

**Модуль 3:
Поведенческое
консультирование
Часть 1**



ENSP

НАЧАТЬ

После завершения Курса Вы сможете:

01

Понять роль консультирования в оказании помощи клиентам в отказе от курения

02

Расширить знания о методиках изменения поведения, используемых для поддержки прекращения курения, включая когнитивное поведенческое консультирование





Психологическую поддержку для прекращения курения следует интегрировать в медицинское лечение пациента с никотиновой зависимостью, наряду с фармакотерапией.
(Уровень научного обоснования А)



Консультирование

Навыки, как справляться с ситуациями, когда они обычно курят

Фармакотерапия

Облегчает физиологические симптомы отмены



- Выявите поведенческие причины курения, долгосрочные и немедленные факторы курения, которые приводят человека к курению
- Повышайте мотивацию по прекращению курения и уменьшайте опасения в связи с прекращением курения и приобретением статуса некурящего человека
- Научите справляться с эмоциями



Минимальные мероприятия

- Краткий совет (3-5 минут)

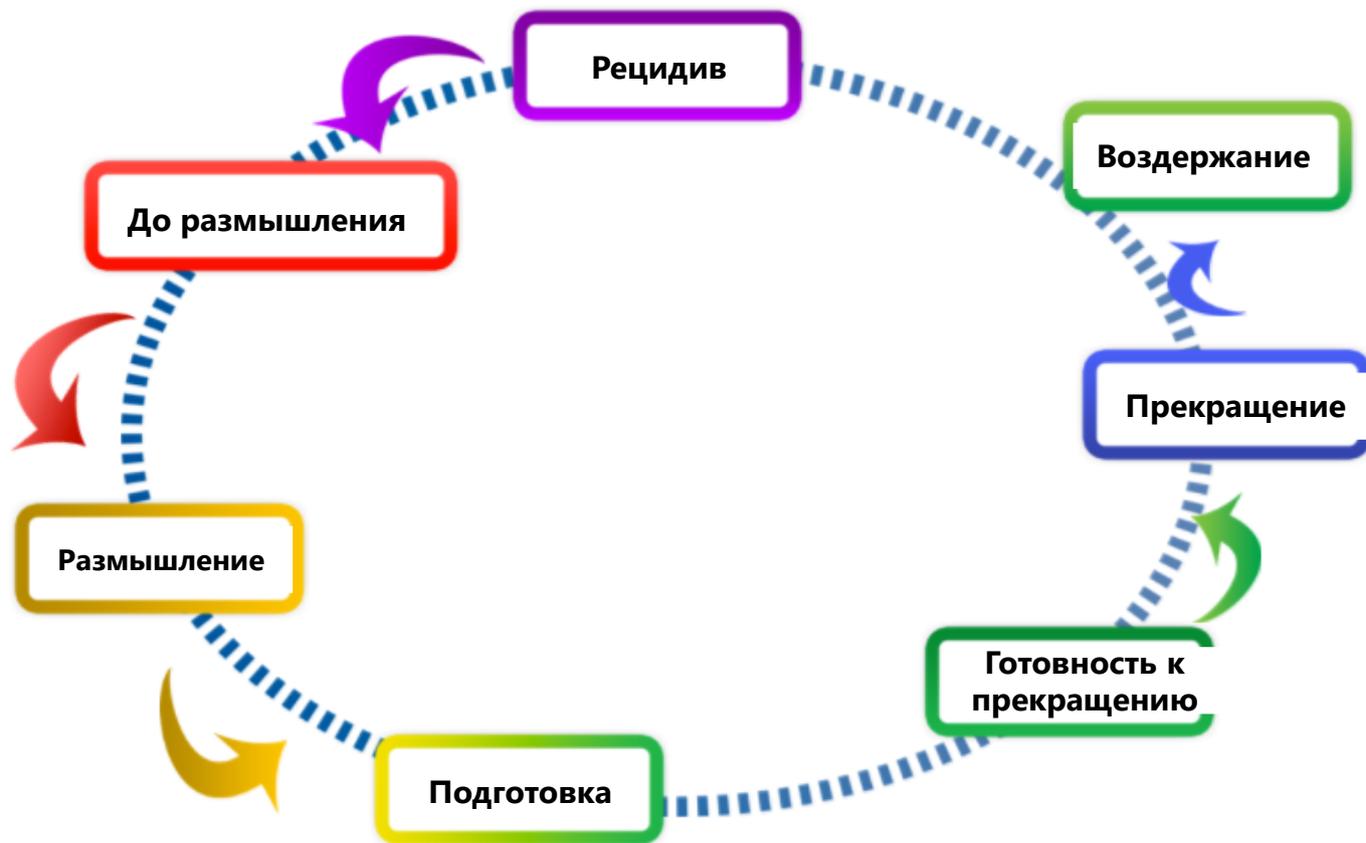
Поддержка с помощью специализированного лечения

