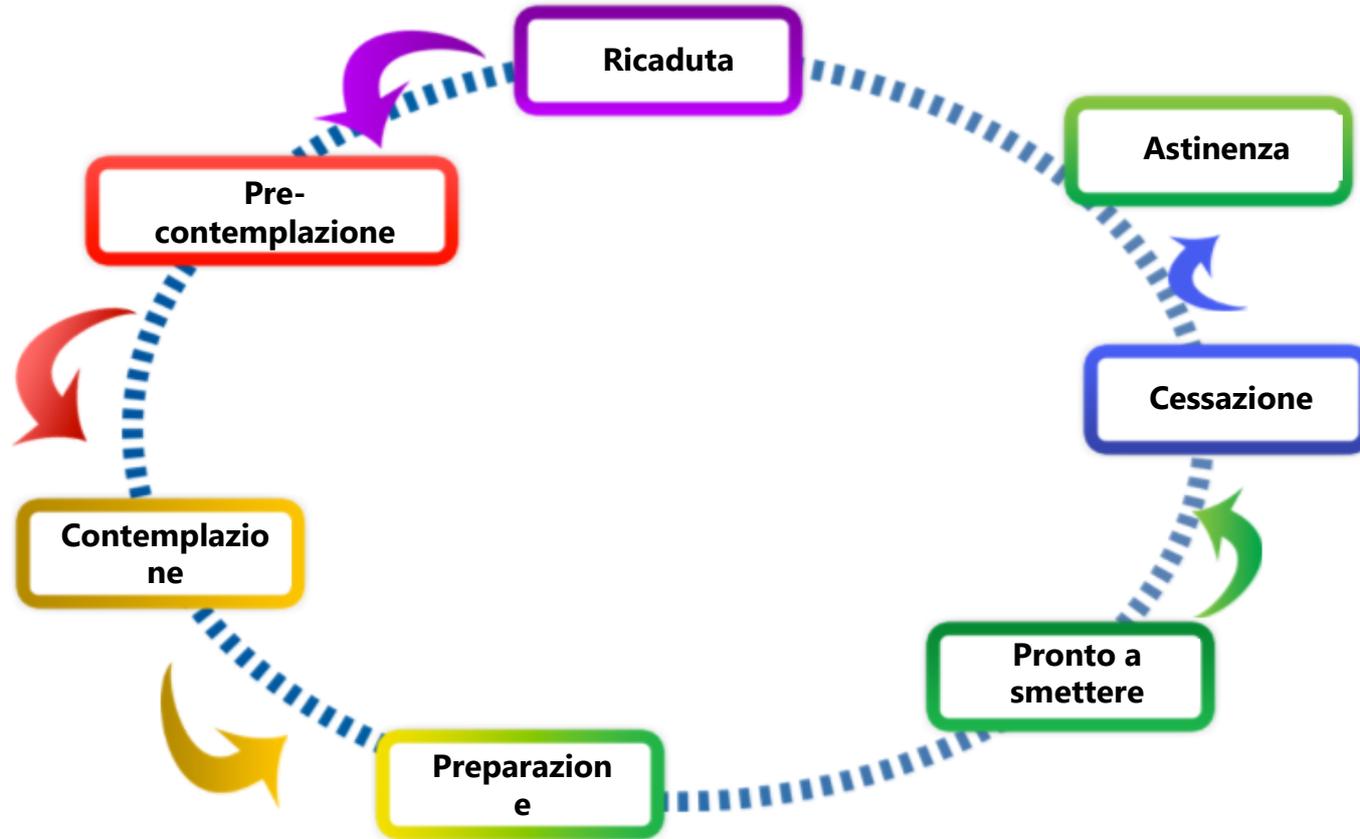
### **Supporto Specializzato per il Trattamento**

- Dal clinico del paziente
- Riferimento al servizio specializzato per la cessazione del fumo



Esiste una forte relazione tra il numero di sessioni di counselling e il successo della cessazione. Se possibile, oltre ai farmaci, i medici dovrebbero fornire sessioni multiple di counselling ai pazienti che cercano di smettere di fumare (Livello di Evidenza A).

