

Moduli 3: Këshilla mbi sjellen Pjesa 1



FILLO

Pas përfundimit të Kursit ju do të jeni në gjendje të:

01

Kuptoni rolin që luan këshillimi në ndihmë të klientëve gjatë lënies së duhanit.

02

Rrisni njohuritë mbi teknikat e ndryshimit të sjelljes të përdorura për të mbështetur ndërprerjen e pirjes së duhanit duke përfshirë këshillimin kognitiv të sjelles.



Mbështetja psikologjike për ndërprerjen e pirjes së duhanit duhet të integrohet në trajtimin mjekësor të pacientit të varur nga nikotina së bashku me terapinë farmaceutike.
(Niveli i provës A)

Këshillimi

Përvetësimi i aftësive për të menaxhuar situatat të cilat mund të çojnë drejt duhanprirjes

Terapia farmaceutike

Lehtëson simptomat e tërheqjes fiziologjike/
dëshirës për të pirë duhan

Identifikon pasojat në sjellje nga pirja e duhanit, faktorët afatgjatë dhe të menjëhershëm që e çojnë individin drejt duhanpirjes

Rrit motivimin dhe ul frikën për të lënë duhanin dhe për t'u bërë një jo-duhanpirës

Mëson sesi të menaxhosh emocionet

Ndërhyrje minimale

Këshillim i shkurtër (3-5 minuta)

