

**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.



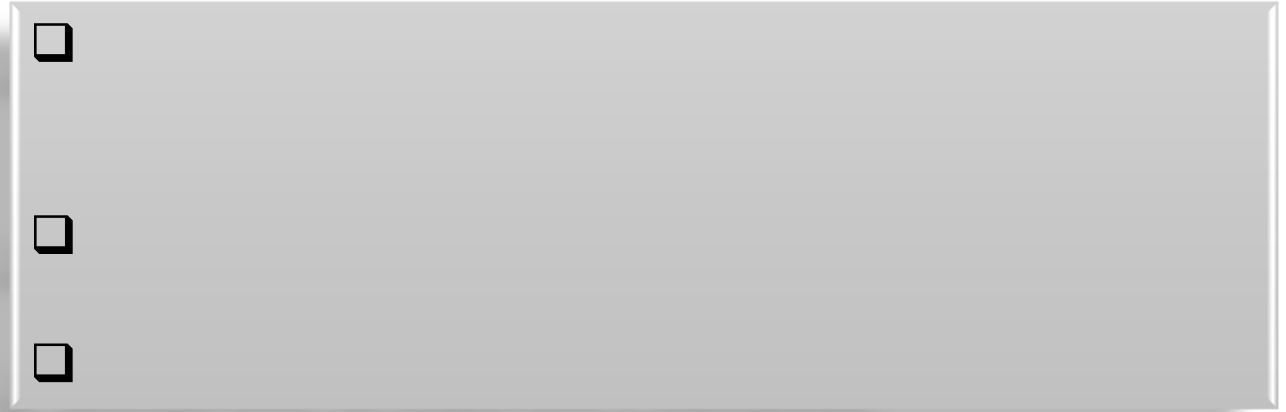


Психологічна підтримка припинення куріння повинна бути інтегрована в медичну допомогу пацієнта, залежного від нікотину разом з фармакотерапією.  
(Рівень доказів А)