TIPO DI INTERVENTO	DESCRIZIONE
Auto-aiuto	Include materiale cartaceo, video o online che fornisce supporto auto-diretto per la cessazione del fumo.
Consigli brevi dal medico/ personale sanitario	Istruzioni verbali del medico o del personale sanitario con un messaggio "smettere di fumare" della durata di 3-5 minuti.
Counselling individuale	La consulenza individuale è definita come un incontro faccia a faccia della durata di almeno 10 minuti tra un paziente e un consulente addestrato ad assistere la cessazione del fumo.
Counselling di gruppo	Supporto di consulenza basato su piccoli gruppi, il più delle volte facilitato da un consulente addestrato alla cessazione del fumo.
Counselling telefonico	I servizi telefonici forniscono informazioni e supporto ai fumatori spesso erogati da "linee di assistenza" finanziate dal governo, che possono fornire contatti telefonici proattivi (iniziati dai consulenti) o reattivi (iniziati dai fumatori).
Su internet	Servizi erogati online tramite auto-aiuti o formati interattivi
Tramite Messaggi	Assistenza e consulenza fornite tramite messaggi di testo, spesso come incentivo agli individui in consulenza di gruppo.





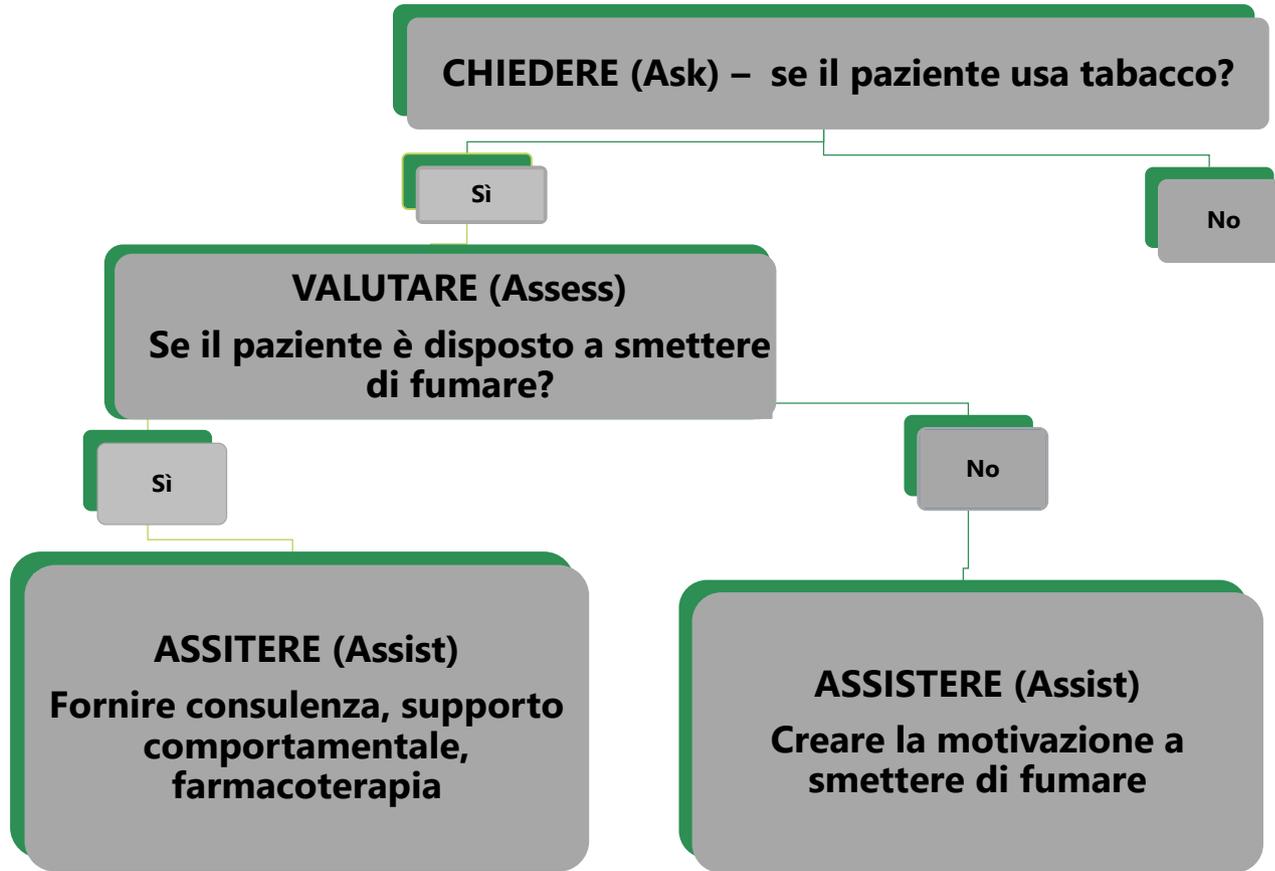
*ENSP Linee Guida Europee per il trattamento del tabacco*  
**Raccomandazione:**

