



**ENSP**



**U4h2F**

01

02

Բարձրացնել ծխելը դադարեցնելու աջակցության նպատակով օգտագործվող վարքային փոփոխության տեխնիկաների վերաբերյալ Ձեր գիտելիքների մակարդակը, ներառյալ՝ կոգնիտիվ-վարքային խորհրդատվությունը







**Խորհրդատվություն**

**Դեղորայքային բուժում**





## Նվազագույն միջամտություն



## Մասնագիտացված բուժական աջակցություն





Հստակ կապ գոյություն ունի խորհրդատվական  
հանդիպումների քանակի և ծխելու զրկանքի  
հաջողության հավանականության միջև:  
Հնարավորության սահմաններում, ի լրումն  
դեղորայքային բուժման, բժիշկները պետք է բազմաթիվ  
խորհրդատվական հանդիպումներ ունենան ծխելը  
թողնել փորձող հիվանդների հետ:  
(A մակարդակի ապացույց)









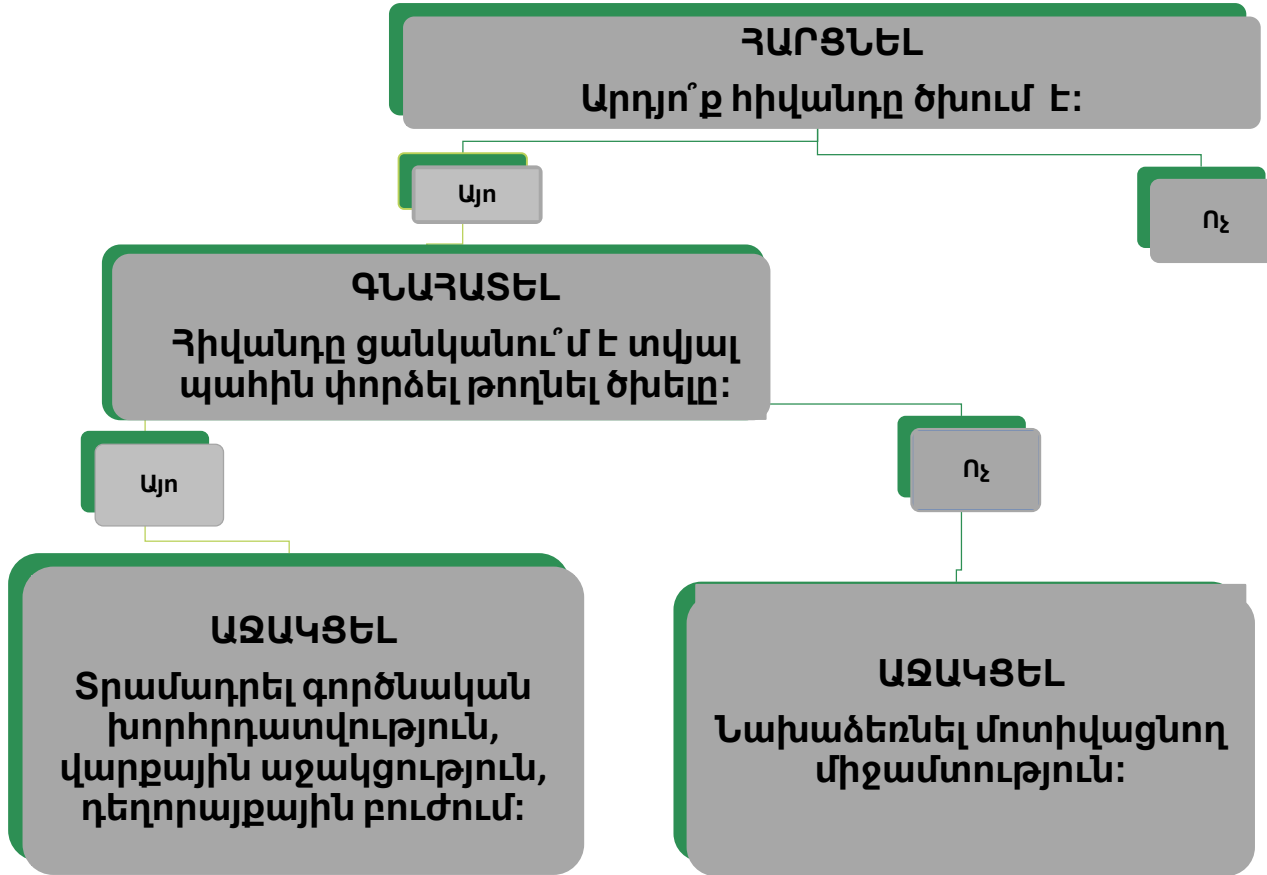
**Ծիսելու կանխարգելման եվրոպական ցանցի (ԾԿԵՑ) կլինիկական գործելակերպի ուղեցույցն առաջարկում է՝**



