

Школа по отказу от потребления табака

Занятие № 1

Почему Вы решили бросить курить?

Какие отрицательные последствия курения Вы знаете?

Чем Вам нравится курение?

Чем Вам не нравится курение?

Пытались ли Вы бросить курить?

Что мешает Вам отказаться от курения?

Какие для Вас самые значимые преимущества отказа от курения?

Курение – сложная психосоциальная привычка,
нередко перерастающая в зависимость



Курение – расстройство поведения, вызванное
употреблением психоактивных веществ

Компоненты табачного дыма

Токсические: никотин, муравьиная кислота, ацетон, ацетальдегид, аммиак, окись углерода, цианистый водород

Канцерогенные: кадмий, нафтиламин, нитрозамины, нитрозоанабазин, полоний-210, нитропропан, уретан, винилхлорид

Токсичные и канцерогенные: бензол, толуидин, формальдегид, фенол, нитрозонорникотин, бензопирен

Никотин достигает головного мозга через 10 – 20 секунд после начала курения

Никотин полностью выводится из организма через 2 часа

Метаболит никотина – котинин выводится из организма до 2 суток

При курении образуются 2 потока табачного дыма:

основной:

образуется в горящем конусе сигареты и в горячих
зонах, поступает в дыхательные пути во время
глубокого вдоха

побочный:

образуется между затяжками, поступает в окружающий
воздух

Дым **бокового** потока в 2 раза более токсичен, а его конденсат в 2 раза более канцерогенен, чем в дыме **основного** потока (в результате тления).

Третичный дым (испаряется с обивки мебели, предметов) до 12 раз более токсичен, чем дым бокового потока. Нахождение в помещении вредно даже когда в настоящий момент в нем не курят

Характеристика табачного дыма	Основной поток	Боковой поток (пассивное курение)
Количество компонентов	Больше	Меньше
Состав компонентов табачного дыма	Около 4000 химических веществ	Канцерогены в большом количестве
Никотин	Меньше	Больше

Электронные системы доставки никотина менее вредны?

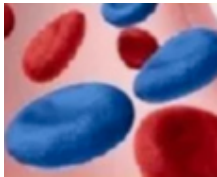
Жидкость для испарения может содержать в различных пропорциях: пропиленгликоль, глицерин, красители, ароматизаторы, никотин.

При нагревании глицерина и пропиленгликоля образуются соединения, выделяющие формальдегид – вещество, которое относится к канцерогенам 1 группы

Действие угарного газа

Угарный газ (СО) - наиболее токсичный компонент табачного дыма. Попадая в кровеносную систему угарный газ связывается с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин.



Карбоксигемоглобин  блокирует передачу эритроцитами кислорода клеткам.

Наиболее чувствительны к недостатку кислорода: нервная ткань, сердце, ткани почек, печени

Определение угарного газа (CO) и карбоксигемоглобина (%COHb)

Количество угарного газа	Количество гемоглобина, связанного с угарным газом	Курильственный статус
Более 20	Более 3,20	Активный курильщик
20	3,20	Курильщик
19	3,04	
18	2,88	
17	2,72	
16	2,56	
15	2,40	
14	2,24	
13	2,08	
12	1,92	
11	1,76	
10	1,60	Редкое курение
9	1,44	
8	1,28	
7	1,12	
6	0,96	Не курит
5	0,80	
4	0,64	
3	0,48	
2	0,32	
1	0,16	

Курительное поведение

- характеристика индивидуальных особенностей поведения курящего, причины курения, характер курения.

Позволяет наряду с другими характеристиками (возраст, стаж, интенсивность, стадия курения, готовность к отказу от курения)

выбрать наиболее приемлемый индивидуальный подход к лечению табакокурения

Оценка типа курительного поведения

анкета, разработанная Д. Хорном (D.Horn,1968)

Позволяет разграничить курительное поведение
на шесть типов:

- «Стимуляция»,
- «Игра с сигаретой»,
- «Расслабление»,
- «Поддержка»,
- «Жажда»,
- «Рефлекс»

Типы курительного поведения:

«Стимуляция»

Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость. Курит когда работа не ладится. Высокая степень психологической зависимости от никотина



Типы курительного поведения:

«Игра с сигаретой»

Курящий как бы «играет» в курение.
Ему важны «курительные» аксессуары:
зажигалки, пепельницы...

Нередко он стремится выпускать дым
на свой манер.

В основном курит в ситуациях
общения, «за компанию».

Курит мало, обычно 2-3 сигареты в день



Типы курительного поведения:

«Расслабление»

Курит только в комфортных условиях.
С помощью курения человек получает
«дополнительное удовольствие» к отдыху.
Бросает курить долго,
много раз возвращаясь к курению



Типы курительного поведения:

«Поддержка»

Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курит, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации.

Относится к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение



Типы курительного поведения:

«Жажда»

Физическая привязанность к табаку.
Человек закуривает, когда снижается
концентрация никотина в крови.
Курит в любой ситуации,
вопреки запретам



Типы курительного поведения:

«Рефлекс»



Курящий не только
не осознают причин курения,
но часто не замечает
сам факт курения.

Курит автоматически, много:
35 и более сигарет в сутки.

Курит чаще за работой, чем в часы отдыха;
чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета

Оценка типа курительного поведения

Тип курительного поведения в большинстве случаев

носит **смешанный** характер,

но опрос по анкете Хорна позволяет:

- выделить **преобладающий** тип курения;
- выявляет ситуации **привычного** поведения;
- выявляет **причины** курения,

Определение типа курительного поведения
помогает сориентироваться в выборе
метода отказа от курения

Оценка степени мотивации к отказу от курения

Вопрос	Вариант ответа	Количество баллов
Бросили бы Вы курить, если бы это было легко?	Определенно нет	0
	Вероятнее всего нет	1
	Возможно, да	2
	Вероятнее всего да	3
	Определенно да	4
Как сильно вы хотите бросить курить?	Не хочу вообще	0
	Слабое желание	1
	В средней степени	2
	Сильное желание	3
	Однозначно брошу курить	4
Итого		

Оценка степени мотивации к отказу от курения

Сумма баллов:

больше 6 - высокая мотивация к отказу от курения,
можно с успехом отказаться от курения с
минимальной помощью

4 - 6 - слабая мотивация, необходимо усилить
мотивацию с учетом типа курительного
поведения

3 и ниже - мотивация к отказу от курения отсутствует,
необходимо усилить мотивацию с учетом
типа курительного поведения