

მოდული 3: ქცევითი  
კონსულტაცია  
ნაწილი 1



**ENSP**

დაწყება

## ამ კურსის დასრულების შემდგომ თქვენ შეძლებთ:

01

გაიგოთ კონსულტაციის როლის შესახებ პაციენტებისთვის მოწვევის შეწყვეტის დახმარების გაწევისას.

02

ქცევის ცვლილებების ცოდნის გაზრდა, რომელიც გამოიყენება მოწვევის შეწყვეტის ხელშეწყობის მიზნით, მათ შორის შემეცნებითი ქცევის კონსულტირება.





“ნიკოტინდამოკიდებული პაციენტის მოწევის შეწყვეტის ფსიქოლოგიური დახმარება, ფარმაკოთერაპიასთან ერთად უნდა ინტეგრირდეს მედიკამენტურ მკურნალობასთან. (მტკიცებულების დონე ა)



## კონსულტაცია

იმ სიტუაციების მართვი უნარი როდესაც  
ჩვეულებრივად ეწევიან

## ფარმაკოთერაპია

აადვილებს გამოდევნის ფიზიოლოგიურ  
სიმპტომებს



- ❑ მოწევის ქცევითი მიზეზების დადგენა, გრძელვადიანი და დაუყოვნებლივ მოწევის ფაქტორები, რაც აიძულებს ინდივიდს მოწიოს
- ❑ მოწევის შეწყვეტის მოტივაციის ზრდა და თავის დანებების შიშების შემცირება, არამწველად ჩამოყალიბება
- ❑ ემოციებთან გამკლავება



## მინიმალური ჩარევა

- ❑ მოკლე კონსულტაცია (3-5 წთ)

## სპეციალიზებული მკურნალობაში დახმარება

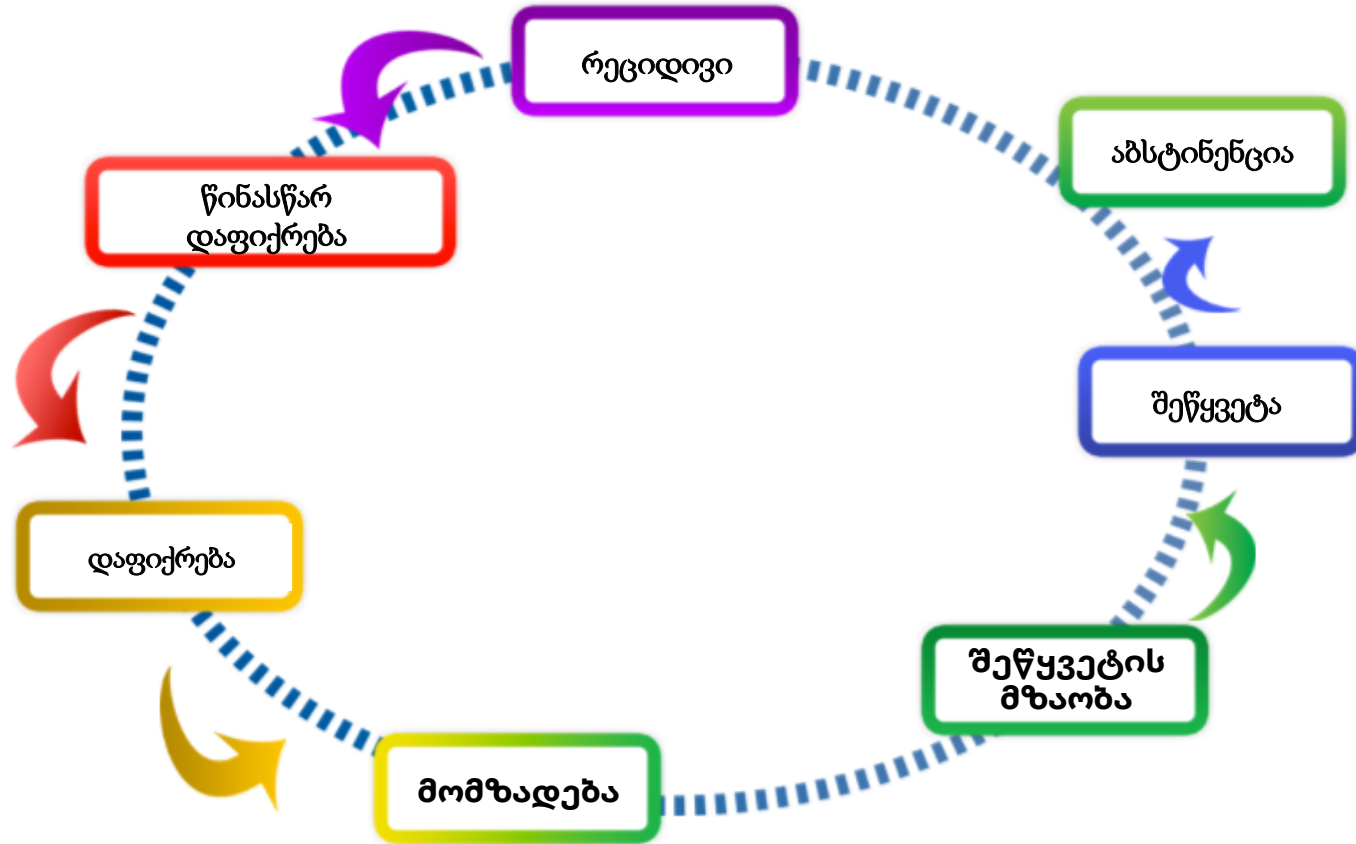
- ❑ კლინიკის სადაც რეგისტრირებულია პაციენტი
- ❑ სპეციალიზებული მოწვევის შეწყვეტის სერვისის რეფერალი



