

**Модуль 3: Поведінкове
консультування
Частина 1**



ENSP

Почати

Після закінчення курсу ви зможете:

01

Розуміння ролі консультування в наданні допомоги клієнтам при припиненні.

02

Підвищити рівень знань про методи зміни поведінки, що використовуються для підтримки припинення куріння, включаючи когнітивне поведінкове консультування.





Психологічна підтримка припинення куріння повинна бути інтегрована в медичну допомогу пацієнта, залежного від нікотину разом з фармакотерапією.
(Рівень доказів А)



Консультація

Навички для вирішення ситуацій, коли вони зазвичай курять

Фармакотерапія

Полегшує фізіологічні симптоми відміни



- Визначте поведінкові причини куріння, довготермінові та безпосередні фактори куріння, які призводять до куріння особи
- Збільшіть мотивацію кинути палити і знизити страх перед кимось і стати некурящим
- Дізнайтеся, як боротися з емоціями



Мінімальна інтервенція

- Коротка консультація (3-5 хвилин)

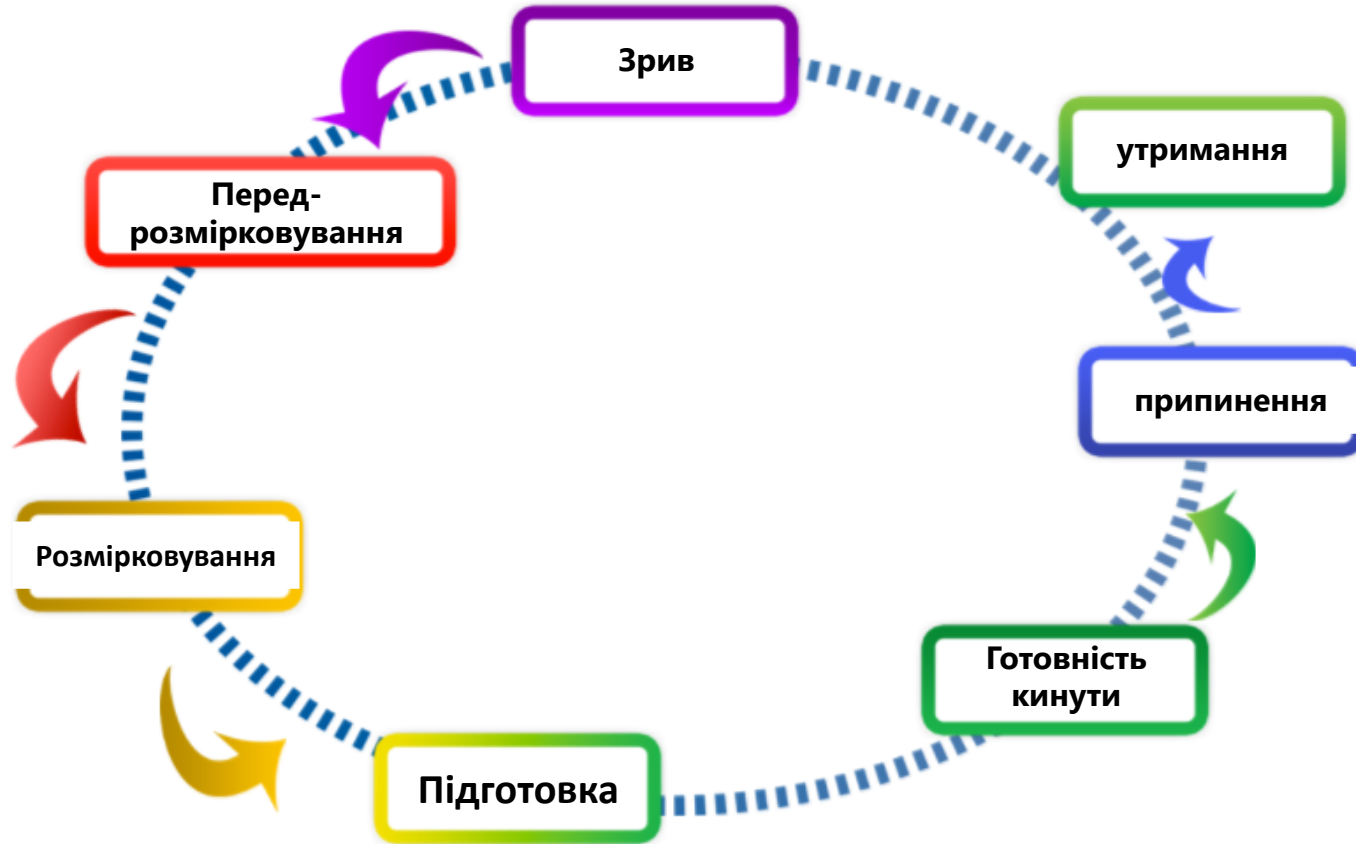
Спеціалізована лікувальна підтримка

- Пацієнта власним клініцистом
- Направлення до спеціалізованої служби припинення куріння



Існує сильний зв'язок між кількістю консультаційних сесій та успіхом у відмові. Наскільки це можливо, клініцистам слід надавати кілька консультаційних сеансів, крім ліків, пацієнтам, які намагаються кинути курити (рівень доказовості А).

Тип інтервенції	Опис
Самодопомога	Включає друкований, відео або онлайн матеріали, які впроваджують самодопомогу у припиненні.
Коротка порада лікаря/медичного працівника	Вербальний інструктаж від лікаря або іншого медичного працівника щодо припинення куріння протягом 3-5 хвилин
Індивідуальне консультування	Індивідуальне консультування визначається як більш ніж 10 хвилинна зустріч тет-а-тет між пацієнтом та навченим консультантом у допомозі щодо припинення куріння.
Групове консультування	Консультативна підтримка малої групи, яку найчастіше веде підготовлений консультант у припиненні куріння.
Телефонне консультування	Телефонний сервіс впроваджує інформацію та підтримку для курців, які часто надаються державною гарячою лінією, яка може надавати проактивний (за ініціативою консультанта) та реактивний (за ініціативою курця) телефонний контакт.
Заснована на інтернет	Сервіс надає онлайн допомогу як самодопомогу або у інтерактивному форматах.
Текстові повідомлення	Консультативна підтримка та керівництво здійснюється за допомогою текстових повідомлень. Часто як покращення допомоги для учасників групового консультування.