**Консультація**

**Фармакотерапія**





## Мінімальна інтервенція



## Спеціалізована лікувальна підтримка



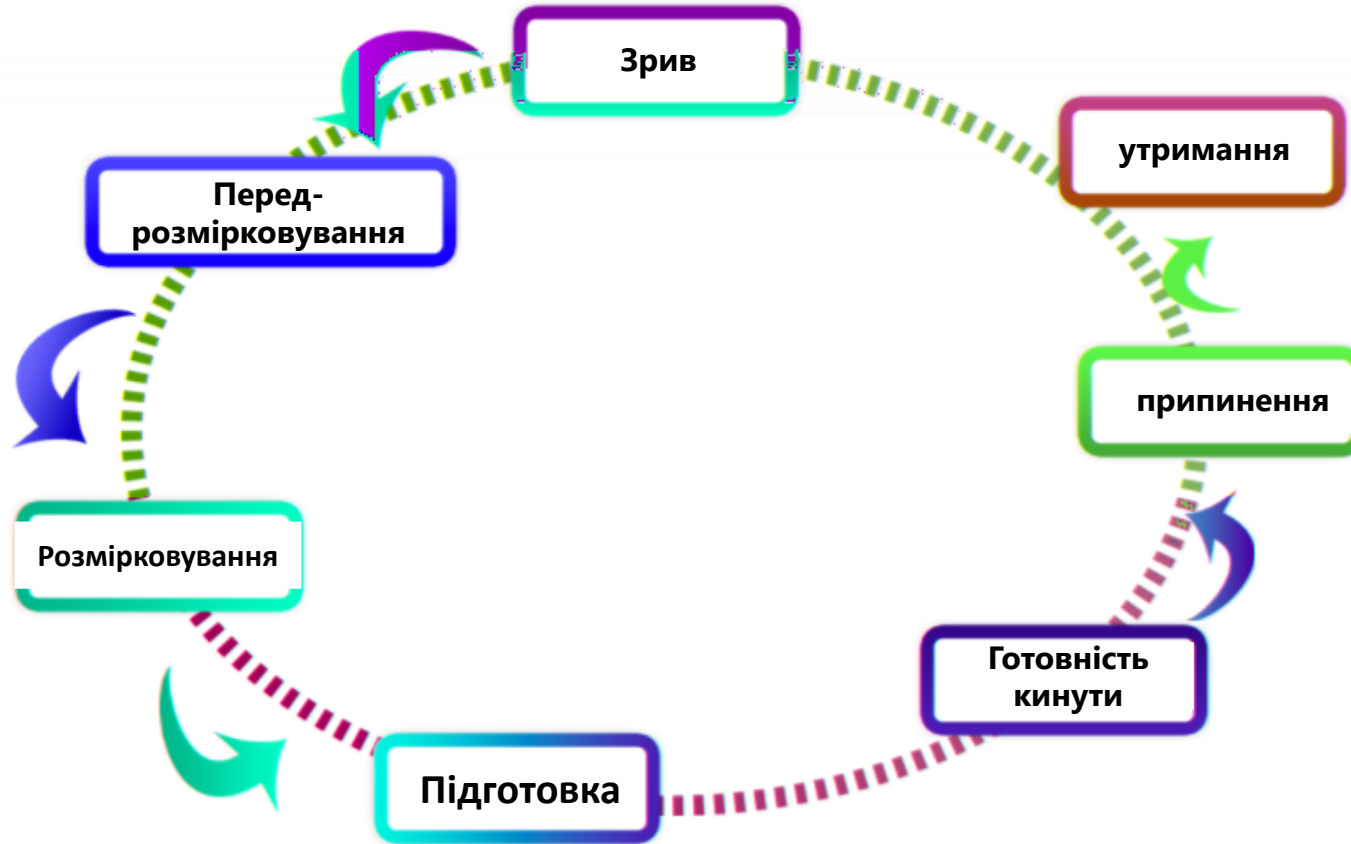


Існує сильний зв'язок між кількістю консультаційних сесій та успіхом у відмові. Наскільки це можливо, клініцистам слід надавати кілька консультаційних сеансів, крім ліків, пацієнтам, які намагаються кинути курити (рівень доказовості А).

# Поведінкові інтервенції

Тип інтервенції	Опис







*ENSP Європейського посібника з лікування тютюнової залежності:*





Чи хочете Ви кинути  
курити зараз?

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



# Допоможіть мотивувати пацієнта кинути курити





- 
- 
- 





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









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

Визначте особу, яка вас підтримуватиме (якщо це доречно)

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





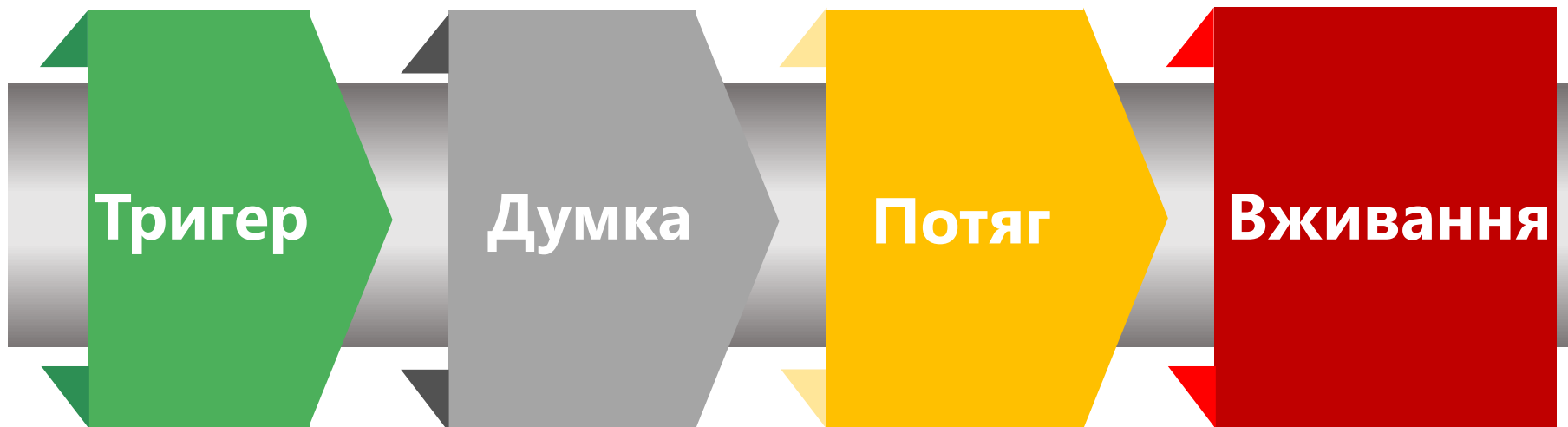
**«Повсякденність» куріння** - це щоденні звичні справи які пацієнт асоціює з курінням.