Mbështetje për Trajtim të Specializuar

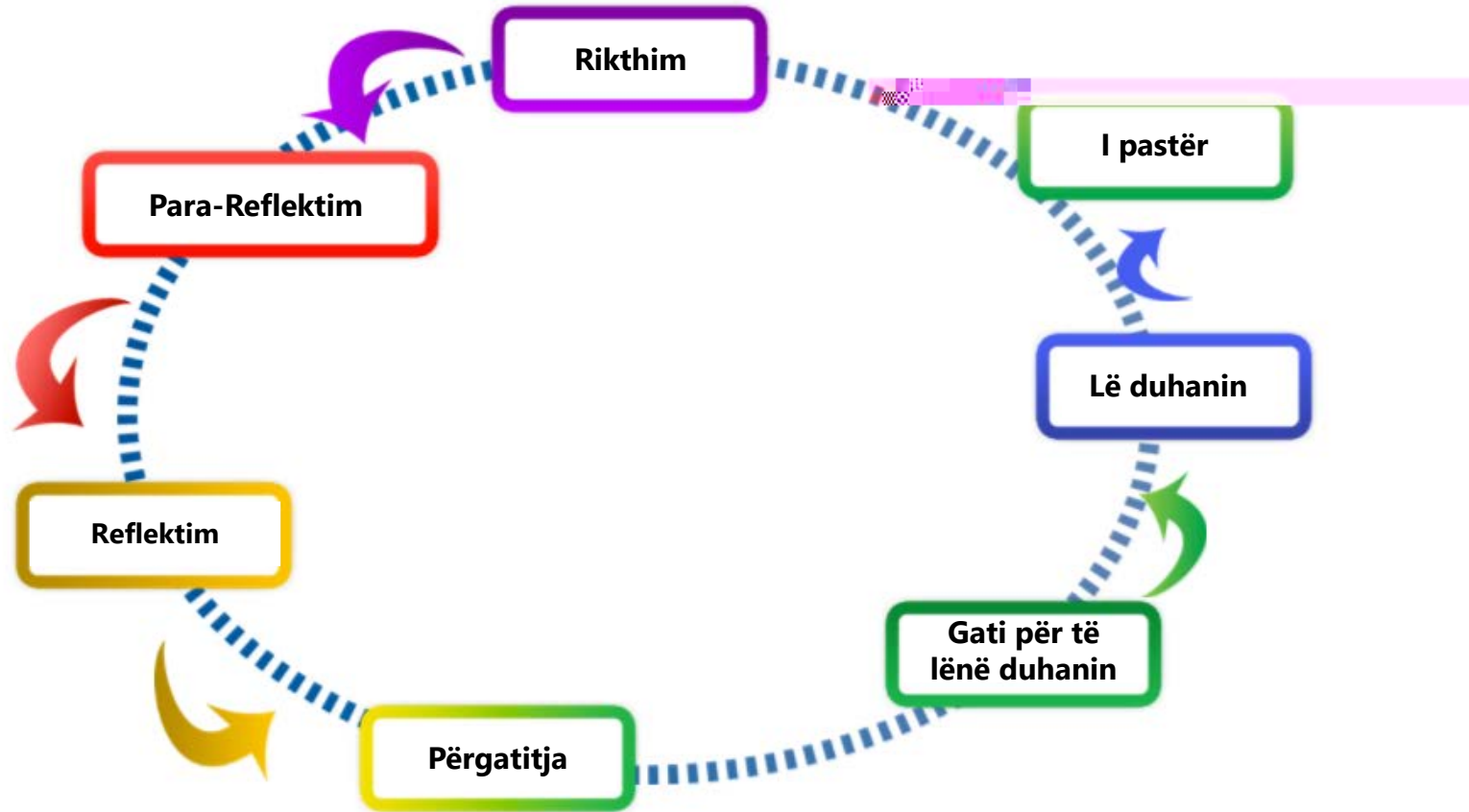
Nga vetë pacientët e klinikës

Referuar shërbimeve të specializuara për
lënien e duhanit



Ka shumë rëndësi numri i seancave të këshillimit. Për aq sa është e mundur, mjekët duhet të ofrojnë sesione këshillimi të shumta, përveç ilaçeve, për pacientët e tyre që përpiqen të lënë duhanin (Niveli i provës A).

LLOJI I NDERHYRJES	PERSHKRIMI
Vetë-ndihma	Përfshin materialet e printuara, video ose materiale të tjera në internet që ofrojnë mbështetje sesi vetë individi mund të ndalojë duhanpirjen
Këshilla të shkurtra nga mjek/ profesionistë të kujdesit shëndetësor	Udhëzime verbale nga mjeku ose profesionistë të tjerë të kujdesit shëndetësor me mesazhin “Lër duhanin” që zgjasin 3-5 minuta.
Këshillim individual	Këshillimi individual konsiston në 10 min takim ballë për ballë midis një pacienti dhe një këshilltari të trajnuar për të ndihmuar ndërprerjen e pirjes së duhanit.
Këshillim në grup	Mbështetja e këshillimit të grupeve të vogla shpesh herë është lehtësuar nga një këshilltar i trajnuar për ndërprerjen e pirjes së duhanit.
Këshillim nëpërmjet telefonit	Shërbimet telefonike ofrojnë informacion dhe mbështetje për duhanpirësit nëpërmjet "linjave të ndihmës" të financuara më së shumti nga qeveria, të cilat mund të ofrojnë një kontakt telefonik iniciues (të ndërmarra nga këshilltarët) ose reagues (të ndërmarra nga duhanpirësit).
Bazuar nga interneti	Shërbimet online të ofruara ose nëpërmjet teknikave vetë-ndihmuese ose në formate interaktive
Mesazhe të shkruara	Ofrimi i shërbimeve këshilluese dhe orientuese nëpërmjet mesazheve të shkruara. Shpesh herë përdoren për të ftuar persona gjatë këshillimive në grup

