

Մոդուլ 3
Վարքաբանական
խորհրդատվություն
Մաս 1



ENSP

ՍԿԻՉԲ

Այս դասընթացն ավարտելուց հետո դուք կկարողանաք՝

01

Չասկանալ վարքաբանական խորհրդատվության դերը ծխելը դադարեցնող հիվանդին աջակցության գործընթացում

02

Բարձրացնել ծխելը դադարեցնելու աջակցության նպատակով օգտագործվող վարքային փոփոխության տեխնիկաների վերաբերյալ Ձեր գիտելիքների մակարդակը, ներառյալ՝ կոգնիտիվ-վարքային խորհրդատվությունը





Ծիսելը դադարեցնելու հոգեբանական
աջակցությունը պետք է ներառվի
նիկոտինային կախվածությանը հիվանդի
բուժման պլանում՝ դեղորայքային բուժմանը
զուգընթաց:
(A մակարդակի ապացույց)



Խորհրդատվություն

Սովորաբար ծխելուն դրդող իրավիճակները հաղթահարելու հմտություններ

Դեղորայքային բուժում

Ֆիզիոլոգիական զրկանքի ախտանշանների թերևացում



- Բացահայտել ծխելու վարքային պատճառները, անհատի ծխելը խթանող կարճաժամկետ և երկարաժամկետ գործոնները
- Բարձրացնել ծխելը թողնելու մոտիվացիան և նվազեցնել ծխելը թողնելու և չծխող դառնալու վախերը
- Սովորել կառավարել հոլիզերը



Նվազագույն միջամտություն

- Համառոտ խորհրդատվություն (3-5 րոպե)

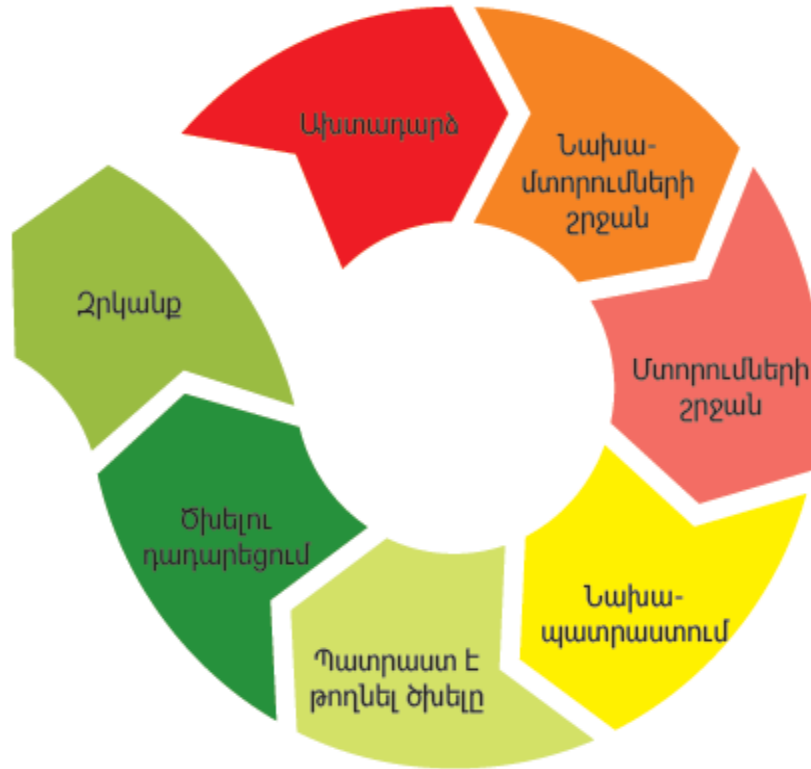
Մասնագիտացված բուժական աջակցություն

- Պացիենտին բուժող վերապատրաստված բժիշկ
- Ծիսելը դադարեցնելու մասնագիտացված կենտրոն



Հստակ կապ գոյություն ունի խորհրդատվական հանդիպումների քանակի և ծխելու զրկանքի հաջողության հավանականության միջև:
Հնարավորության սահմաններում, ի լրումն դեղորայքային բուժման, բժիշկները պետք է բազմաթիվ խորհրդատվական հանդիպումներ ունենան ծխելը թողնել փորձող հիվանդների հետ:
(A մակարդակի ապացույց)