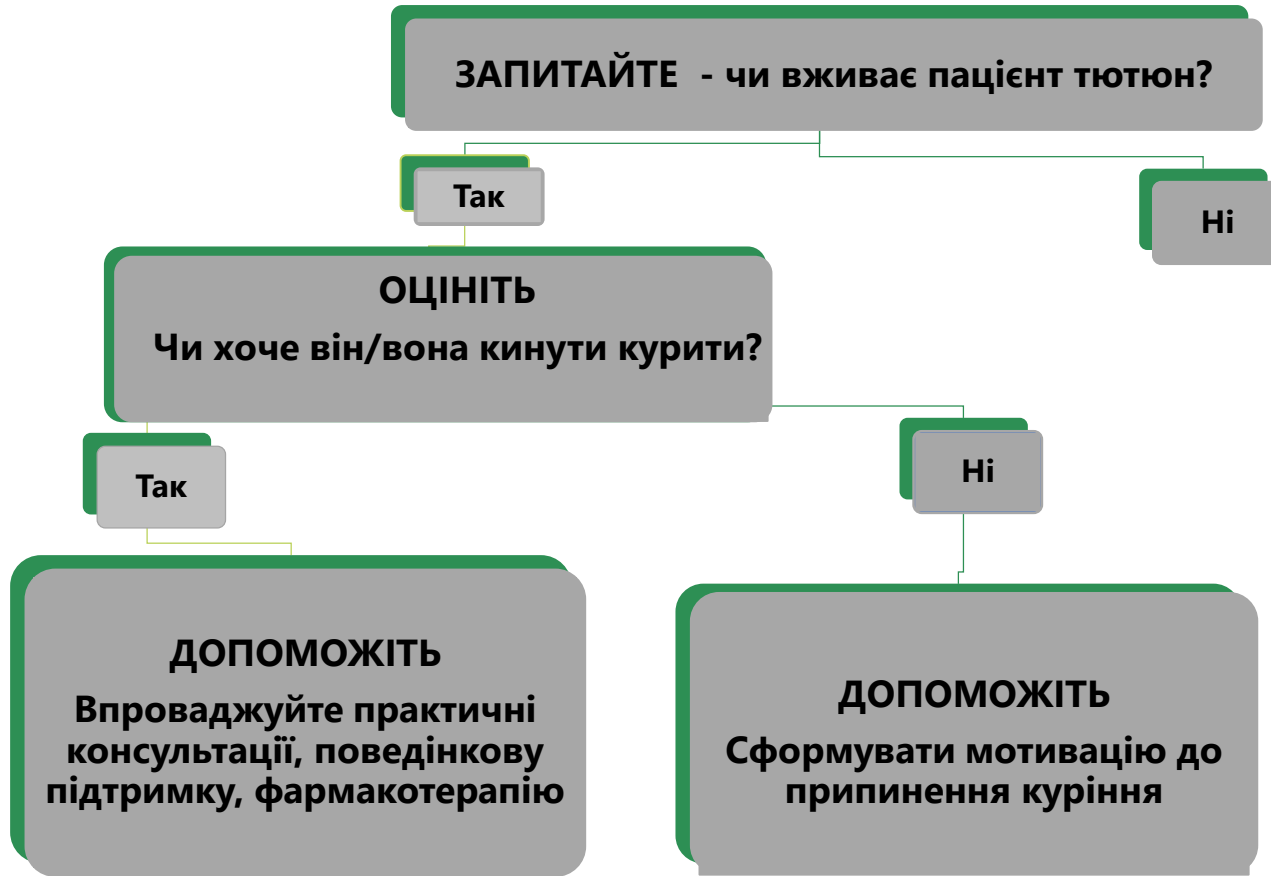
ENSP Європейського посібника з лікування тютюнової залежності:

Рекомендовано, щоб клініцисти підтримували мотивацію до припинення куріння пацієнтів (рівень доказовості C)



Чи хочете Ви кинути
курити зараз?

Що Ви відчуваєте
щодо того, щоб
припинити курити
прямо зараз?



Допоможіть мотивувати пацієнта кинути курити



КПТ - це стратегія консультування, заснована на доказах, яка була широко оцінена в рамках серйозних клінічних досліджень. Це постійна практична підтримка, яка показала ефективність методу для підвищення утримання від куріння.



- ❑ КПТ структурована, цілеспрямована та зосереджена на безпосередніх проблемах, з якими стикається курець, який намагається кинути курити.
- ❑ КПТ акцентує увагу на розвитку нових навичок, які мають важливе значення для допомоги людям у припиненні куріння і у підтримці утримання від куріння.
- ❑ Залучає майстерність навичок через практику.



Специфічні види поведінкового консультування, які, як показують, призводять до підвищення рівня утримання, включають:

Проведення курцям практичного консультування (навички вирішення проблем/тренування навичок)

A graphic of a green folder with a white number '1' on its front flap, indicating the first type of intervention.

1

A graphic of a grey folder with a white number '2' on its front flap, indicating the second type of intervention.

2

проведення підтримки та заохочення як частини лікування через прямий контакт з клініцистами

підвищення соціальної підтримки в оточенні курця.

A graphic of a yellow folder with a white number '3' on its front flap, indicating the third type of intervention.

3

- ❖ Мотиви щодо припинення
- ❖ Побоювання щодо припинення
- ❖ Минулий досвід щодо припинення та уроки, які можуть бути засвоєні
- ❖ Особисті провокуючі фактори до куріння і ситуації високого ризику, які підвищують ризик зриву





Підкресліть важливість «правила жодної затяжки»

Куріння (навіть затяжка) підвищує вірогідність повного зриву





Скажіть друзям та родині, що ви кидаєте курити і попросіть їх підтримки (якщо це доречно)

Визначте особу, яка вас підтримуватиме (якщо це доречно)

Напишіть на листі паперу причини, чому ви хочете кинути курити та розмістіть його в місці, де зможете часто його побачити