- Врачом пациента
- Направление в специализированное подразделение службы по прекращению курения



Имеется сильная связь с числом сессий консультирования. По мере возможности, клиницистам следует предоставлять своим пациентам, пытающимся прекратить курение, множественные сессии консультирования, в дополнение к лекарственному лечению (уровень научного обоснования А).

ТИП МЕРОПРИЯТИЯ	ОПИСАНИЕ
Самопомощь	Включает печатные, видео или онлайн материалы, которые помогают самостоятельно прекратить курение.
Краткий совет врача/ профессионального работника здравоохранения	Устные инструкции врача или иного профессионального работника здравоохранения, содержащие послание о «прекращении курения», продолжительностью 3-5 минут.
Индивидуальное консультирование	Индивидуальное консультирование определяется как личная встреча, продолжительностью более 10 минут, между пациентом и консультантом, получившим подготовку в области оказания помощи по прекращению курения.
Групповое консультирование	Консультационная поддержка , проводимая в малых группах. Чаще всего в качестве фасилитатора выступает консультант, получивший подготовку в области прекращения курения.
Телефонное консультирование	Телефонные службы предоставляют информацию и поддержку для курильщиков, часто в рамках финансируемых правительством «линий помощи», обеспечивающих проактивные (инициируемые консультантом) или реактивные (инициируемые курильщиком) телефонные контакты.
Через Интернет	Услуги, предоставляемые онлайн в формате самопомощи или интерактивном
Текстовые сообщения	Консультационная поддержка и руководство предоставляются через текстовые сообщения. Часто применяется для усиления воздействия на участников





*Рекомендация Европейского Руководства ENSP по лечению
употребления табака*

Рекомендуется оценивать мотивацию пациента по прекращению курения (уровень научного обоснования С)



**Желаете ли Вы
прекратить курение
сейчас?**

**Как Вы относитесь к
тому, чтобы прекратить
курение прямо сейчас?**

СПРОСИТЕ – Употребляет ли пациент табак?

Да

Нет

ОЦЕНИТЕ

Желает ли он/она прекратить курение сейчас?

Да

Нет

ПОМОГИТЕ

Предоставьте практическое консультирование, поведенческую поддержку, фармакотерапию

ПОМОГИТЕ

Создайте мотивацию по прекращению курения



Помощь по прекращению курения для мотивированного пациента

СПРОСИТЕ- Употребляет ли пациент табак?

Да

Нет

ОЦЕНИТЕ
Желает ли он/она прекратить курить сейчас?

Да

Нет

ПОМОГИТЕ
Предоставьте практическое консультирование, поведенческую поддержку, фармакотерапию

ПОМОГИТЕ
Создайте мотивацию по прекращению курения



КПТ широко оценивалась в тщательных клинических исследованиях и имеет надежное эмпирическое обоснование, как эффективный метод для повышения показателя воздержания от курения.



