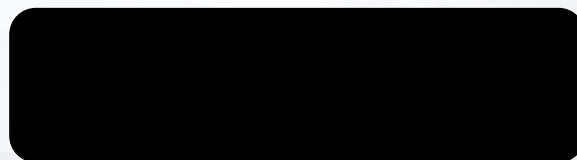




**ENSP**

I deo



01

u potpunosti sagledate ulogu savetovanja kao pomoći pacijentima u prestanku pušenja.

02

unapredite znanje o tehnikama promene ponašanja koje se koriste u podršci prilikom odvikavanja od pušenja, uključujući kognitivno bihejvioralno savetovanja.





Psihološka podrška pri prestanku pušenja mora biti integrisana u lečenje zavisnosti od nikotina primenom lekova  
(Nivo dokaza A)



**Savetovanje**

**Farmakoterapija**





## Minimalna intervencija



## Specijalizovana podrška u lečenju

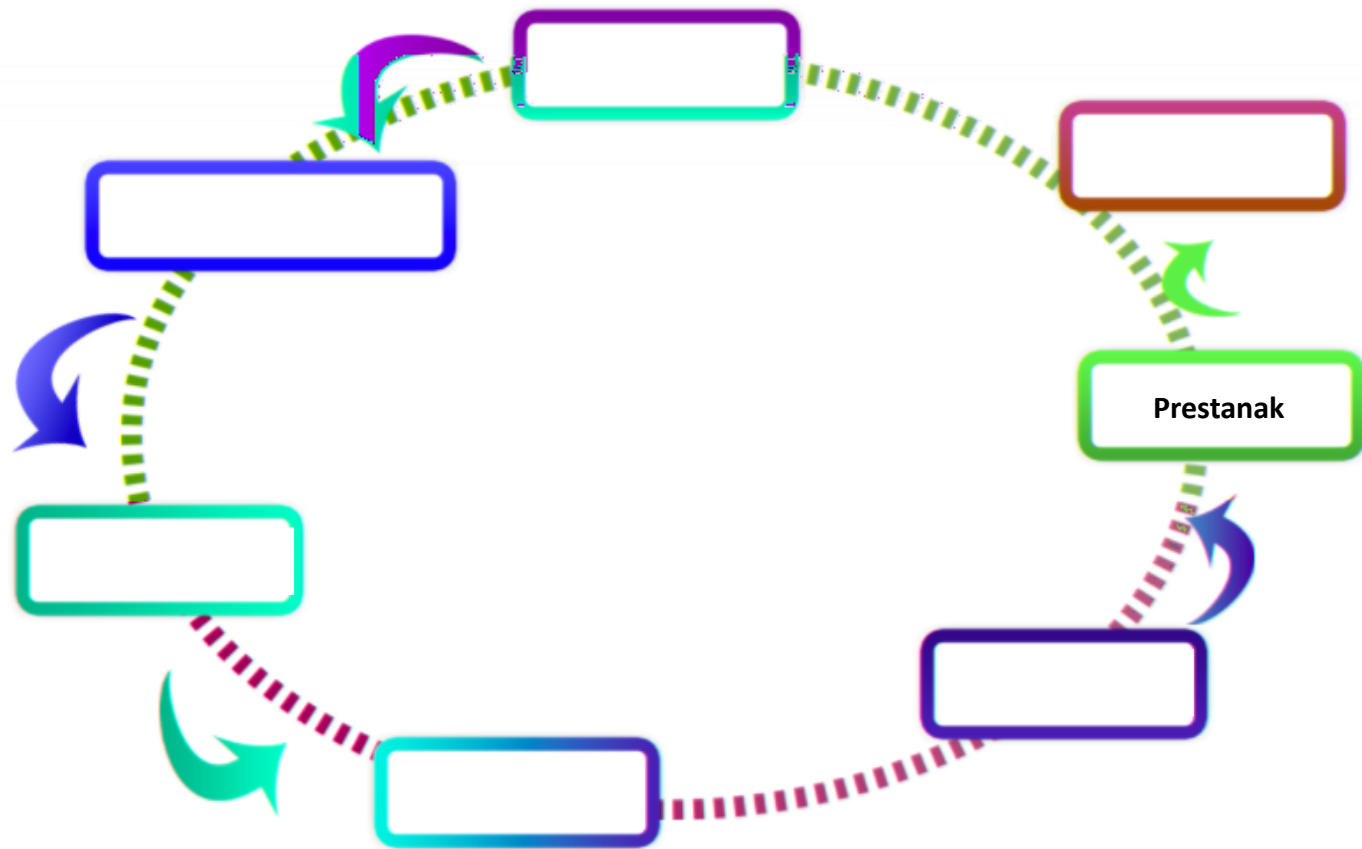




Postoji jaka veza između broja savetovanja i prestanka pušenja. U obimu u kom je to moguće, lekari svojim pacijentima koji se odvikavaju od pušenja treba da pruže više sesija savetovanja, uz farmakoterapiju kada je potrebno ( nivo dokaza A).

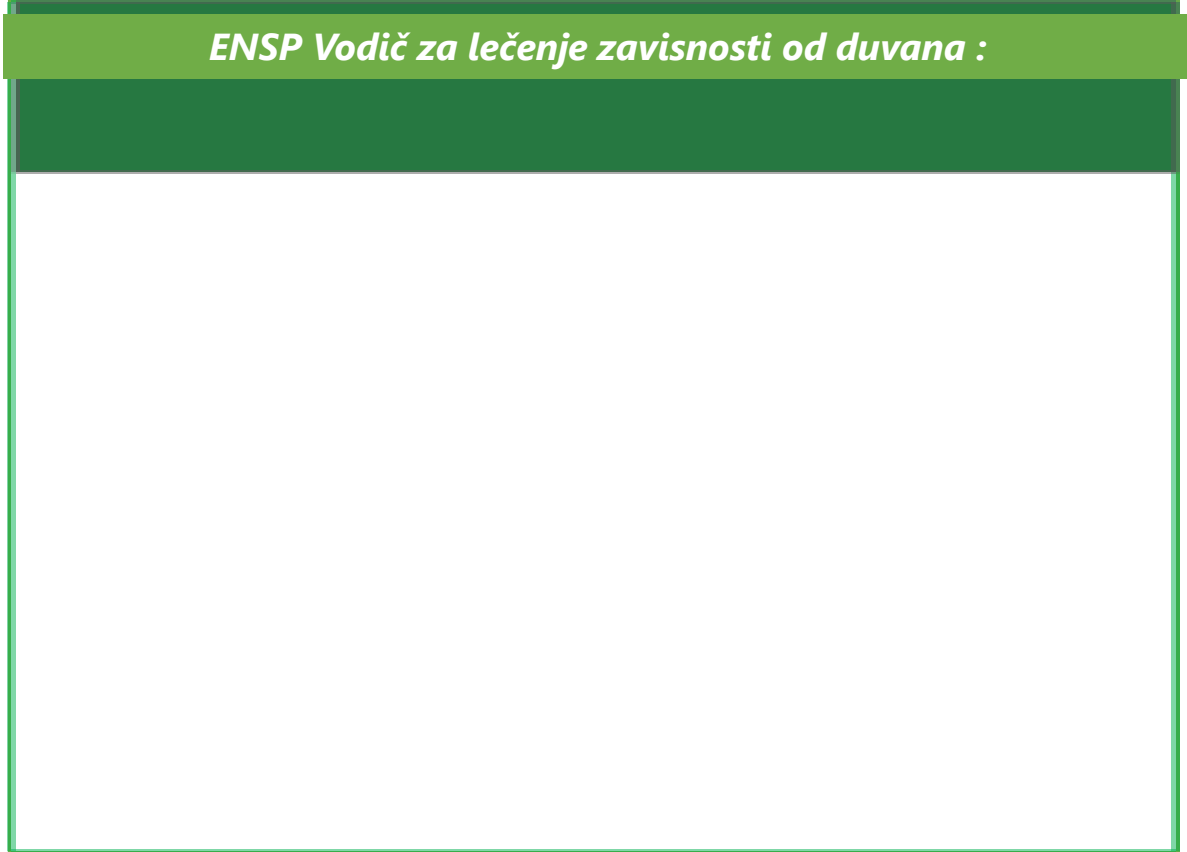
| TIP INTERVENCIJE | OPIS |
|------------------|------|
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |







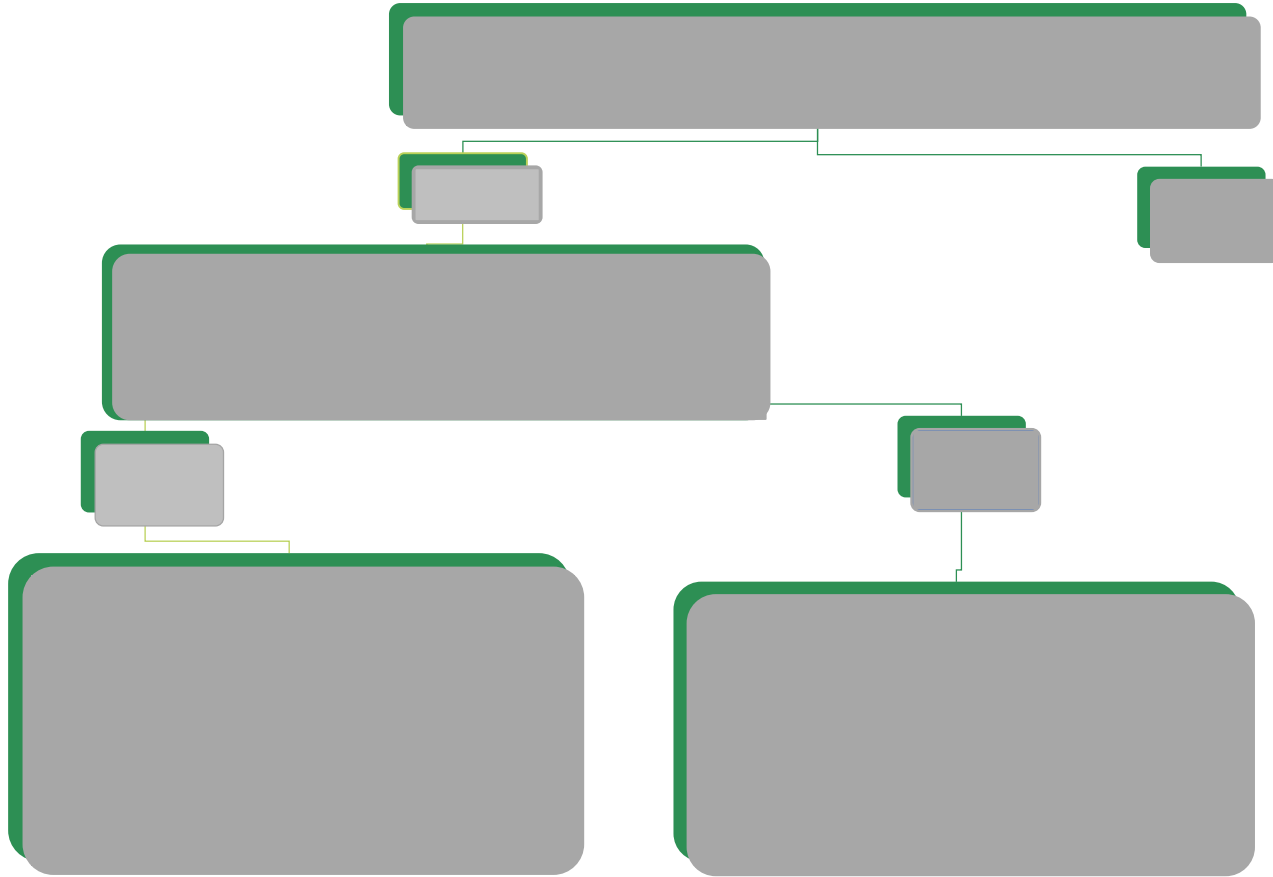
*ENSP Vodič za lečenje zavisnosti od duvana :*