Si raccomanda di valutare la motivazione del paziente a smettere di fumare (Livello di Evidenza C)

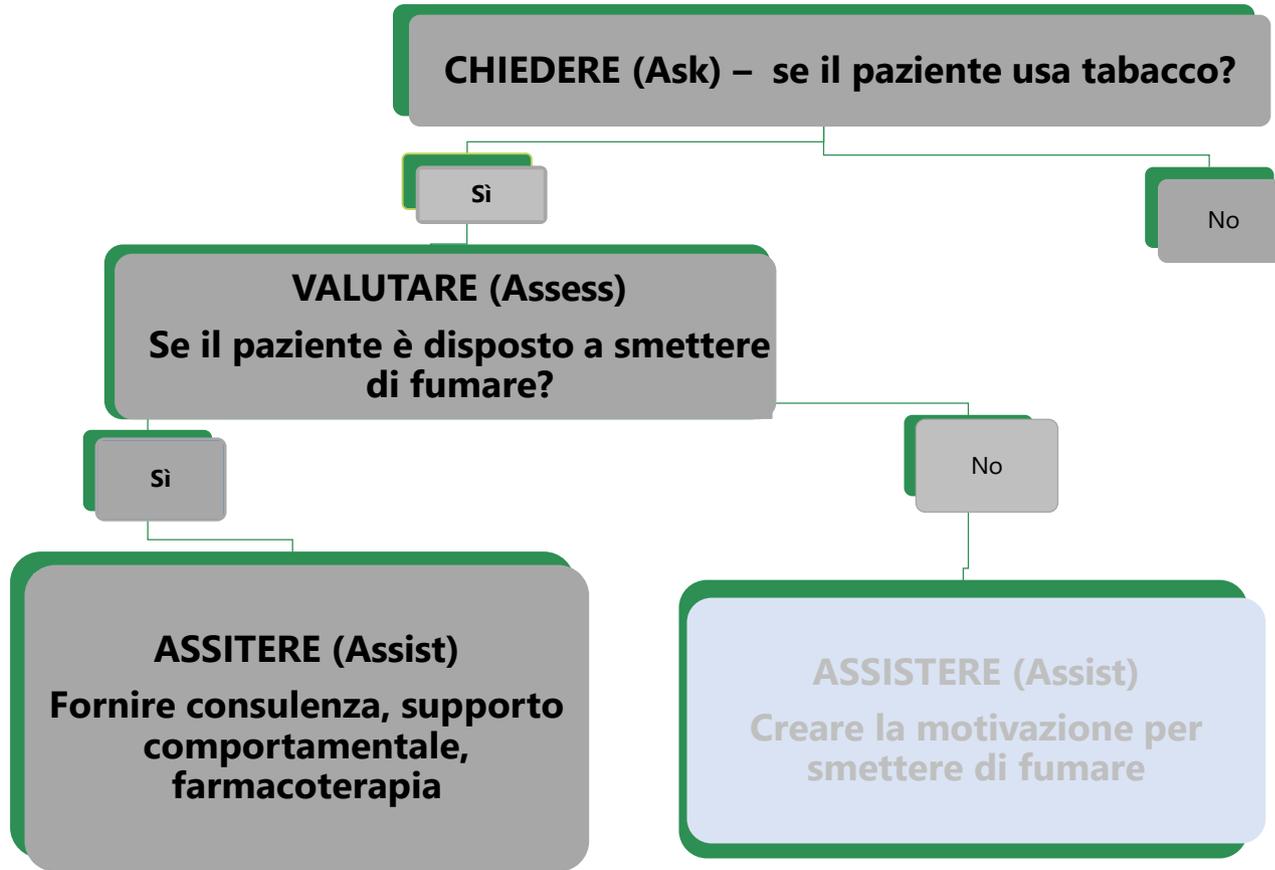


**Vuole smettere di  
fumare ora?**

**Come si sente riguardo  
a smettere di fumare  
in questo momento?**



# Aiutare il fumatore motivato a smettere



La Terapia Comportamentale Cognitiva (CBT) è stata ampiamente valutata in rigorosi studi clinici e ha un solido supporto empirico come tecnica efficace per aumentare l'astinenza dal fumo.