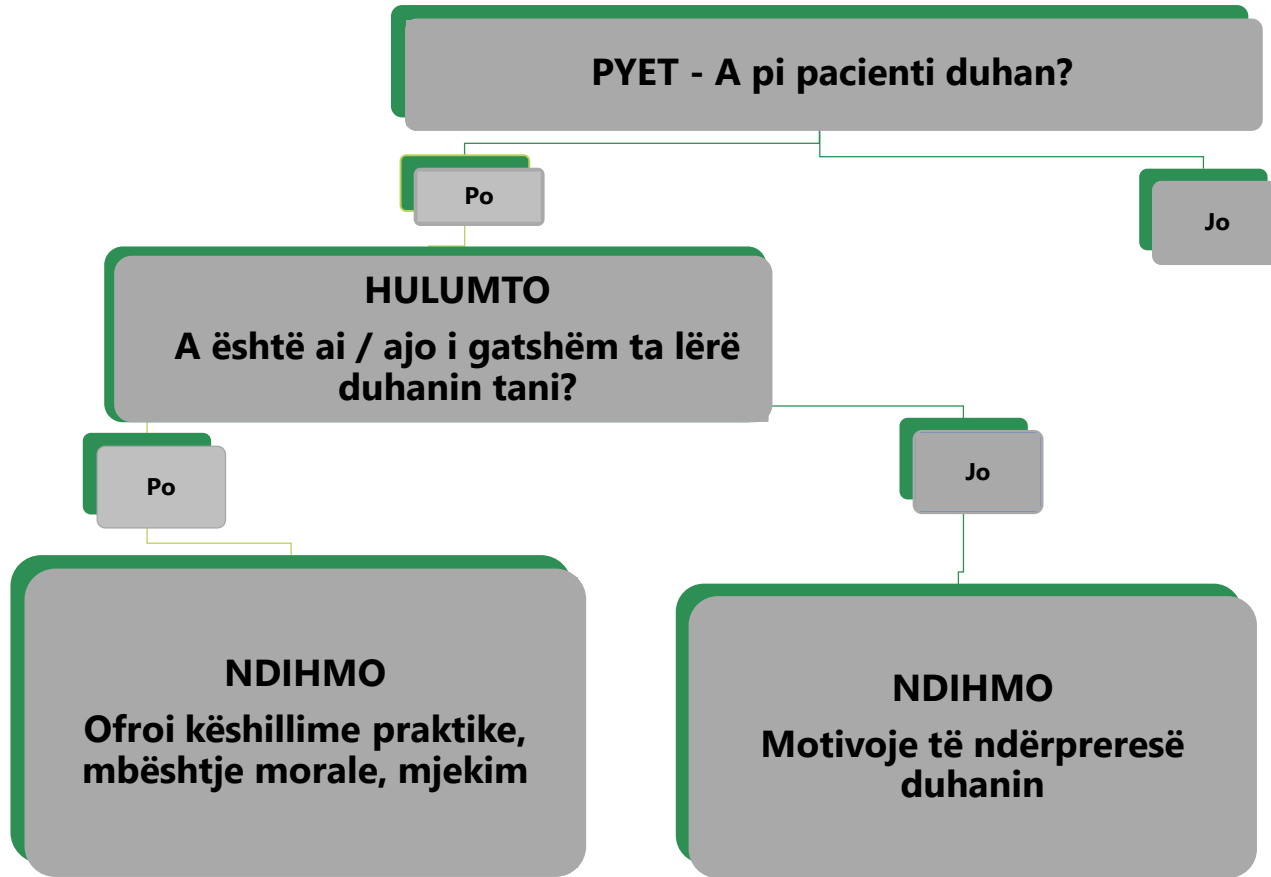


ENSP Udhëzimi Evropian për Trajtimin e Duhanit Rekomandon:

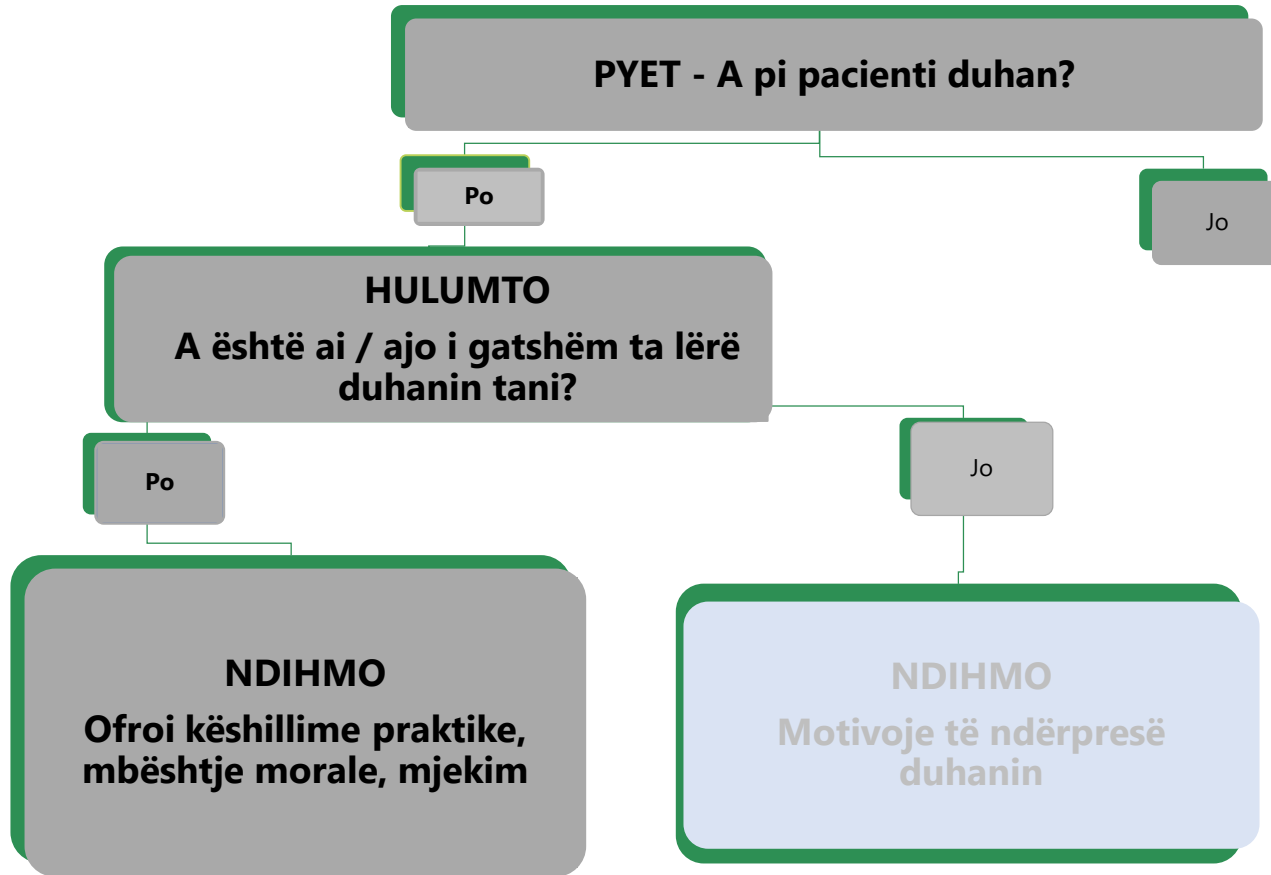
Rekomandohet që të vlerësohet motivimi i pacientit për të lënë duhanin (niveli i provës C)

Dëshironi ta lini duhanin?

A ndiheni gati ta lini duhanin tani?



Të ndihmohesh duhanpirësin e motivuar të lërë duhanin



TSK është vlerësuar gjerësisht në provat klinike rigoroze duke u mbështetur dhe në eksperimente të shumta, si një teknikë efektive për largimin e dëshirës për duhanpirje për një kohë të gjatë.

TSK është e strukturuar, orientuar drejt qëllimit dhe fokusohet në problemet e menjëherëshme me të cilat duhanpirësi përballet gjatë përpjekjes për të lënë duhanin.

TSK potencon zhvillimin e aftësive të reja në mbështetje të personave që përpiqen të lënë duhanin si dhe të sigurojnë një periudhë afatgjatë pa konsumuar duhan

Përfshin përvetësimin e aftësive nëpërmjet praktikës

Llojet specifike të këshillave të sjelljes të cilat kanë rezultuar më efektive në uljen e nivelit të pirjes së duhanin përfshijnë:

T'u ofrojë duhanpirësve këshilla praktike (aftësi për zgjidhjen e problemeve / trajnime formuese/ teknika si të menaxhojnë stresin)

A green folder icon with a white number '1' on its front flap, representing the first strategy.

1

A grey folder icon with a white number '2' on its front flap, representing the second strategy.