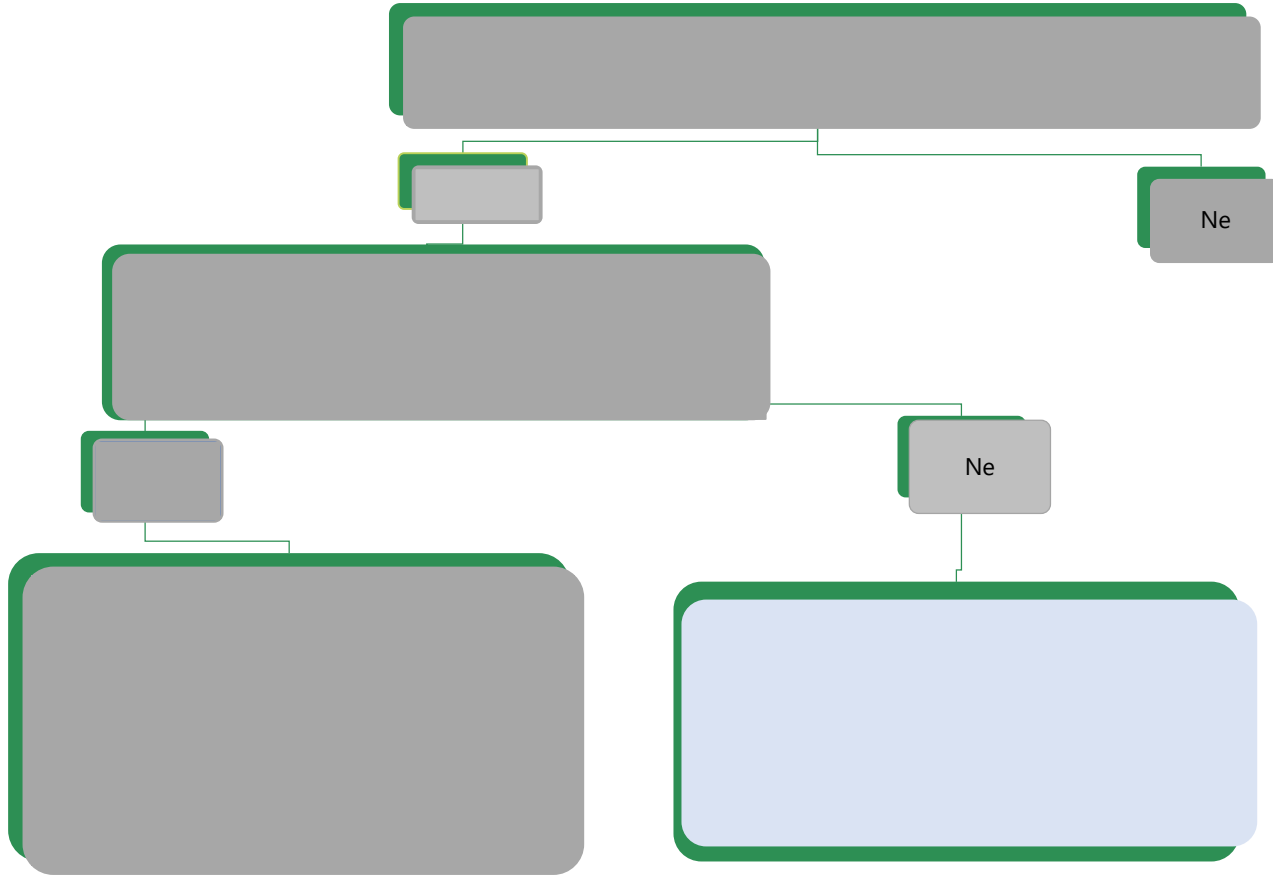


**Da li sada želite da  
prestanete da pušite?**

**Šta osećate u vezi sa  
prestankom pušenja u  
ovom trenutku?**









- 
- 
- 





Specifični tipovi bihevioralnog savetovanja koji su rezultirali višim stopama apstinencije uključuju:

Praktična obuka pušača (veštine rešavanja problema/izgradnja veština/upravljanje stresom)

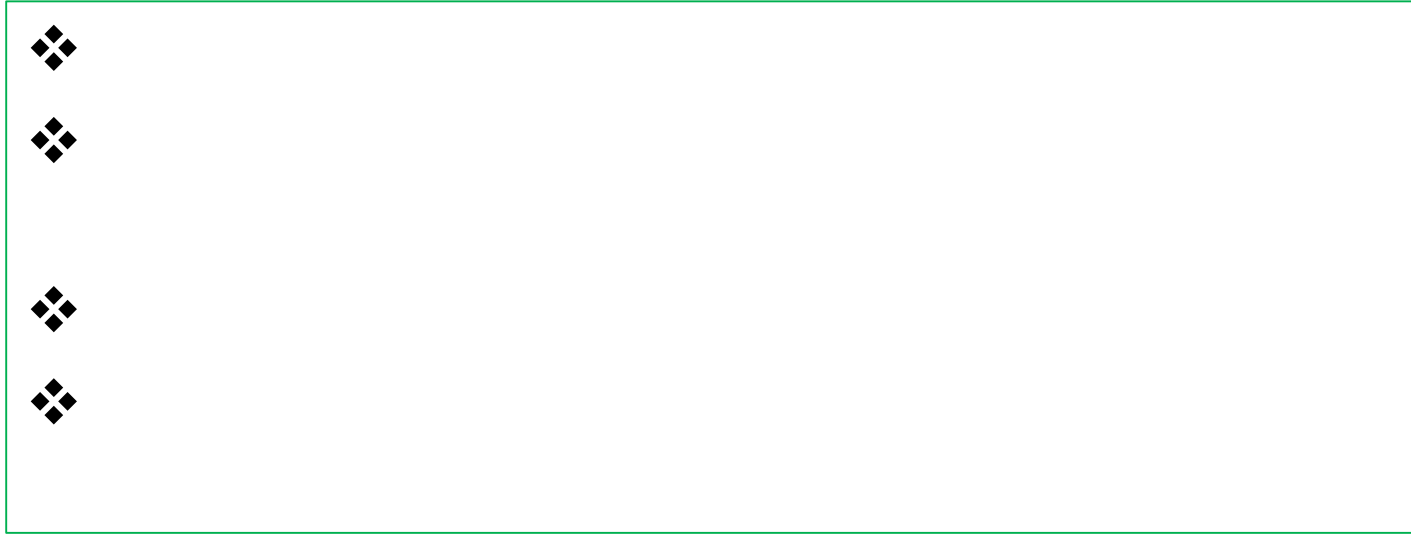


Podrška i ohrabrenje u okviru lečenja putem direktnog kontakta sa lekarom



Intervenisanje u cilju povećanja socijalne podrške u okruženju pušača











Recite prijateljima i porodici da prestajete da pušte i tražite podršku

Odredite osobu za podršku (ako je pogodno)

Na parčetu papira napišite razloge zašto želite da prestanete sa pušenjem i držate ga na vidnom mestu

Identifikujte radnje kojima se može zameniti pušenje

Identifikujte situacije u kojima je žudnja za duvanom velika i pripremite plan mogućih aktivnosti u tim situacijama



Baciti sve cigarete , pepeljare i upaljače

Trudite se da izbegavate društvo pušača

Izmeniti dnevnu rutinu , navike i prostor koji su povezani sa pušenjem

Izbegavati mesta na kojima imate potrebu da pušite, a posebno ona na kojima se konzumira alkohol

U stanju stresa nadjite drugi način za prevazilaženje, a da to nije pušenje



Informisati pacijente da su simptomi krize najjači 1-2 nedelje nakon prestanka, ali da traju mesecima i da je to normalan deo odvikavanja od pušenja.