არსებობს ძლიერი კავშირი კონსულტაციების რაოდენობას შორის. ექიმებმა მედიკამენტურ მკურნალობასთან ერთად მაქსიმალურად ბევრი კონსულტაციები უნდა გაუწიონ პაციენტებს, რომლებიც ცდილობენ მოწვევის თავის დანებებას (მტკიცებულების დონე ა).

ინტერვენციის ტიპი	აღწერა
თვითდახმარება	მოიცავს ბეჭდურ, ვიდეო ან ონლაინ მასალებს, რაც უზრუნველყოფს მოწვევის შეწყვეტის თვით დახმარებას.
ექიმის/ჯანდაცვის პროფესიონალის მოკლე რჩევა	ვერბალურ ინსტრუქციებს ექიმებისგან ან სხვა ჯანდაცვის პროფესიონალებისგან, რომელიც მოიცავს “მოწვევის შეწყვეტის” გზავნილს 3-5 წუთის ხანგრძლივობით.
ინდივიდუალური კონსულტაცია	ინდივიდუალური კონსულტაცია განისაზღვრება 10 წთ-ზე მეტი პირისპირ კონსულტაციით პაციენტსა და სპეციალურად დატრენინგებულ კონსულტანტს შორის, რომელიც ეხმარება მოწვევის თავის დანებებაში.
ჯგუფური კონსულტაცია	პატარა ჯგუფური კონსულტაცია, რომელიც ფასილიტირებულია სპეციალური მოწვევის შეწყვეტის კონსულტანტის მიერ.
სატელეფონო კონსულტაცია	სატელეფონო სერვისი უზრუნველყოფს ინფორმაციას და მხარდაჭერას ცხელი ხაზის მწვეველი აბონენტებისთვის, რომლებიც იღებენ პროაქტიურ (კონსულტანტის ინიციატივით), ან რეაქტიული (მწვეველის ინიციატივით) სატელეფონო ზარი.
ინტერნეტ-კონსულტაცია	ონლაინ მირებული სერვისები, თვით-დახმარების ან ინტერაქტიული ფორმატის.