Միջամտության ձևաչափ	Նկարագրություն
Ինքնօգնություն	Ներառում է ծխելը թողնելուն աջակցող բուկլետներ, վիդեոներ կամ օնլայն նյութեր:
Բժշկի/առողջապահության ոլորտի մասնագետի համառոտ խորհրդատվություն	«Դադարեցնել ծխելը» հաղորդագրություն պարունակող 3-5 րոպե տևողությամբ բանավոր ցուցումներ՝ տրված բժշկի կամ առողջապահության ոլորտի այլ մասնագետի կողմից:
Անհատական խորհրդատվություն	Անհատական խորհրդատվությունը հիվանդի և ծխախոտը դադարեցնելուն աջակցություն տրամադրող վերապատրաստված խորհրդատուի միջև 10 րոպեից ավելի տևող դեմ առ դեմ կոնտակտն է:
Խմբային խորհրդատվություն	Խորհրդատվական աջակցություն փոքր խմբերի համար, որը սովորաբար անցկացվում է ծխելը դադարեցնելու բնագավառում վերապատրաստված խորհրդատուի կողմից:
Չեռախոսային խորհրդատվություն	Կառավարության կողմից ֆինանսավորվող «աջակցող թեժ գիծ», որով ծխողներին տրամադրվում է տեղեկատվություն և աջակցություն. հեռախոսային կոնտակտը կարող է լինել պրոակտիվ (խորհրդատուի նախաձեռնությամբ) կամ ռեակտիվ (ծխողի նախաձեռնությամբ):
Ինտերնետային	Օնլայն ծառայությունների տրամադրում՝ ինքնօգնության կամ ինտերակտիվ ձևաչափով:
Հաղորդագրություն	Խորհրդատվական աջակցություն և ուղղորդում հաղորդագրությունների միջոցով, սովորաբար օգտագործվում է խմբային խորհրդատվության մասնակիցներին անհատական աջակցություն տրամադրելու նպատակով:





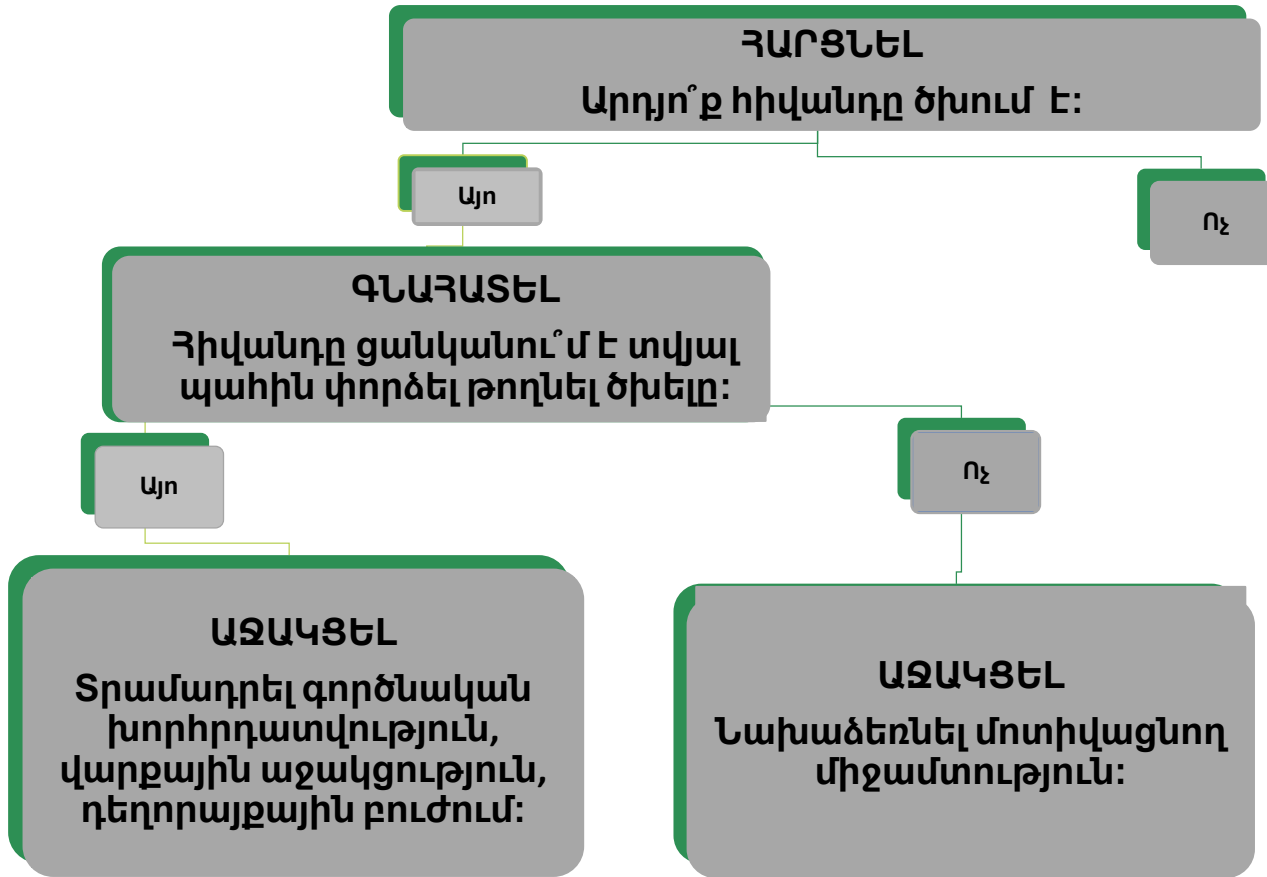
Ծխելու կանխարգելման եվրոպական ցանցի (ԾԿԵՑ) կլինիկական գործելակերպի ուղեցույցն առաջարկում է՝