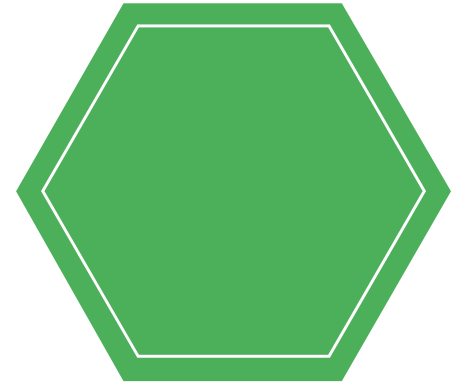
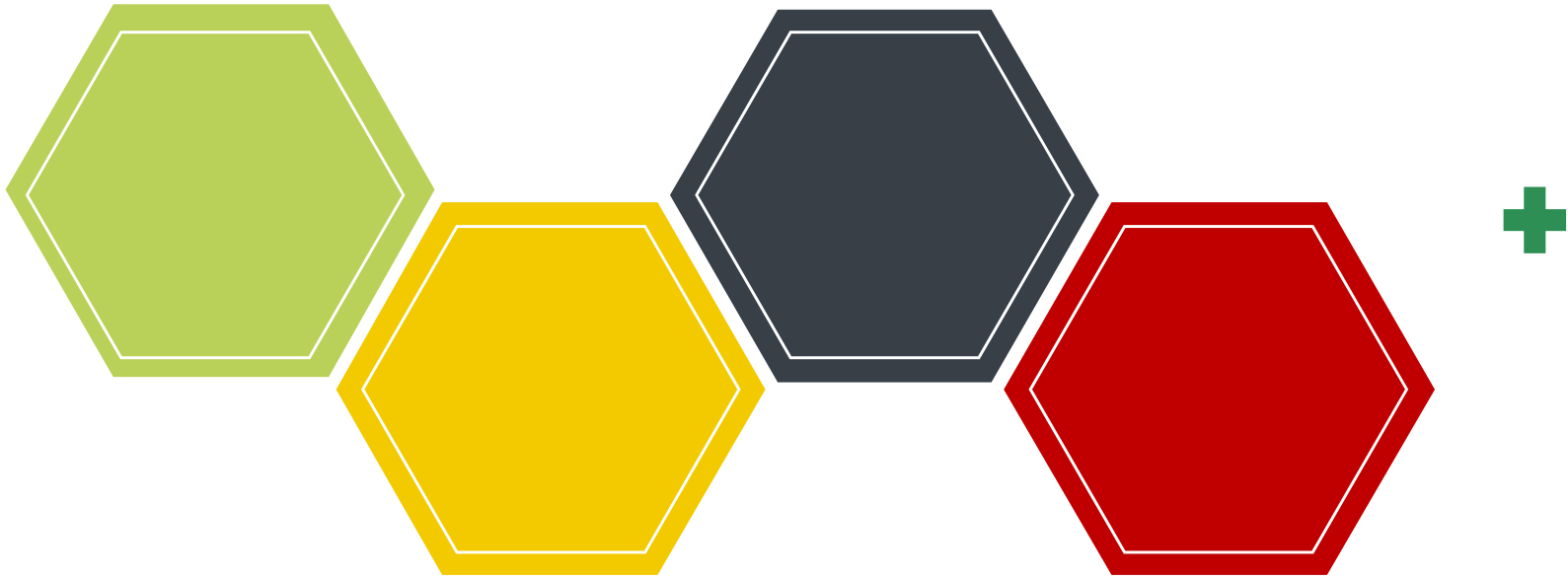
Navedite tipične simptome krize uključujući promene raspoloženja.







Generalno trajanje je od 3-5 min i tokom vremena se smanjuje učestalost javljanja žudnje





su dnevne rutine koje pacijent povezuje sa pušenjem.

- Jutarnja kafa
- Vožnja
- Pauze
- Posle obroka

je "stvar" ili događaj ili vremenski period koji je bio povezan sa upotrebom supstance u prethodnom periodu.

Situacije koje uključuju okidače i usko su povezane sa upotrebom duvana su visoko rizične situacije.