2

T'u ofrojnë mbështetje dhe inkurajim si pjesë e trajtimit duke kontaktuar drejtpërdrejtë me mjekun

A yellow folder icon with a white number '3' on its front flap, representing the third strategy.

3

Të ndërhyjë në rritjen e mbështetjes sociale midis duhanpirësve

Motive për të lënë duhanpirjen

Shqetësime në lidhje me lënien e duhanit

Përvoja nga e kaluara për lënien e duhanit dhe
cfarë mund të mësojmë prej tyre

Nxitjet personale për pirjen e duhanit dhe situatat
me rrezikshmëri të lartë që rrisin rrezikun e
rikthimit



Thekso rëndësinë e angazhimit për të mos pirë më asnjëherë duhan

Të pish (qoftë dhe një herë përsëri duhan) rrit shancet për ta rifilluar përsëri duhanpirjen

Tregojtu shokëve dhe familjarëve të tu që jeni duke lënë duhanin dhe kërkoni mbështetjen e tyre

Nëse është e mundur gjeni një person që t'ju mbështesë në këtë nismë

Shkruani në një letër arsyet se përse ai/ajo do të lërë duhanin dhe vendoseni atë në një vend ku mund ta shihni vazhdimisht

Gjeni një mënyrë se me çfarë ai/ajo mund të zëvendësojë zakonin e gjestikulacionit të pirjes së duhanit.

Identifikoni situatat ku ai/ajo mund të tundohen për të pirë duhan dhe planifikoni teknika sesi mund t'i anashkaloni ato

Flakni tutje të gjitha cigaret dhe cakmakët

Përpiqu mos të rrish afër personave që pijnë duhan.

Ndrysho rutinën e përditshme, zakonet apo vendodhjet që të kujtojnë duhanin

Evito vendet ku mund të tundoresh të pish duhan sidomos ato ku konsumohet dhe alkool

Kur je i stresuar, gjej mënyra të tjera për ta anashkaluar dhe jo t'i kthehesh përsëri duhanit

Shpjego varësinë ndaj nikotinës dhe procesin e lënies të duhanin

Informoni pacientët se simptomat që shoqërohen nga lënia e duhanit zakonisht kulmin e tyre e kanë 1-2 javët e para pas lënies por mund të vazhdojnë edhe për disa muaj të tjerë dhe kjo është normale kur lë duhanpirjen.

Shpjegoni simptomat që zakonisht shoqërohen me lënien e duhanit të tilla si ndryshim humori, vështirësi në pirjen e duhanit.

Zakonisht është më intensive 3 deri 5 minuta dhe do të reduktohet me kalimin e kohës

Frenohu

Hiq mendjen

Pi ujë

Merr frymë thellë



Merr një dozë të vogël NRT

“Rutinat” e duhanpirjes janë rutina ditore me të cilat pacientët i shoqërojnë me pirjen e duhanit.

Kafja e mëngjezit

Dhënia e makinës

Pushimet gjatë punës

Mbas darke

“**Shkrepja**” për duhan është një “gjë” apo një ngjarje apo periudhë kohore që lidhet/shoqërohet me përdorimin e drogës në të kaluar.

Situatat që përfshijnë këto shkrepje dhe kanë lidhje të fortë me përdorimin e duhanit janë cilësuar si **situata me rrezikshmëri të lartë**.



Identifiko situatat me rrezikshmëri të lartë të cilat mund të tundojnë pacientin për të pirë duhan