- ❑ КПТ структурирована, ориентирована на цель и сфокусирована на неотложных проблемах, с которыми встречается пациент, делающий попытку прекращения курения
- ❑ КПТ предусматривает акцент на развитии новых ценных навыков, помогающих людям прекратить курение и сохранять воздержание от курения
- ❑ Включает совершенствование навыков на практике



Среди конкретных типов поведенческого консультирования, которые, как было показано, повышают показатели воздержания:

Предоставление курильщикам
практического консультирования
(навыки решения
проблем/тренировка
навыков/совладание со стрессом

1

2

Предоставление поддержки и ободрения как
части лечения путем прямых контактов с
врачом

Мероприятия по повышению социальной
поддержки в окружении курильщика

3

- ❖ Мотивы прекращения курения
- ❖ Сомнения в связи с прекращением курения
- ❖ Прошлый опыт прекращения курения и потенциальные извлеченные уроки
- ❖ Персональные триггеры курения и ситуации высокого риска, которые повышают риск рецидива



Установите “Дату прекращения курения”



Подчеркните важность соблюдения «правила ни одной затяжки».

Курение (даже одна затяжка) повышает вероятность полноформатного рецидива.





Расскажите друзьям и членам семьи, что Вы прекращаете курение и попросите их о поддержке

Определите человека, который Вас поддержит (если возможно)

Напишите на листе бумаги причины, по которым он/она желают прекратить курение и разместите его на видном месте

Определите, что оптимально заменит для него/нее курительные жесты

Выявите ситуацию, в которой он/она могут склоняться к курению и обдумайте план, что сделать вместо этого



Выбросьте все Ваши сигареты, пепельницы и зажигалки

Сделайте сознательное усилие, чтобы рядом с Вами не было курящих людей

Измените повседневный распорядок, привычки или пространства, которые связаны для Вас с курением

Избегайте мест, в которых у Вас появляется желание курить, особенно связанных с приемом алкоголя

Когда Вы испытываете стресс, ищите другие пути, как с ним совладать, не обращаясь к сигаретам

**Объясните, что такое
никотиновая зависимость
и процесс прекращения курения**

Предоставьте основную информацию о курении и успешном прекращении курения

Проинформируйте пациентов, что симптомы отмены обычно достигают пика через 1-2 недели после прекращения курения, однако могут сохраняться на протяжении месяцев, и что это – нормальная часть процесса прекращения курения.

Выполните обзор типичных симптомов отмены, включая изменения настроения и другие.





В общем является сильной в течение от 3 до 5 минут и ее частота уменьшается со временем





**«Привычный порядок» курения –
повседневные обстоятельства, которые
пациенты связывают с курением.**

- Утренний кофе
- Вождение автомобиля
- Перерывы
- После обеда

«**Триггер**» - это «вещь» или событие, или период времени, которые были связаны в прошлом с приемом психоактивного вещества.

Ситуации с участием триггеров, и в высокой степени связанные с потреблением табака, называют **ситуациями высокого риска**.





- ❖ Выявите ситуации высокого риска, в которых пациент может стремиться к курению
- ❖ Обсудите альтернативные реакции на триггеры и стресс, иные, чем курение
- ❖ Обсудите, как сократить подверженность ситуациям высокого риска