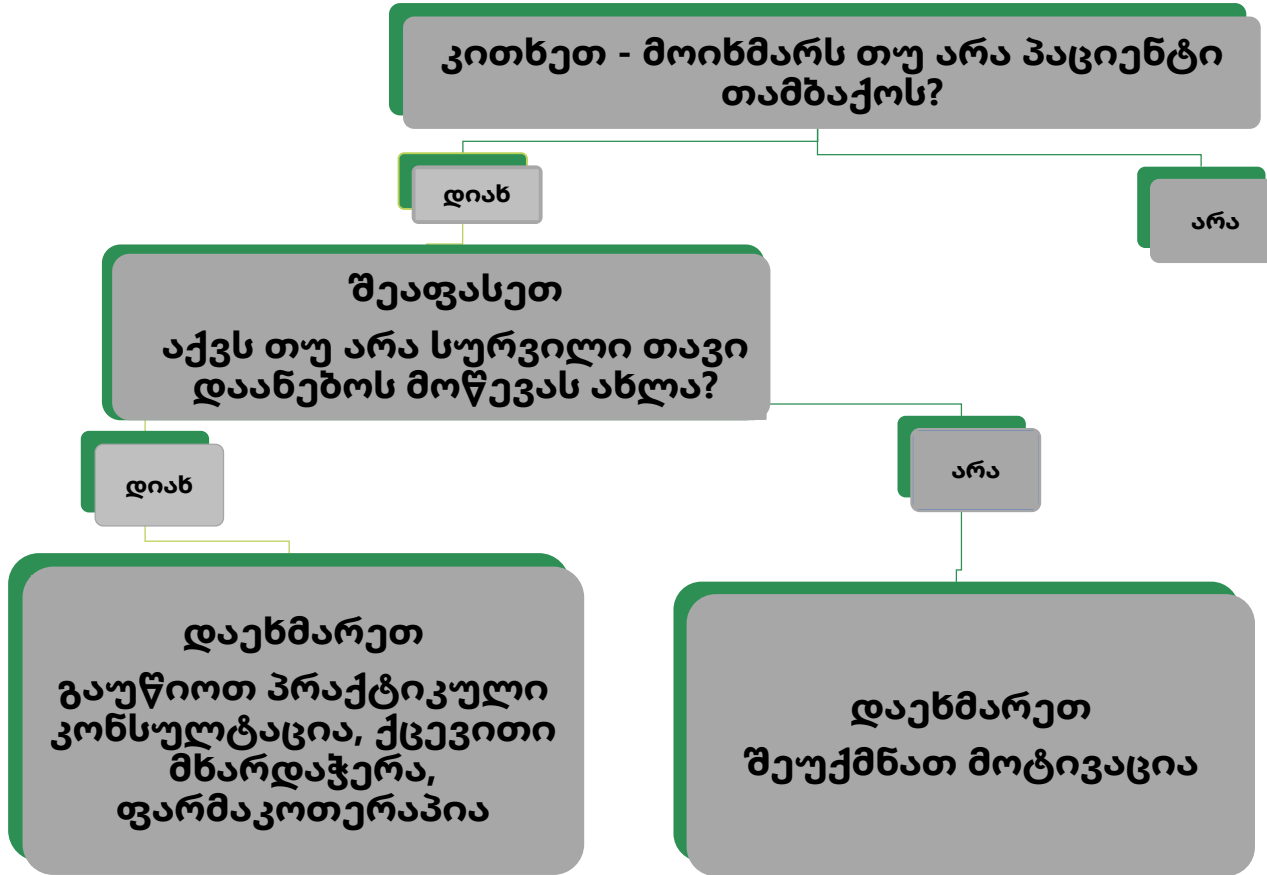
*ENSP ევროპის თამბაქოს მკურნალობის  
სახელმძღვანელოს რეკომენდაცია:*

რეკომენდებულია პაციენტის მოტივაციის  
შეფასება (მტკიცებულების დონე C)