- ❑ CBT è strutturata, orientata agli obiettivi e focalizzata sui problemi immediati che i consumatori di tabacco che provano a smettere di fumare devono affrontare.
- ❑ CBT focalizza sullo sviluppo di nuove tecniche che sono utili per aiutare le persone a smettere di fumare e per mantenere l'astinenza
- ❑ Coinvolgere la padronanza dei nuovi metodi attraverso la pratica



Ci sono tre tipi di tecniche di counselling comportamentale che hanno dimostrato di provocare tassi di astinenza più elevati:

Fornire counselling pratico ai fumatori  
(capacità di risolvere i problemi/ formare  
competenze / gestire lo stress)

A graphic of a green folder with a white number '1' on its front flap, positioned to the right of the first text block.

1

A graphic of a grey folder with a white number '2' on its front flap, positioned to the left of the second text block.

2

Fornire supporto e incoraggiamento come parte  
del trattamento attraverso il contatto diretto con il  
medico

Intervenire per aumentare il supporto sociale  
nell'ambiente del fumatore

A graphic of a yellow folder with a white number '3' on its front flap, positioned to the right of the third text block.

3

- ❖ Motivi per smettere di fumare
- ❖ Preoccupazioni sulla cessazione
- ❖ Esperienze con la cessazione avvenute in passato e lezioni che possono essere state apprese
- ❖ Fattori personali che incentivano a fumare e situazioni molto rischiose che aumentano la probabilità di ricaduta



# Impostare una "Data di cessazione"



Sottolineare l'importanza di impegnarsi alla “regola neanche un tiro”

Il fumo (anche un solo tiro) aumenta la probabilità di una ricaduta completa.





Dire ad amici e parenti che si sta per smettere di fumare e chiedere il loro supporto

Identificare una persona di supporto (se appropriato)

Scrivere su un foglio i motivi per cui si vuole smettere di fumare e tenerlo in un luogo visibile

Identificare ciò che sostituirà al meglio il gesto di fumare

Individuare le situazioni in cui il paziente potrebbe avere voglia di fumare e considerare un piano alternativo



Buttare via tutte le sigarette, i posaceneri e gli accendini

Fare uno sforzo per non stare con persone che fumano

Cambiare le abitudini quotidiane, i comportamenti o i luoghi associati al fumo

Evitare i luoghi in cui si potrebbe tentare di fumare, specialmente quelli che coinvolgono il consumo di alcol

Avere alternative per affrontare lo stress, piuttosto che fumare

# **Spiegare la dipendenza da nicotina e il processo di cessazione**

Informare i pazienti che i sintomi da astinenza in genere hanno un picco dopo 1-2 settimane dalla cessazione, ma possono persistere per mesi e che questo è una situazione normale durante il processo di cessazione.

Rivedere i sintomi tipici da astinenza, inclusi cambiamenti dell'umore, difficoltà a smettere.





Il 'craving' ossia il desiderio di fumare è generalmente intenso per 3-5 minuti e riduce la sua frequenza con il passare del tempo.

**Delay:**  
**Ritardare**

**Distract:**  
**Distrarsi**

**Drink water:**  
**Bere acqua**

**Deep breath:**  
**Respirare  
profondamente**



**Uso di una  
terapia  
sostitutiva  
della  
nicotina  
(NRT)**



**Le abitudini del fumo sono le abitudini quotidiane che i pazienti hanno associato al fumo.**

- Il primo caffè del mattino
- Guidare
- Pause
- Dopo Cena

Un **“fattore scatenante”** è una "cosa" o un evento o un periodo di tempo che è stato associato al consumo di droghe in passato.

Le situazioni che portano ai fattori scatenanti (trigger) e che sono state fortemente associate all'uso di tabacco, sono indicate come **situazioni ad alto rischio**.