Գնահատել հիվանդների՝ ծխելը թողնելու
մոտիվացիան:
(Ը մակարդակի ապացույց)

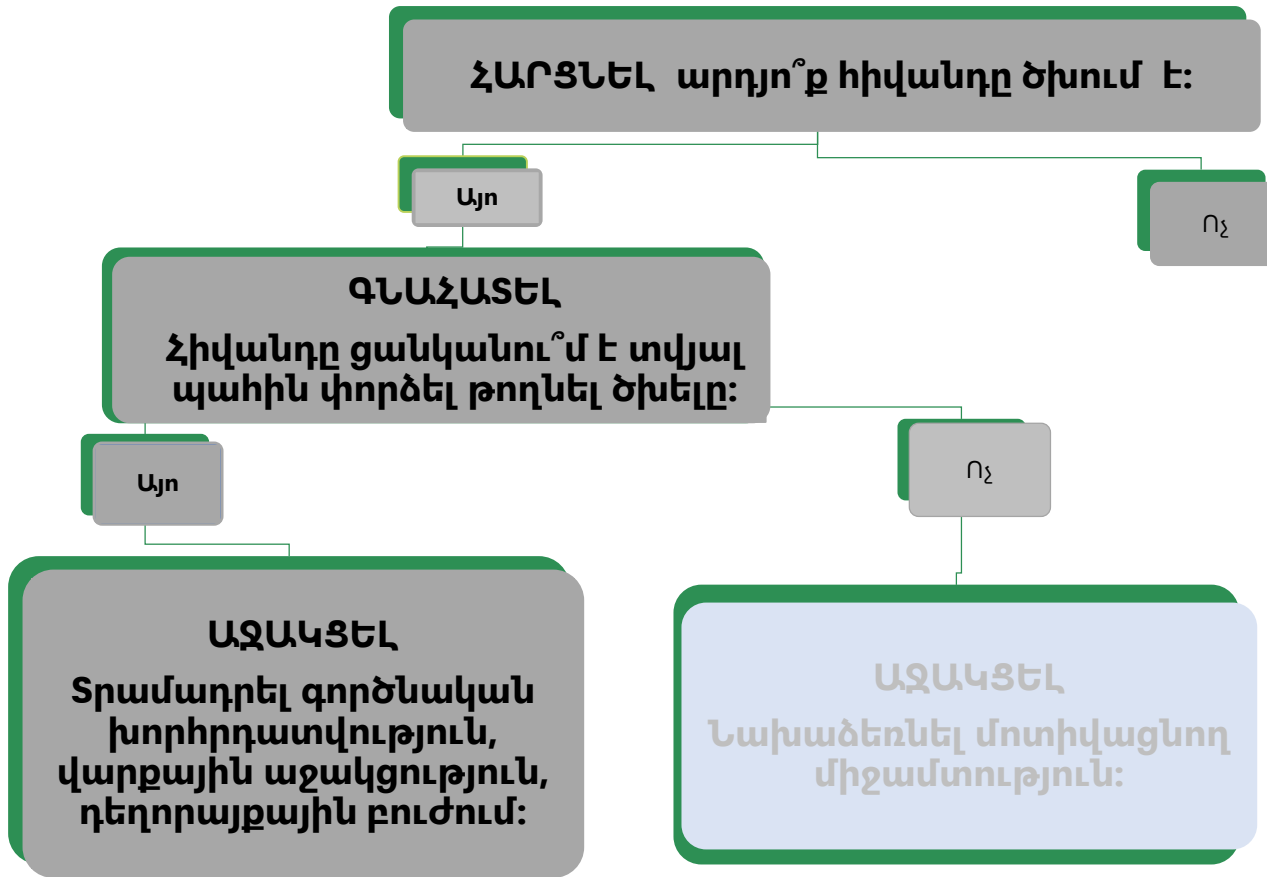


-Ուզում եք թողնել
ծխելը (հիմա):

-Ի՞նչ եք մտածում ծխելը
այս պահին թողնելու
վերաբերյալ:



**Օգնել մոտիվացված ծխողին
դադարեցնել ծխելը**



ԿՎԹ-ն բազմիցս գնահատվել է կլինիկական հետազոտություններում և ապացույցների վրա հիմնված ծխելու զրկանքի ցուցանիշների բարձրացման արդյունավետ տեխնիկա է:



- ❑ ԿՎԹ-ն կանոնակարգված, նպատակային մեթոդ է՝ ուղղված ծխելը դադարեցնելու փորձ կատարող հիվանդներին հանդիպող առաջնային խնդիրներին:
- ❑ ԿՎԹ-ն կարևորում է նոր հմտությունների զարգացումը, որոնք նշանակալի արժեք ունեն ծխելը դադարեցնող և զրկանքը պահպանող մարդկանց աջակցելու գործում:
- ❑ Ներառում է պրակտիկայի ընթացքում հմտությունների կատարելագործում:



Վարքաբանական խորհրդատվության տեսակները

Առանձնացնում են ապացույցների վրա հիմնված ծխելու գրկանքի առավել բարձր ցուցանիշներ ապահովող վարքաբանական խորհրդատվության հետևյալ տեսակները՝

Ծխողներին գործնական խորհրդատվության տրամադրում (խնդիրների լուծման հմտություններ /հմտությունների ուսուցանում /սթրեսի կառավարում)



1



2

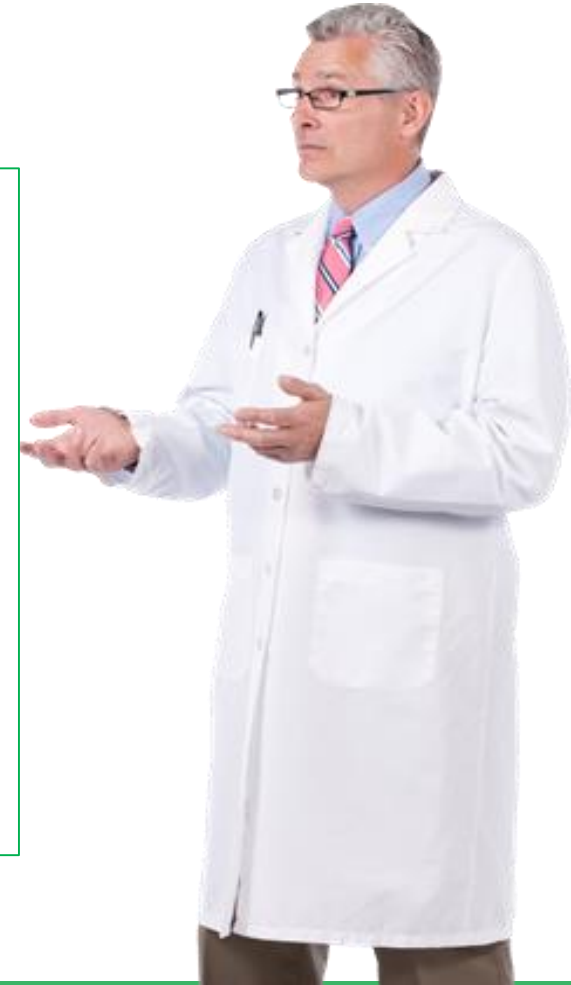
Որպես բուժման բաղադրիչ՝ բժշկի հետ հանդիպման միջոցով աջակցության և խրախուսանքի տրամադրում

Միջամտություն՝ ուղղված ծխողի շրջապատում սոցիալական աջակցության բարձրացմանը:



3

- ❖ Ծխելը դադարեցնելու դրդապատճառները
- ❖ Ծխելը դադարեցնելու վերաբերյալ մտահոգությունները
- ❖ Ծխելը դադարեցնելու անցյալում ունեցած փորձերը և դրանցից քաղած դասերը
- ❖ Ծխելու անհատական դրդապատճառները և բարձր ռիսկային իրավիճակները, որոնք մեծացնում են ախտադարձի ռիսկը





Կարևորել «ոչ մի ներշունչ» կանոնին հետևելու կարևորությունը

Ծխելու ամենաչնչին փորձը (նույնիսկ ծխի մեկ ներքաշումը) ավելացնում է ամբողջական ախտադարձի հավանականությունը:





Հայտնել ընտանիքին և ընկերներին ծխելը դադարեցնելու նախաձեռնության մասին և ինդիքել նրանց աջակցությունը

Ընտրել օժանդակող անձին (եթե տեղին է)

Գրել թղթի վրա ծխելը թողնելու պատճառները և այդ թուղթը փակցնել տեսանելի վայրում

Որոշել, թե ինչով պիտի հիվանդը փոխարինի ծխելու ժեստը

Ծխախոտի օգտագործման ուժեղ ցանկության իրավիճակների համար որոշել փոխարինող պատասխան գործողությունների տեսակը



Դեռ նետեք Ձեր բոլոր սիգարետները,
մոխրամաններն ու կրակայրիչները

Գիտակցաբար խուսափեք ծխողների
շրջապատում լինելուց

Փոխեք Ձեր առօրյան, սովորույթները և ծխելու հետ
կապված վայրերը

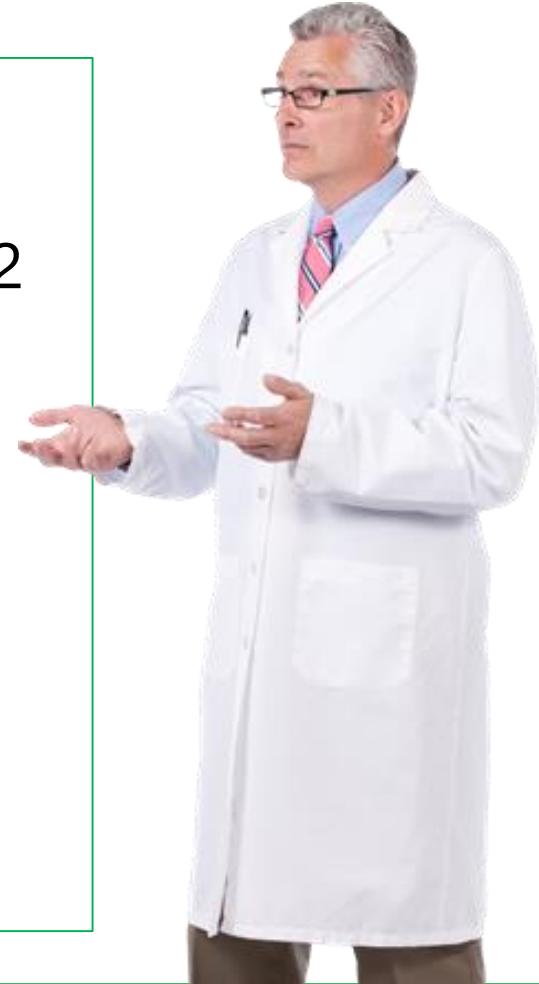
Ձերձ մնացեք այնպիսի վայրեր այցելելուց, որոնք
կարող են գայթակղել ծխելը, հատկապես այն
վայրերը, որտեղ կա ալկոհոլ

Մշակեք սիգարետից բացի սթրեսը հաղթահարելու
այլ եղանակներ

**Բացատրել նիկոտինային
կախվածությունը և ծխելը դադարեցնելու
գործընթացը**

Տեղեկացնել պացիենտին, որ զրկանքի ախտանշանները սովորաբար իրենց գագաթնակետին են հասնում ծխելը թողնելուց 1-2 շաբաթ անց, սակայն կարող են ամիսներով պահպանվել, ինչը ծխելը դադարեցնելու գործընթացի բնականոն բաղադրիչ է կազմում:

Քննարկել զրկանքի բնորոշ ախտանշանները՝ ներառյալ տրամադրության կտրուկ փոփոխությունը, այլ դժվարությունները:





Սովորաբար ուժեղ են առաջին 3-5 բույսերի ընթացքում, և դրանց հաճախականությունը ժամանակի ընթացքում նվազում է:

Հետաձգել
(Delay)

Շեղել
(Distract)

Ջուր խմել
(Drink water)

Խորը շունչ
քաշել
Deep
breaths



Կարճատև
ազդեցությամբ
ՆՓԲ



«Ծխելու առօրյա»-ն ամենօրյա գործողություններն են, որոնք հիվանդները կապում են ծխելու հետ՝

- Առավոտյան սուրճ
- Մեքենա վարել
- Ընդմիջումներ
- Ընթրիք

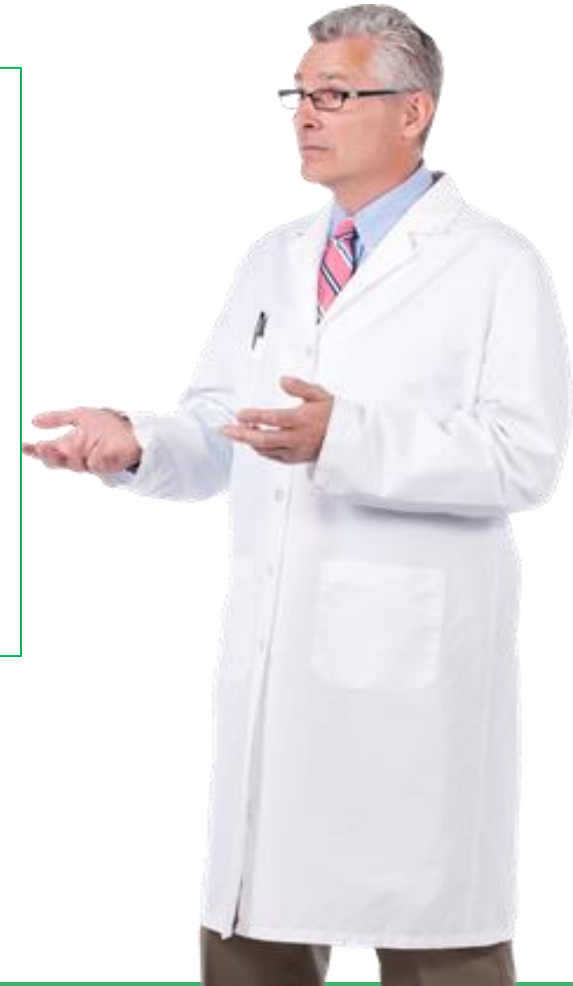
«Դրդող գործոնը» ինչ-որ «մի բան», երևույթ կամ ժամանակահատված է, որը կապված է անցյալում ծխախոտի օգտագործման հետ:

Այն իրավիճակները, որոնք ներառում են ծխելուն դրդող գործոններ և ուժեղ կապված են ծխելու հետ, համարվում են **բարձր ռիսկային իրավիճակներ**:





- ❖ Բացահայտել բարձր ռիսկային իրավիճակները, որոնք գայթակղում են հիվանդին ծխել
- ❖ Զննարկել դրդող գործոնները և սթրեսը հաղթահարելու այլընտրանքային եղանակները
- ❖ Զննարկել, թե ինչպես նվազեցնել բարձր ռիսկային իրավիճակներին ենթարկվելու հաճախականությունը





«Կարևոր է, որ Դուք շարունակեք դեղորայքի ընդունումը՝ բուժման ողջ ընթացքում»:

«Խնդրում եմ, անպայման խոսեք ինձ հետ, եթե ունենաք դեղորայքի օգտագործման հետ կապված որևէ անհանգստություն»:

Վերջերս ծխելը դադարեցրած պացիենտներ

Արդյո՞ք հիվանդը
ծխում է

Այո

Հիվանդը ցանկանում է
հիմա փորձել թողնել ծխելը

Այո

Տրամադրել
բուժում

Ոչ

Ստեղծել ծխելը
դադարեցնելու
մոտիվացիա

Ոչ

Հիվանդը երբևէ
ծխե՞լ է

Այո

Կանխարգելել
ախտադարձը

Ոչ

Ապահովել
շարունակական
գրկանք



«Դեռևս ունե՞ք ծխելու
կարիք/ցանկություն»:

«Որքա՞ն բարդ է Ձեզ համար
չծխելը»:

Մոդուլ 3 . Վարքաբանական խորհրդատվություն

Մաս 2. Ուժեղացնել պացիենտի՝ ծխելը դադարեցնելու մոտիվացիան