

Школа по отказу от потребления табака

Занятие № 3

Препятствия для отказа от курения

- Боязнь синдрома отмены
- Боязнь стресса
- Боязнь набора веса
- Ощущение подавленности
- Утрата удовольствия от курения
- Боязнь потерпеть неудачу

Что мешает отказаться от курения лично Вам?

Симптомы отмены никотина

Симптом	Продолжительность	Испытывают (%)
Головокружение	Менее 48 часов	10
Ночные пробуждения	Менее 1 недели	25
Проблемы с концентрацией внимания	Менее 2 недель	60
Желание закурить	Более 2 недель	70
Раздражительность/агрессия	Менее 4 недель	50
Плохое настроение	Менее 4 недель	60
Беспокойство	Менее 4 недель	60
Усиление аппетита	Более 10 недель	70

Рекомендации (решение проблем/тренировка навыков)

- Необходимо полное воздержание от курения - «Ни одной затяжки после даты отказа»
- Проанализируйте прошлые попытки бросить курить, чтобы определить ситуации риска - что помогало или препятствовало бросить курить:

Раздражитель	Способ преодоления
Окончание приема пищи	Любая физическая активность (например, прогулка)
Вождение автомобиля	Использовать жевательную резинку
Нахождение среди курящих	Избегать
Стресс	Любая дыхательная практика

Рекомендации (решение проблем/тренировка навыков)

Быть готовым к препятствиям, раздражителям и провокационным моментам – научиться их преодолевать

Необходимо ограничение или полное воздержание от алкоголя, так как при употреблении алкоголя высокий риск рецидива курения

Бросайте курить вместе с домочадцами или попросите, чтобы они не курили в вашем присутствии

Рекомендации по питанию

- Увеличить количество **пищевых волокон** (ржаной хлеб, овсяная каша, бобовые, грибы, орехи, яблоки, бананы, сухофрукты, темно-зелёные листовые овощи)
- Использовать низкокалорийные продукты **для перекуса** (ломтики моркови, перца, огурца, стебля сельдерея, ягоды, цитрусовые)
- Принимать гидрокарбонатные **минеральные воды** (Боржоми, Нарзан, Ессентуки-17) без газа
- Избегать **солёных и копчёных** продуктов, продуктов с пикантным вкусом
- Исключить продукты из **переработанного** мяса

Дыхательные практики

Успокаивающее дыхание



Дыхание по квадрату

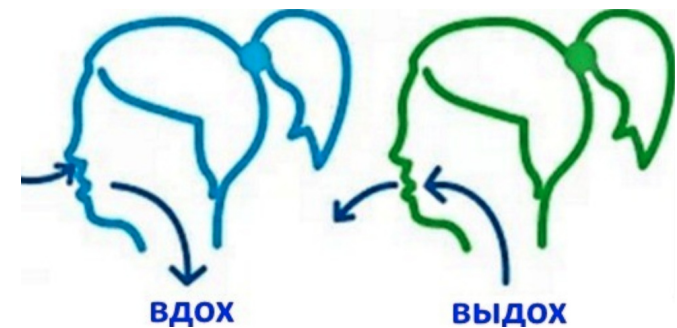


Дыхательные практики

Диафрагмальное дыхание



Дыхание «роза - свеча»



Современные методы лечения табакокурения

Поведенческие методы:

- Метод самопомощи
- Врачебные рекомендации
- Групповые методы психологической поддержки
- Индивидуальная психологическая поддержка

Медикаментозная терапия (только по назначению врача):

- Никотинзаместительная терапия
- Безникотиновые препараты

Никотинзаместительная терапия

Основное правило –
препаратом замещаются ВСЕ сигареты

Причины побочных эффектов
никотинзаместительной терапии:

- Недостаточная дозировка



- Избыточная дозировка!



Никотинзаместительная терапия

Пластырь с никотином используется для длительного, постоянного и незаметного контроля симптомов отмены в течение суток. Не дает резкого выброса никотина, что лучше способствует снятию зависимости.

Выпускается в разных дозировках.

Длительность приема 2-4-8 недель в зависимости от назначенной дозировки

Никотинзаместительная терапия

Жевательная резинка с никотином применяется по мере необходимости купирования симптомов отмены.

Необходима правильная методика жевания:

- медленно разжевать до появления интенсивного вкуса
- оставить резинку между десной и щекой
- вновь начать жевать при ослаблении вкуса
- повторять в течение 20-30 минут.

Выпускается в двух дозировках. Выбор дозировки зависит от стадии курения.

Длительность применения 12 месяцев

Никотинзаместительная терапия

Ингалятор применяется по мере необходимости в течение дня для мгновенного снятия приступа тяги к никотину.

Применяется при низкой никотиновой зависимости. Никотиновый картридж вставляется внутрь мундштука, после этого ингалятор готов к применению.

Применять не более 1-2 доз одномоментно, не более 4 впрыскиваний в час, не более 64 доз в день

Выбор значимой причины для отказа от курения

- Улучшение самочувствия и состояния здоровья
- Восстановление/улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Улучшение вкусовых и обонятельных ощущений
- Повышение выносливости и работоспособности
- Улучшение цвета лица и состояния кожи
- Снижение риска преждевременного старения
- Снижение риска развития хронических заболеваний
- Снижение риска развития эректильной дисфункции у мужчин
- Увеличение вероятности родить и вырастить здоровых детей

Какое из преимуществ наиболее значимо именно для Вас?

Желаю удачи!