Визначте, які будуть оптимальні заміни звичним діям куріння

Визначте ситуацію, коли виникає сильне бажання закурити та що може це замінити



Видаліть всі ваші сигарети, попільнички та запальнички

Зробіть свідомі зусилля, щоб не знаходитися біля людей, які курять

Змініть щоденні справи, звички та оточення, які асоціюються для Вас із курінням

Уникайте місць де може бути спокуса закурити, особливо там де є спокуса вживання алкоголю

Коли виникає стрес майте інші шляхи його подолання, ніж закурити сигарету

Пояснення нікотинової залежності та процесу припинення

Інформуйте пацієнтів, що симптоми відміни зазвичай найбільше виражені через 1-2 тижні після припинення, але можуть проявлятися протягом місяця і це нормальна частина процесу припинення куріння.

Перегляньте типові симптоми відміни, включаючи зміни настрою, проблеми куріння.





Непереборне бажання закурити триває загалом протягом від 3 до 5 хвилин і з часом минає



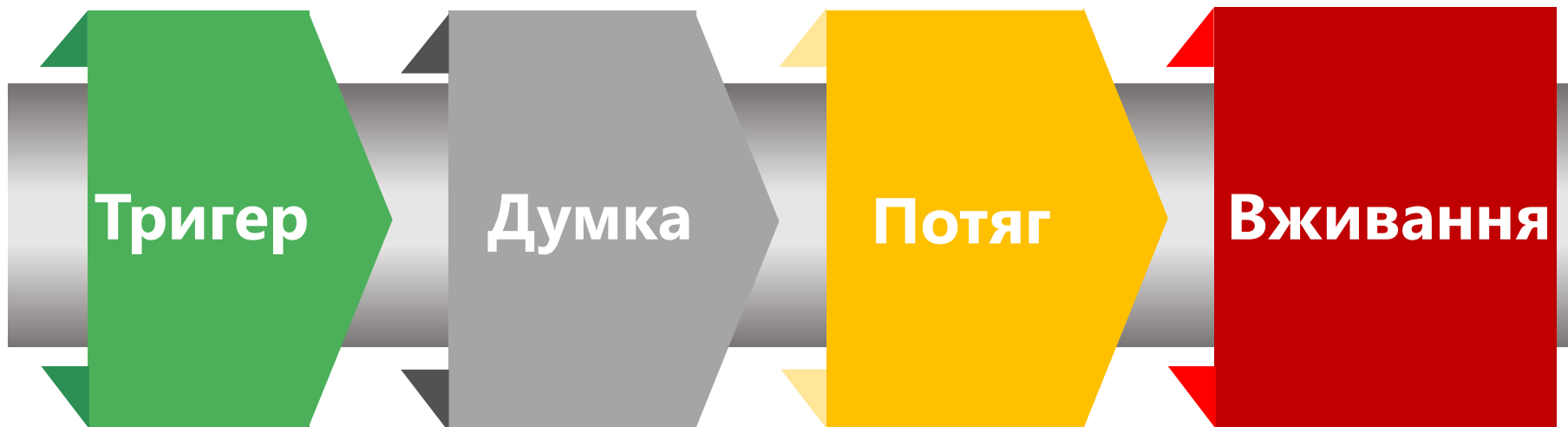


«Повсякденність» куріння - це щоденні звичні справи які пацієнт асоціює з курінням.

- Ранішня кава
- Водіння
- Перерви
- Після обіду

"Тригер" - це "речі" або подія або часовий період, пов'язаний із вживанням наркотиків у минулому. Ситуації які заохочується тригерами та сильно пов'язана із вживанням тютюну називають **ситуація високого ризику**.