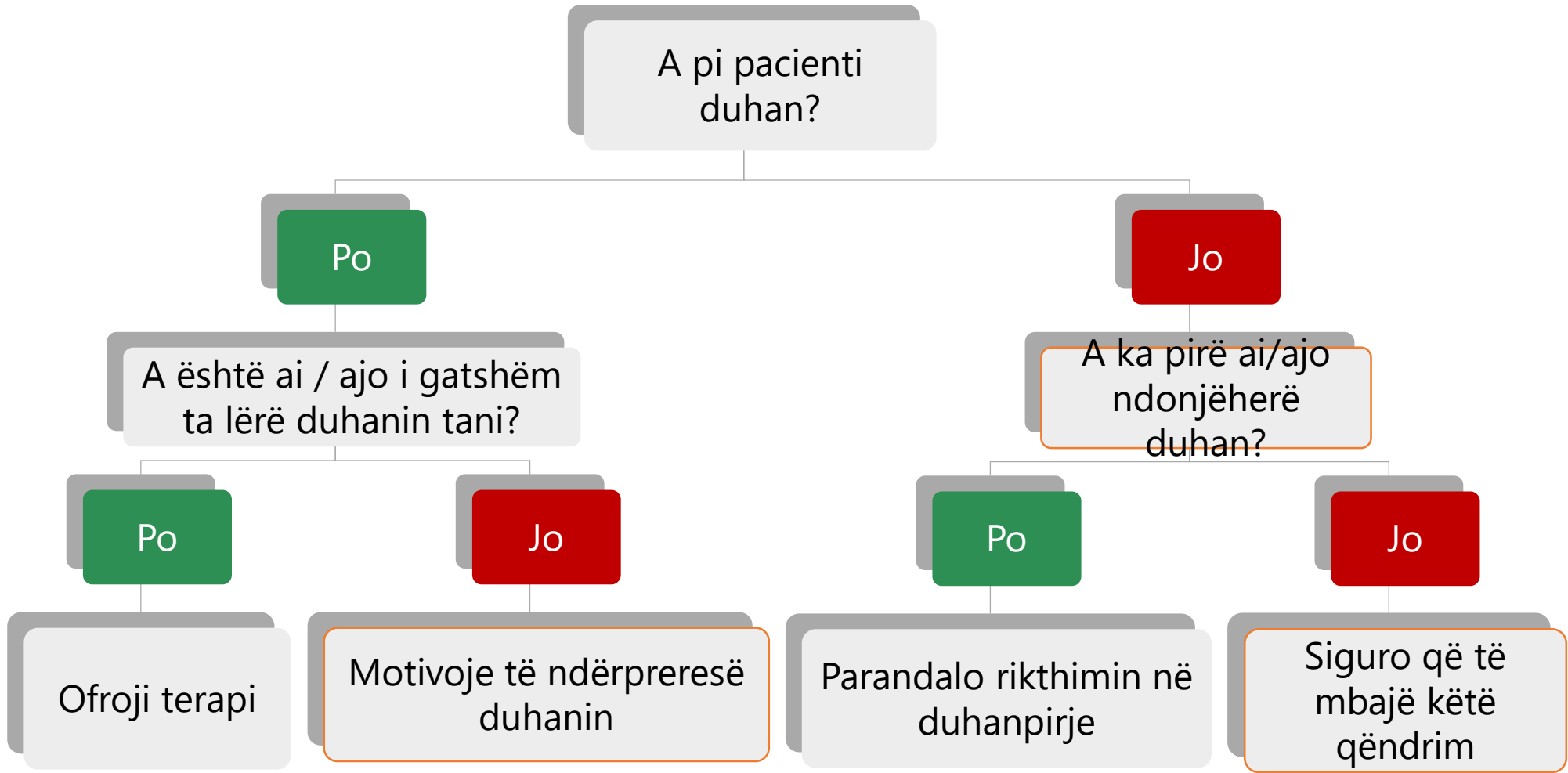
Diskutoni mbi alternativa të tjera sesi të menaxhohen “shkrepjet” dhe stresi pa pirë duhan

Diskutoni si të reduktoni ekspozimin ndaj situatave me rrezikshmëri të lartë

“Është e rëndësishme që ju të vazhdoni të përdorni medikamentet gjatë gjithë periudhës së terapisë”

“Ju lutem mos hezitoni të komunikoni me mua për ndonjë shqetësim lidhur me medikamentet”

Pacientët të cilët sapo kanë lënë duhanin



*A e keni ende dëshirën/nevojën për të
pirë duhan?*

*Cfarë mund të bëjmë tjetër për
të rritur më tej shances për të
lënë duhanpirjen?*