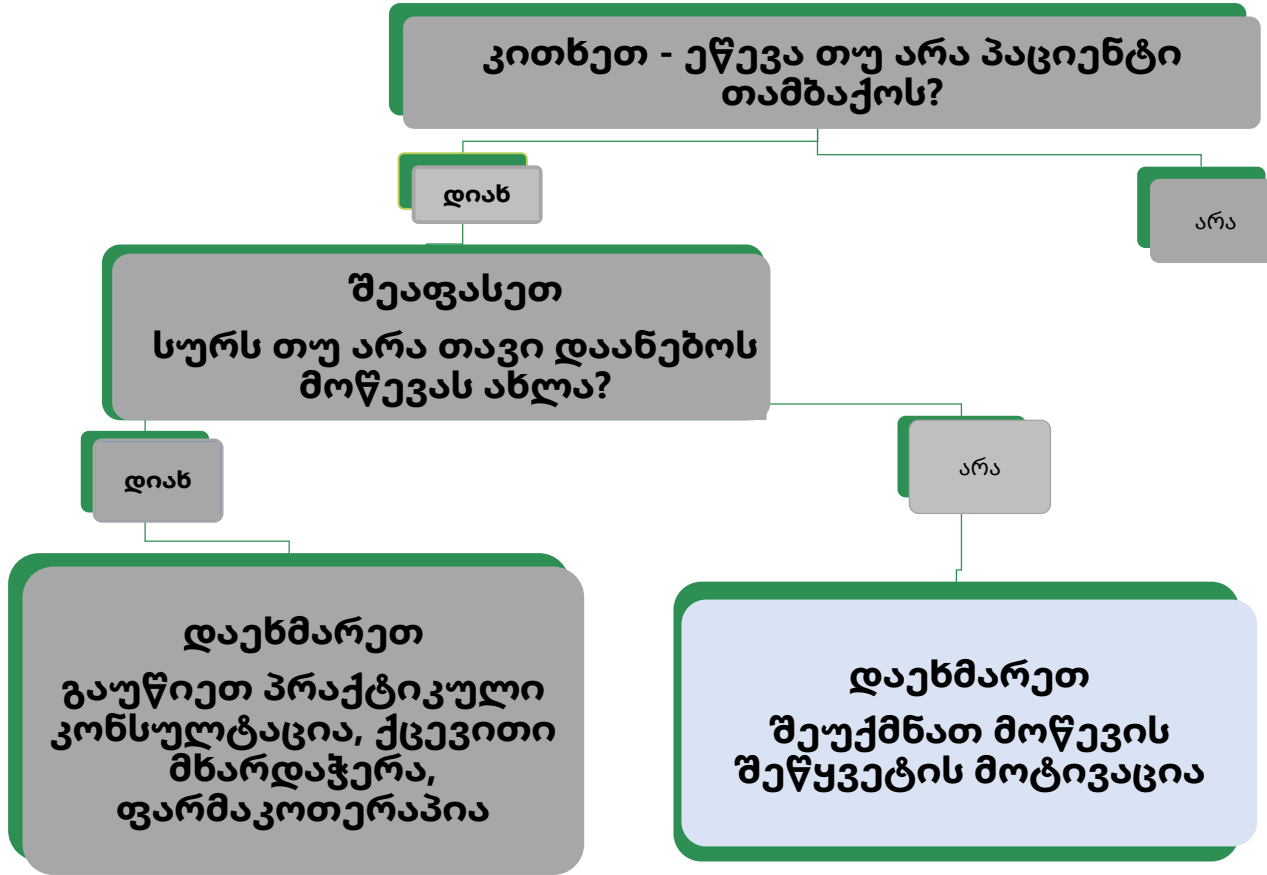


გსურთ მოწვევის  
თავის დანებება?

რას გრძნობთ ახლა  
თავი რომ დაანებოთ  
მოწვევას?



დაეხმარეთ მოტივირებულ მწეველს შეწყვიტოს



CBT-ს ინტენსიურად ფასდება კლინიკურ კვლევებში და გააჩნია სოლიდური ემპირიული მხარდაჭერა, როგორც ეფექტური ტექნიკა მოწვევის აბსტინენციის გასაზრდელად.



- ❑ CBT არის სტრუქტურირებული, მიზანზე ორიენტირებული და ფოკუსირებული იმ პრობლემებზე, რომელსაც მწველი ხვდება მოწვევის შეწყვეტის მცდელობისას.
- ❑ CBT ხაზს უსვამს ახალი უნარების განვითარებას, რომლებიც ღირებულია მოწვევის შეწყვეტისთვის და აბსტინენციის შესანარჩუნებლად
- ❑ მოიცავს პრაქტიკულ უნარ-ჩვევებს





ქვევითი კონსულტაციის კონკრეტული ტიპები, რომლებმაც აჩვენეს მაღალი აბსტინენციის მაჩვენებელი, მოიცავს:

მწველების პრაქტიკულ კონსულტირებას (პრობლემის გადაწყვეტის უნარები, ტრენინგები/სტრუქტურის მართვა)



1



2

მხარდაჭერის და დახმარების უზრუნველყოფას, როგორც მკურნალობის ნაწილი ექიმთან უშუალო კონტაქტით

მწველის გერემოში სოციალური მხარდაჭერის გაზრდის მიზნით ჩარევის განხორციელებას



3

- ❖ შეწყვეტის მოტივები
- ❖ შეწყვეტის შესახებ წუხილი
- ❖ შეწყვეტის წარსული გამოცდილება და გაკვეთილები
- ❖ პიროვნული მაკროვოცირებელი ფაქტორები და რისკის სიტუაციები რაც ზრდის რეციდივის რისკს





აღნიშნეთ რომ მნიშვნელოვანია “  
არცერთი ნაფაზის წესის” დაცვა.

მოწვევა (ერთი ნაფაზიც კი) ზრდის  
სრული რეციდივის ალბათობას.