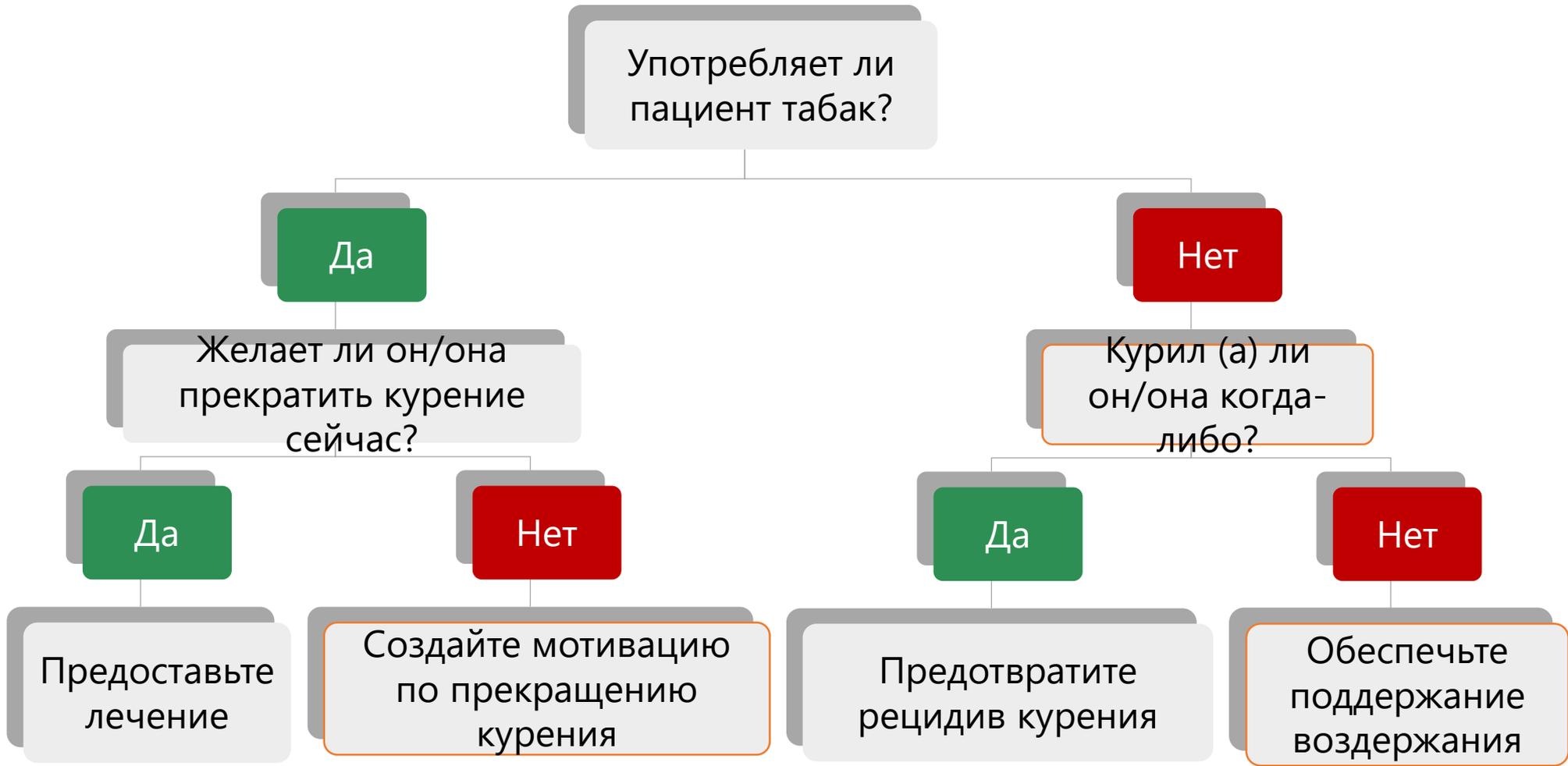




“Важно, чтобы Вы продолжали прием лекарства в течение всего курса лечения”

“Пожалуйста, обязательно поговорите со мной, если у Вас появятся вопросы по приему лекарств”

Пациенты, недавно прекратившие курение





*Вы все еще испытываете
потребность/сильное желание
курить?*

*Что требуется для того,
чтобы еще более повысить
для Вас вероятность
прекращение курения?*

**Модель 3 - Поведенческое
консультирование**

**Часть 2 – Повышение мотивации пациента
по прекращению курения**