- Ранішня кава
- Водіння
- Перерви
- Після обіду

**ризик**

**ситуація високого**





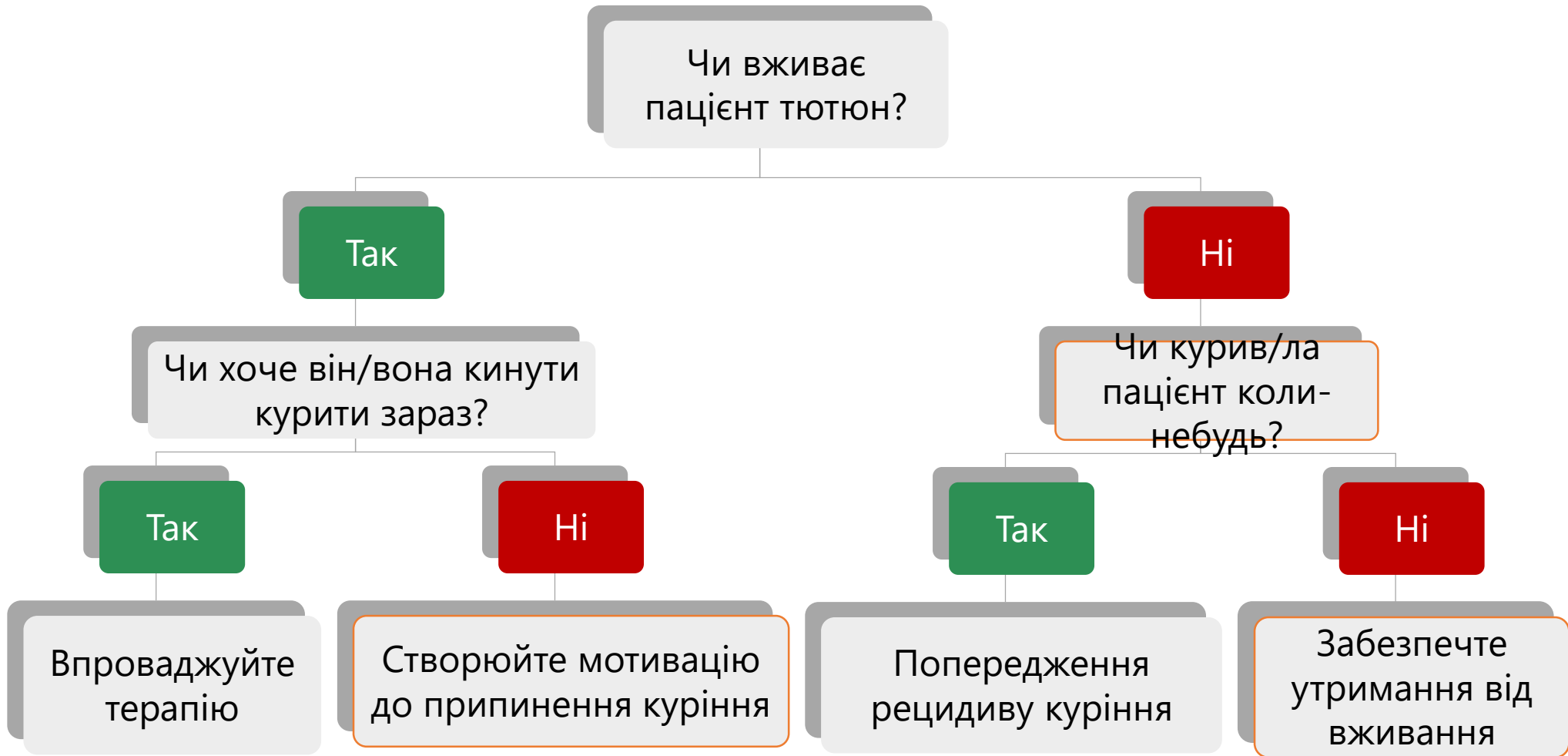


# Підкресліть важливість використання лікарських засобів для припинення куріння



# 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**