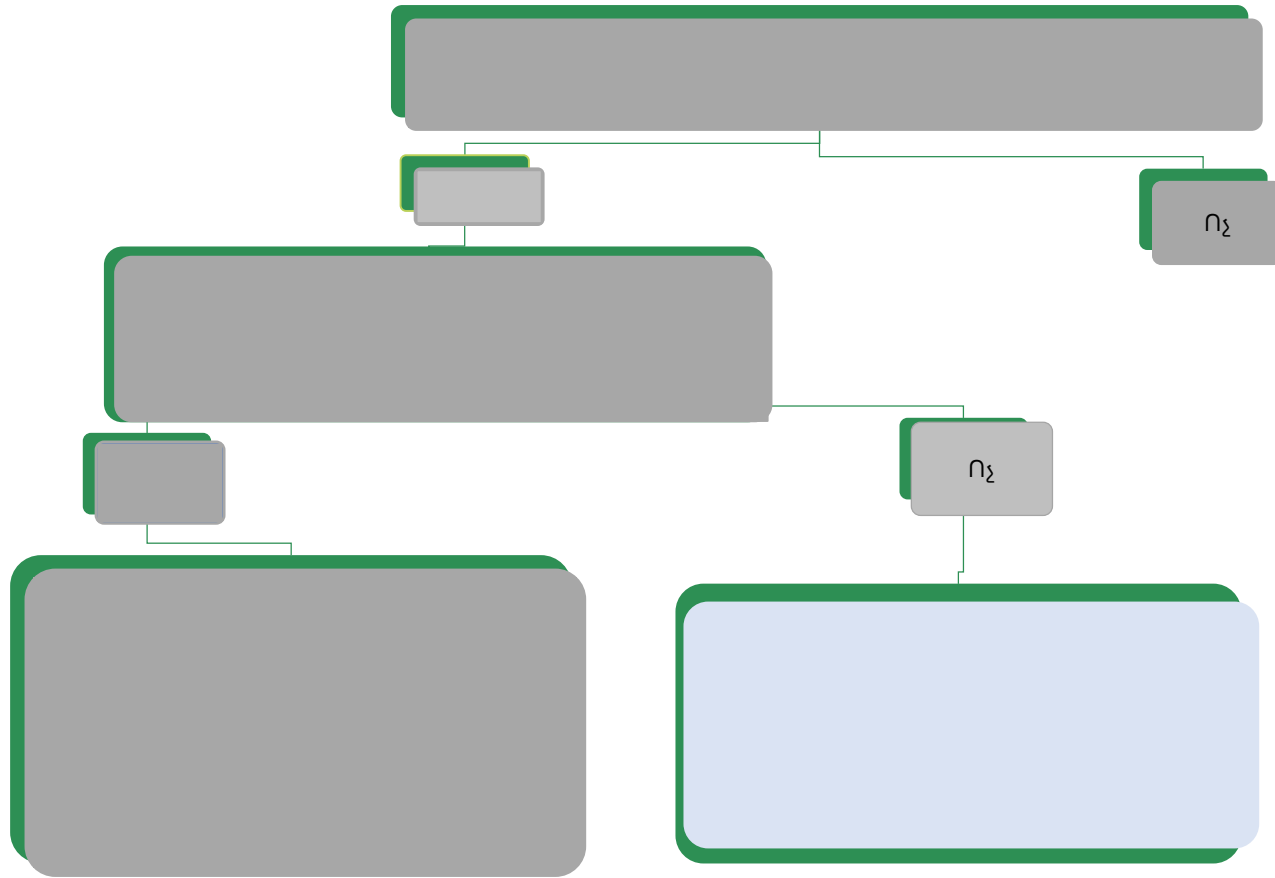


-Ուզում եք թողնել  
ծխելը (հիմա):

-Ի՞նչ եք մտածում ծխելը  
այս պահին թողնելու  
վերաբերյալ:



**Օգնել մոտիվացված ծխողին  
դադարեցնել ծխելը**





- 
- 
- 





# Վարքաբանական խորհրդատվության տեսակները

Առանձնացնում են ապացույցների վրա հիմնված ծխելու զրկանքի առավել բարձր ցուցանիշներ ապահովող վարքաբանական խորհրդատվության հետևյալ տեսակները՝

Ծխողներին գործնական խորհրդատվության տրամադրում (խնդիրների լուծման հմտություններ /հմտությունների ուսուցանում /սթրեսի կառավարում)