- ❖ Ідентифікація ситуацій високого ризику в яких пацієнт може спокуситися закурити
- ❖ Обговоріть альтернативні реакції на боротьбу з тригерами та стресом, окрім куріння
- ❖ Обговоріть, як зменшити ризик виникнення ситуацій із високим ризиком

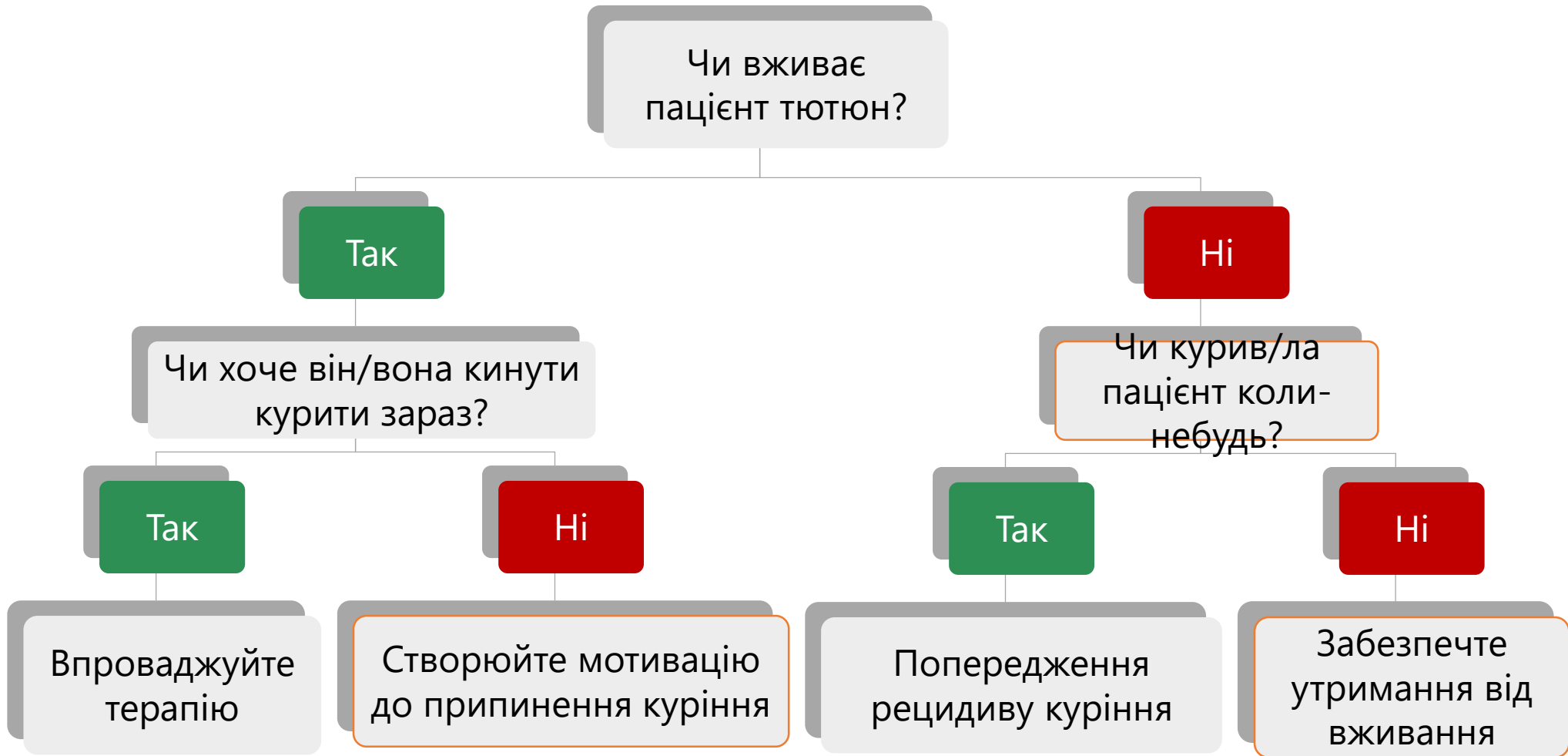




«Важливо, щоби Ви продовжували використання медикаментів протягом всього курсу лікування»

«Будь ласка, не забудьте поговорити зі мною, якщо у вас є якісь сумніви щодо ліків»

Пацієнт, який нещодавно кинув курити





*Чи відчуваєте Ви донині
потребу/спонукання до
куріння?*

*Щоб могло знадобитися,
щоб підвищити Ваші
шанси до припинення?*

Модуль 3 - Поведінкове консультування
Частина 2 – Посилення мотивації пацієнта
до припинення