- ❖ Identificare le situazioni ad alto rischio in cui il paziente può tentare di fumare
- ❖ Discutere alternative per affrontare i fattori scatenanti (triggers) e lo stress
- ❖ Discutere su come ridurre l'esposizione alle situazioni ad alto rischio

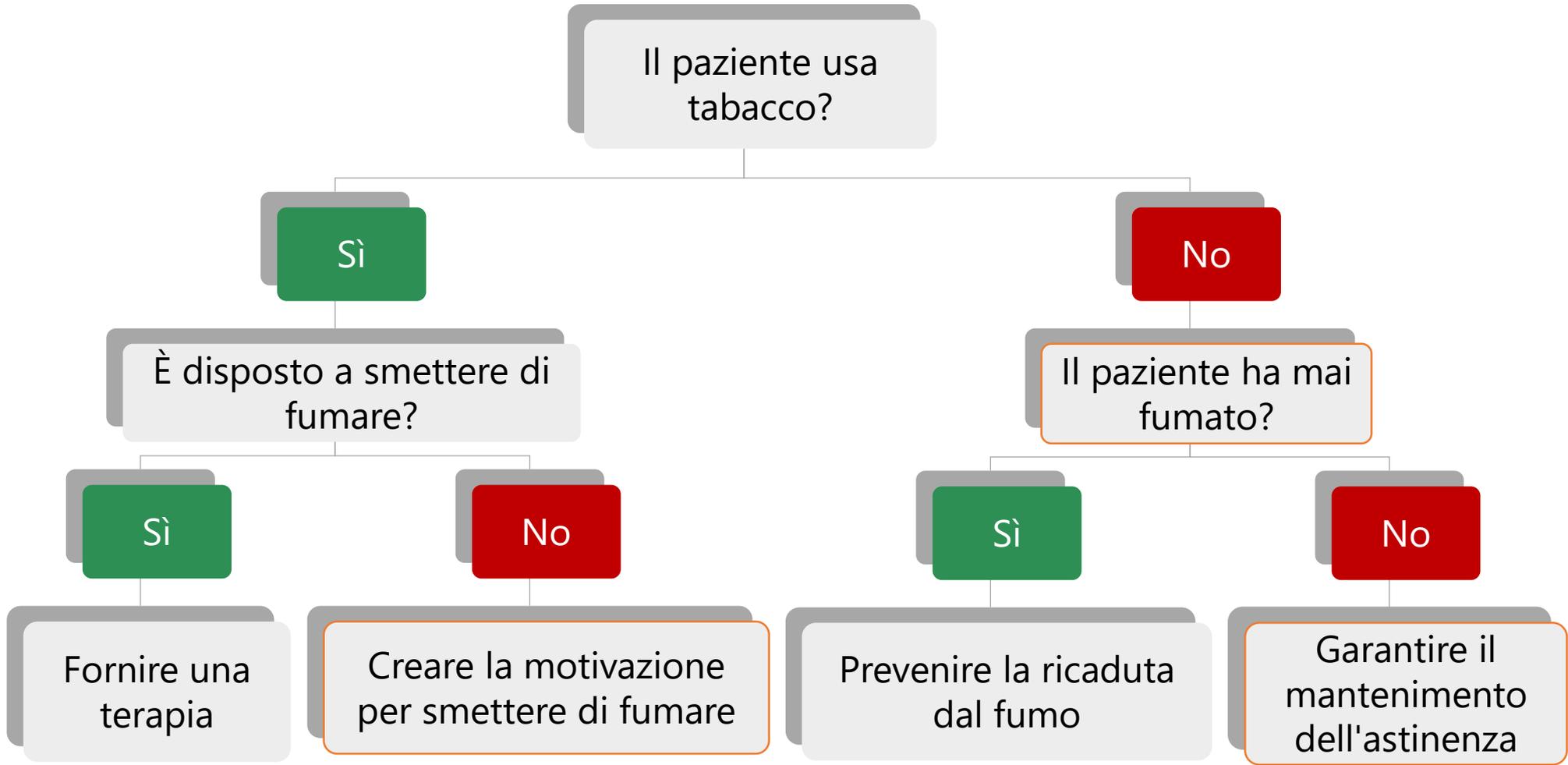




“È importante continuare a utilizzare i farmaci per l'intero corso di trattamento”

“Si assicuri di dirmi se ha dubbi sui farmaci”

# **Pazienti che hanno recentemente smesso di fumare**





*Sente ancora il bisogno / il desiderio di fumare?*

*Cosa sarebbe ulteriormente necessario per aumentare la probabilità di smettere?*

**Modulo 3 - Consulenza Comportamentale**  
**Parte 2 - Migliorare la motivazione del**  
**paziente alla cessazione del fumo**