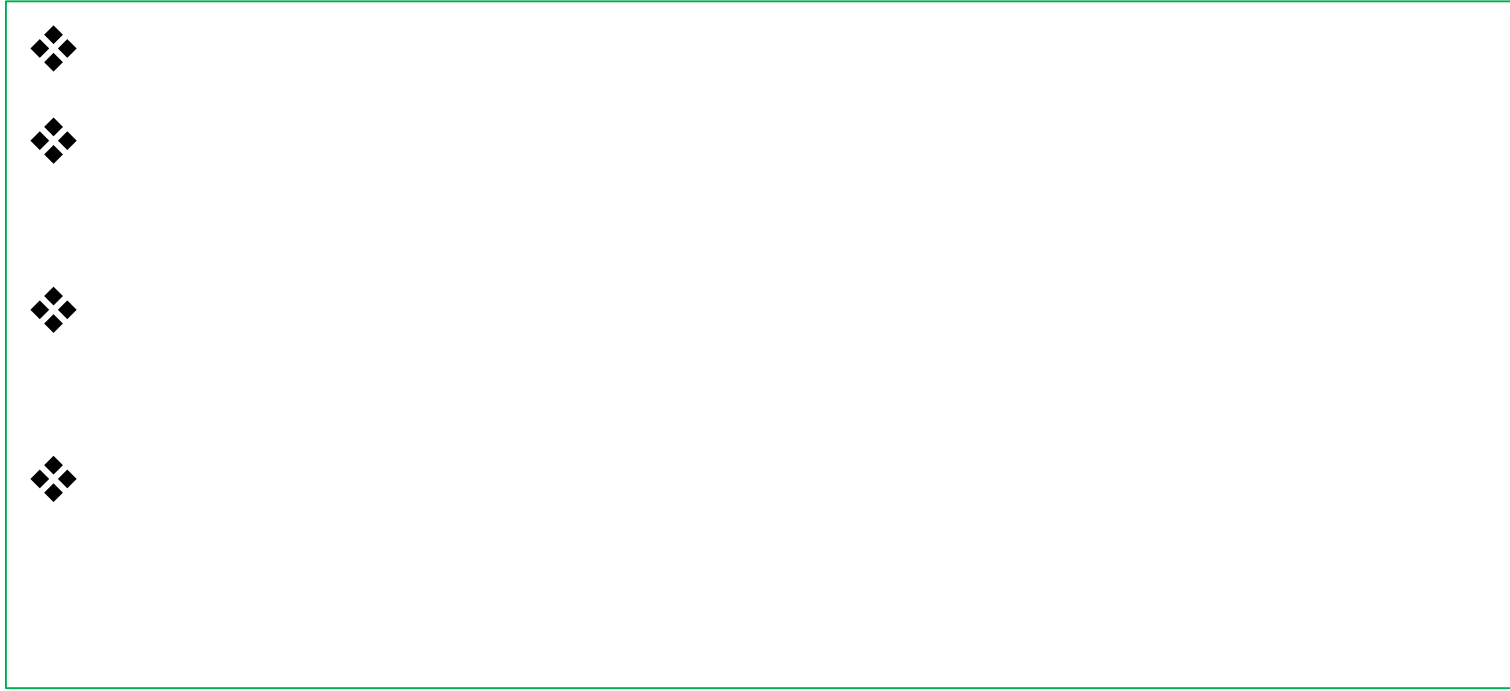


Որպես բուժման բաղադրիչ՝ բժշկի հետ հանդիպման միջոցով աջակցության և խրախուսանքի տրամադրում



Միջամտություն՝ ուղղված ծխողի շրջապատում սոցիալական աջակցության բարձրացմանը:











Five large, empty, rounded rectangular boxes stacked vertically, intended for text input or notes.