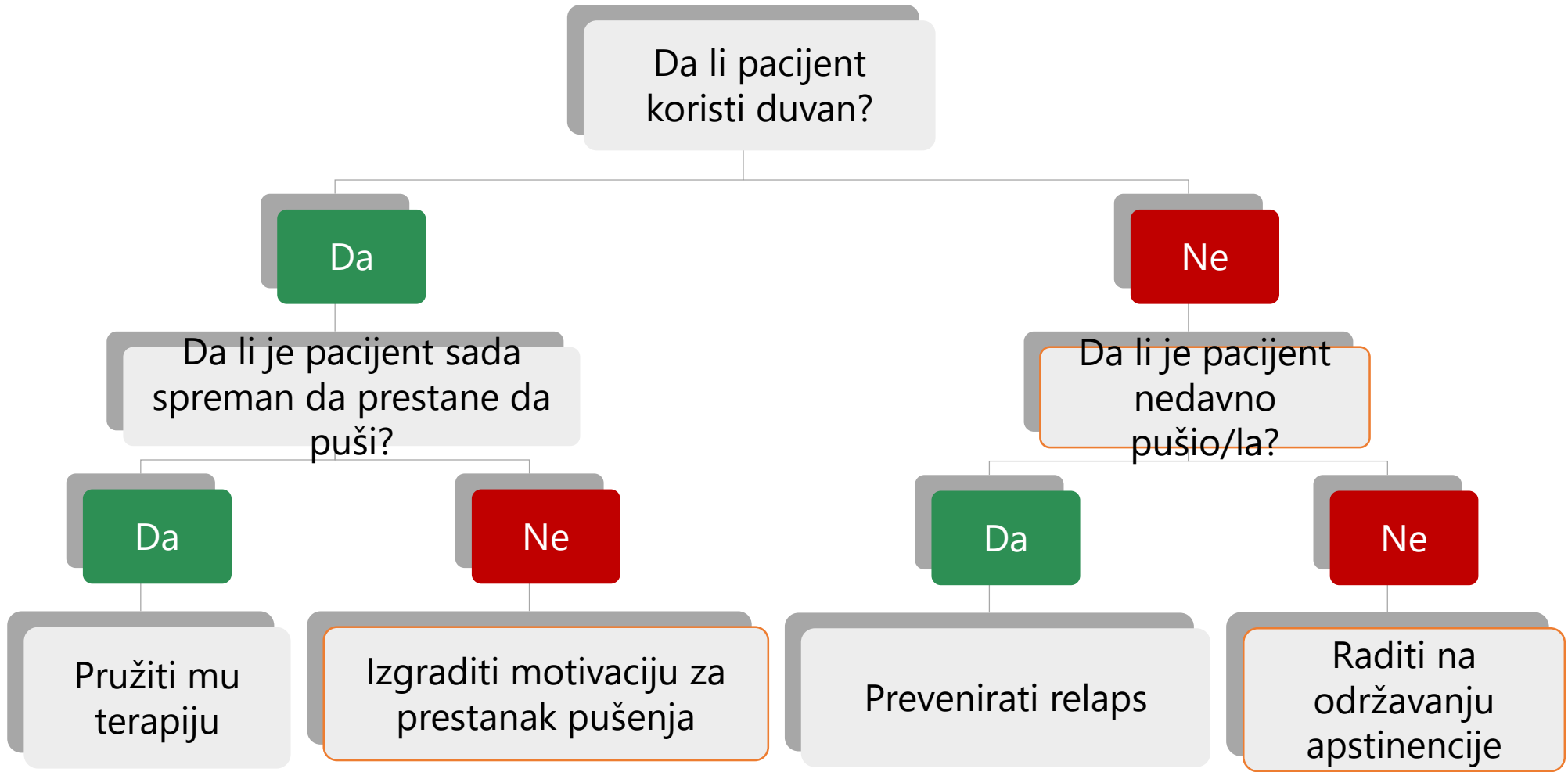














*Da li i dalje osećate nagon za pušenjem?*

*Šta je potrebno kako biste dodatno povećali šansu da prestanete da pušite?*