უთხარით მეგობრებს და ოჯახს თქვენი გადაწყვეტილების შესახებ მხარდაჭერისთვის

განსაზღვრეთ დამხმარე პერსონა (საჭიროების შემთხვევაში)

ჩამოწერეთ ფურცელზე ის მიზეზები თუ რატომ სურს თავი დაანებოს მოწვევას და შეინახეთ თქვენი კონტაქტის ინფორმაცია

განსაზღვრეთ თუ ოპტიმალურად რითი შეცვლის ის მოწვევის შესტს/მანერას

განსაზღვრეთ სიტუაცია, სადაც მას ექნება ცდუნება მოწიოს და შეიმუშავეთ გეგმა თუ როგორ მოიქცეს

## Tips for Quitting for Quit Date



გადაადგეთ ყველა სიგარეტი, საფერფლე და სანთებელი

ეცადეთ შეგნებულად არ იყოთ იმ გარემოში სადაც ეწევინ

შეცვალეთ ყოველდღიური რუტინა, ჩვევები ან სივრცე, რაც ასოცირდება მოწევასთან

მოერიდეთ ადგილებს, სადაც იქნება მოწევის ცდუნება, განსაკუთრებით სადაც

როდესაც სტრესს უმკლავდები სხვა გზებით და არა სიგარეტით

# ახსენით ნიკოტინდამოკიდებულება და შეწყვეტის პროცესი

პაციენტების ინფორმირება, რომ აღკვეთის სიმპტომები ჩვეულებრივად პიკს აღწევს თავის დანებებიდან 1-2 კვირის შემდეგ, თუმცა შეიძლება გაგრძელდეს თვეობით და ესაა ნორმალური პროცესი თავის დანებების დროს.

განიხილეთ ტიპური აღკვეთის სიმპტომები, მათ შორის ხასიათის ცვლილება და მოწვევის სირთულე.







მოწვევის სურვილი ზოგადად  
გრძელდება 3-5 წუთი და მცირდება  
დროთა განმავლობაში

დაგვიანება

გადაიტანეთ  
ყურადღება

დალიე  
სწავალი

ისუნთქეთ  
ღრმად



გამოიყენეთ  
მოკლე,  
მოკმედი  
NRT



მოწევის “რუტინა” არის ყოველდღიური რუტინა, რაც პაციენტისთვის ასოცირდება მოწევასთან.

- დილით ფინჯანი ყავა
- ავტომობილის მართვა
- შესვენებები
- ვახშამის შემდეგ

“მაპროვოცირებელი ფაქტორი” არის საგანი ან მოვლენა ან დროის მონაკვეთი, რაც ასოცირდება წარსულში ნარკოტიკის/წამლის მოხმარებასთან.

სიტუაციები, რომლებიც მოიცავს ასეთ გამოწვევებს და ასოცირდება თამბაქოს მოხმარებასთან - ეწოდება მაღალი რისკის სიტუაციები.





- ❖ განსაზღვრეთ მაღალი რისკის სიტუაციები, რომელშიც შეიძლება პაციენტმა მოწიოს
- ❖ განიხილეთ ალტერნატიული პასუხები თუ როგორ გაუმკლავდეთ გამოწვევებს და მოწივის გარდა სხვა სტრესებს
- ❖ განიხილეთ როგორ შეამციროთ მაღალი რისკის სიტუაციების ზემოქმედება





“მნიშვნელოვანია რომ განაგრძოთ მედიკამენტის მიღება მკურნალობის მთელი კურსის მანძილზე”

“გთხოვთ აუცილებლად მესაუბროთ თუ გექნებათ რაიმე წუხილი მედიკამენტთან დაკავშირებით”.

**პაციენტები რომლებმაც ბოლო დროს მოწევას თავი**



მოიხმარს თუ არა პაციენტი თამბაქოს?

დიახ

აქვს მას სურვილი თავი დაანებოს მოწევას ახლა?

დიახ

თერაპიის უზრუნველყოფა

არა

მოწევის შეწყვეტის მოტივაციის შექმნა

არა

მოუწევია თუ არა ოდესმე?

დიახ

მოწევის რეციდივის პრევენცია

არა

აბსტინენციის შენარჩუნების უზრუნველყოფა



*კვლავ გრძნობთ მოწვევის ძლიერ  
სურვილს/საჭიროებას?*

*რა არის საჭირო რომ კიდევ  
უფრო გაიზარდოს თქვენი  
შანსები თავი დაანებოთ  
მოწვევას?*

**მოდული 3 - ქცევითი კონსულტაცია  
ნაწილი 2 – პაციენტის მოტივაციის  
გაძლიერება თავი დაანებოს მოწევას**