Դեռ նետեք Ձեր բոլոր սիգարետները,  
մոխրամաններն ու կրակայրիչները

Գիտակցաբար խուսափեք ծխողների  
շրջապատում լինելուց

Փոխեք Ձեր առօրյան, սովորույթները և ծխելու հետ  
կապված վայրերը

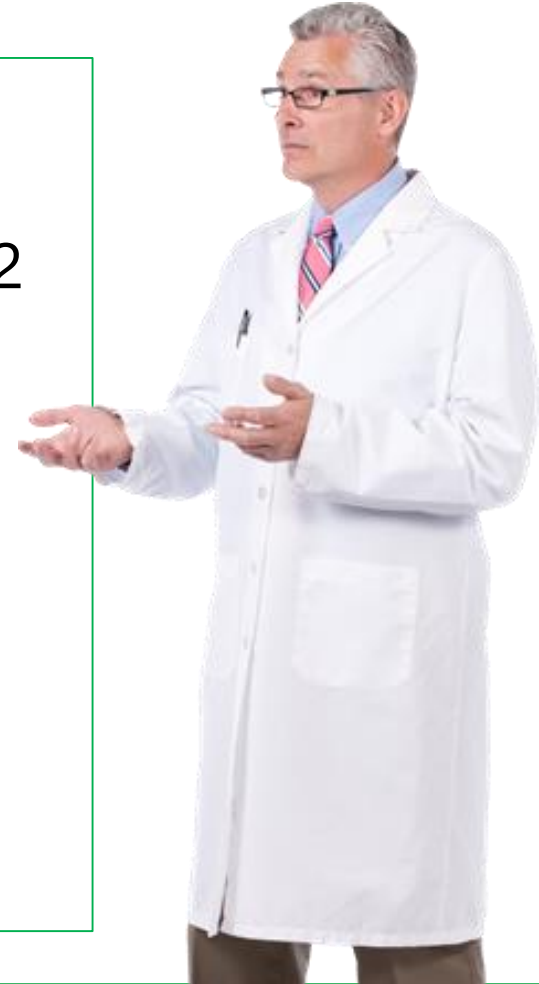
Ձերձ մնացեք այնպիսի վայրեր այցելելուց, որոնք  
կարող են գայթակղել ծխելը, հատկապես այն  
վայրերը, որտեղ կա ալկոհոլ

Մշակեք սիգարետից բացի սթրեսը հաղթահարելու  
այլ եղանակներ

# Բացատրել նիկոտինային կախվածությունը և ծխելը դադարեցնելու գործընթացը

Տեղեկացնել պացիենտին, որ զրկանքի ախտանշանները սովորաբար իրենց գագաթնակետին են հասնում ծխելը թողնելուց 1-2 շաբաթ անց, սակայն կարող են ամիսներով պահպանվել, ինչը ծխելը դադարեցնելու գործընթացի բնականոն բաղադրիչ է կազմում:

Քննարկել զրկանքի բնորոշ ախտանշանները՝ ներառյալ տրամադրության կտրուկ փոփոխությունը, այլ դժվարությունները:







•  
•

Հետաձգել  
(Delay)

Շեղել  
(Distract)

Ջուր խմել  
(Drink water)

Խորը շունչ  
քաշել  
Deep  
breaths



Կարճատև  
ազդեցությամբ  
ՆՓԲ



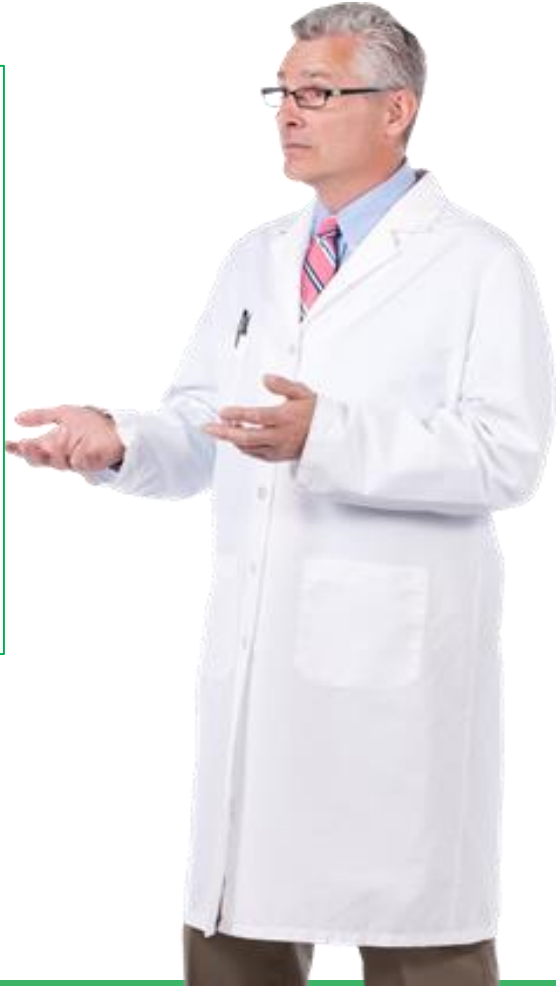
- Առավոտյան սուրճ
- Մեքենա վարել
- Ընդմիջումներ
- Ընթրիք

ինչ-որ «մի բան», երևույթ կամ  
ժամանակահատված է, որը կապված է անցյալում  
ծխախոտի օգտագործման հետ:

Այն իրավիճակները, որոնք ներառում են ծխելուն  
դրդող գործոններ և ուժեղ կապված են ծխելու հետ,  
համարվում են :



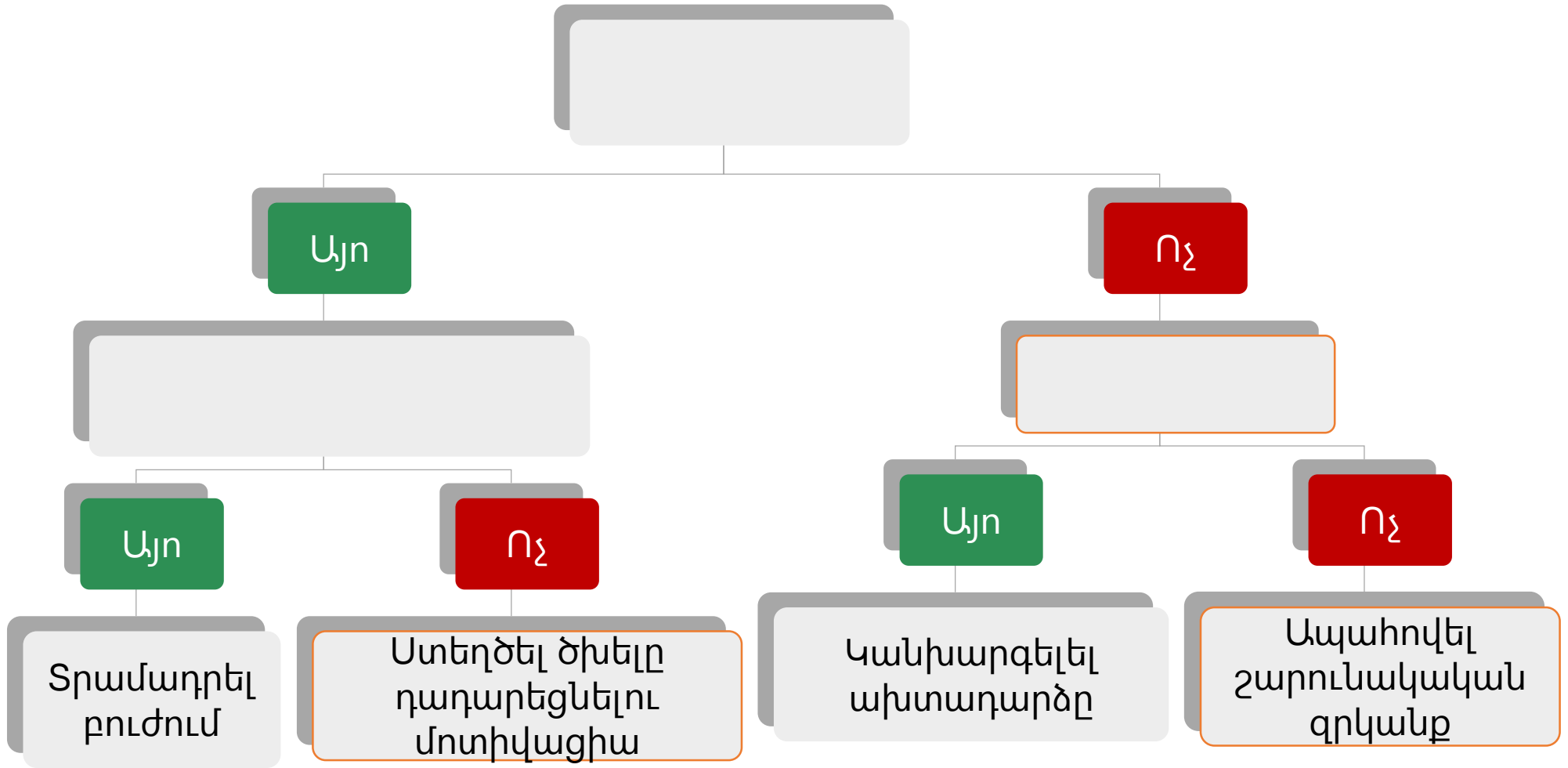






# Վերջերս ծխելը դադարեցրած պացիենտներ







«Դեռևս ունե՞ք ծխելու  
կարիք/ցանկություն»

«Որքա՞ն բարդ է Ձեզ համար  
չծխելը»

Մոդուլ 3 . Վարքաբանական խորհրդատվություն

Մաս 2. Ուժեղացնել պացիենտի՝ ծխելը դադարեցնելու մոտիվացիան