



ENSP



01

Κατανοείτε το ρόλο της συμβουλευτικής στη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος.

02

Γνωρίζετε τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς που χρησιμοποιούνται κατά την υποστήριξη της διακοπής του καπνίσματος, συμπεριλαμβανομένης και της γνωσιακής συμπεριφορικής συμβουλευτικής.





Η ψυχολογική υποστήριξη για τη διακοπή του καπνίσματος θα πρέπει να ενσωματωθεί στην ιατρική περίθαλψη του ασθενούς που είναι εθισμένος στη νικοτίνη, παράλληλα με τη φαρμακοθεραπεία.
(επίπεδο τεκμηρίωσης A)

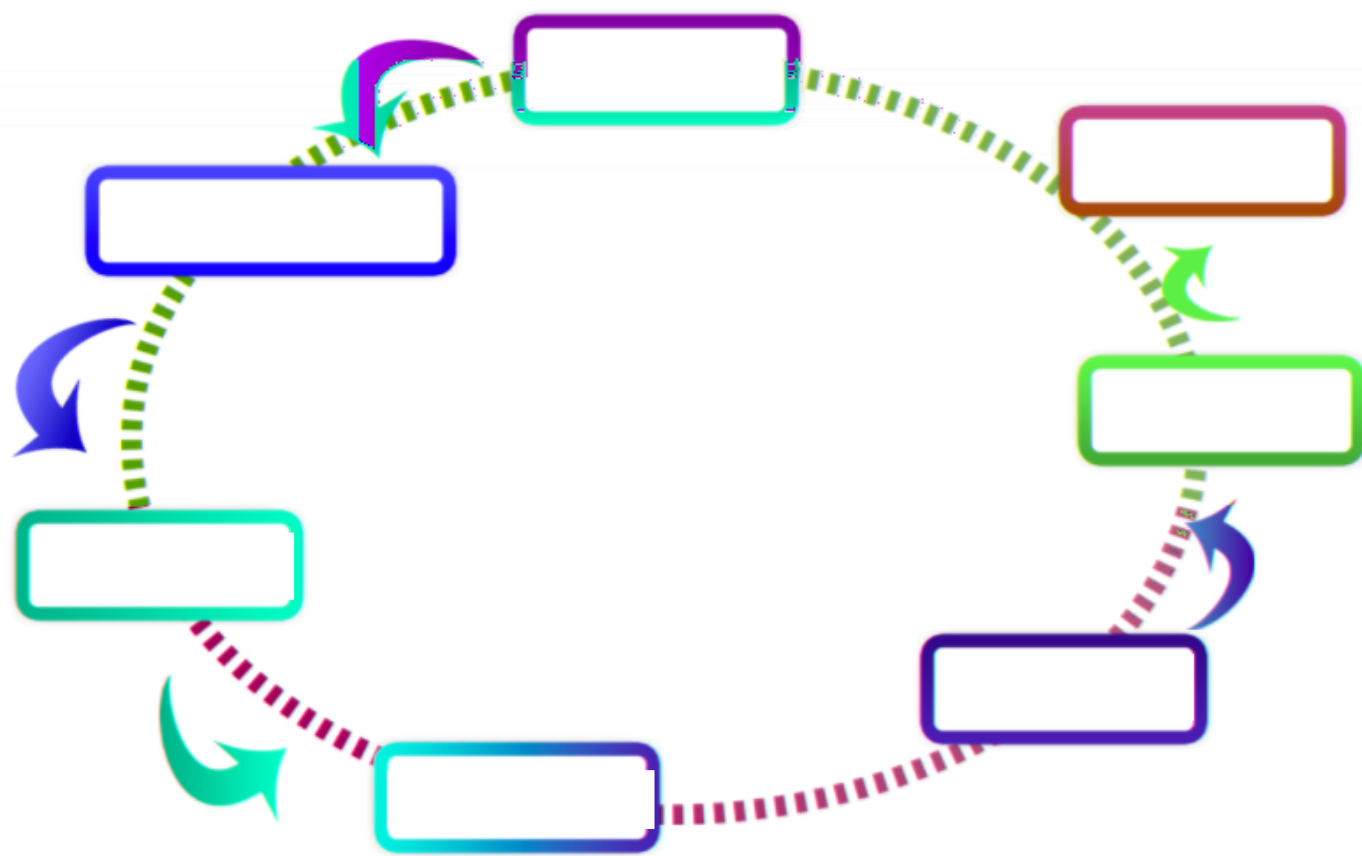


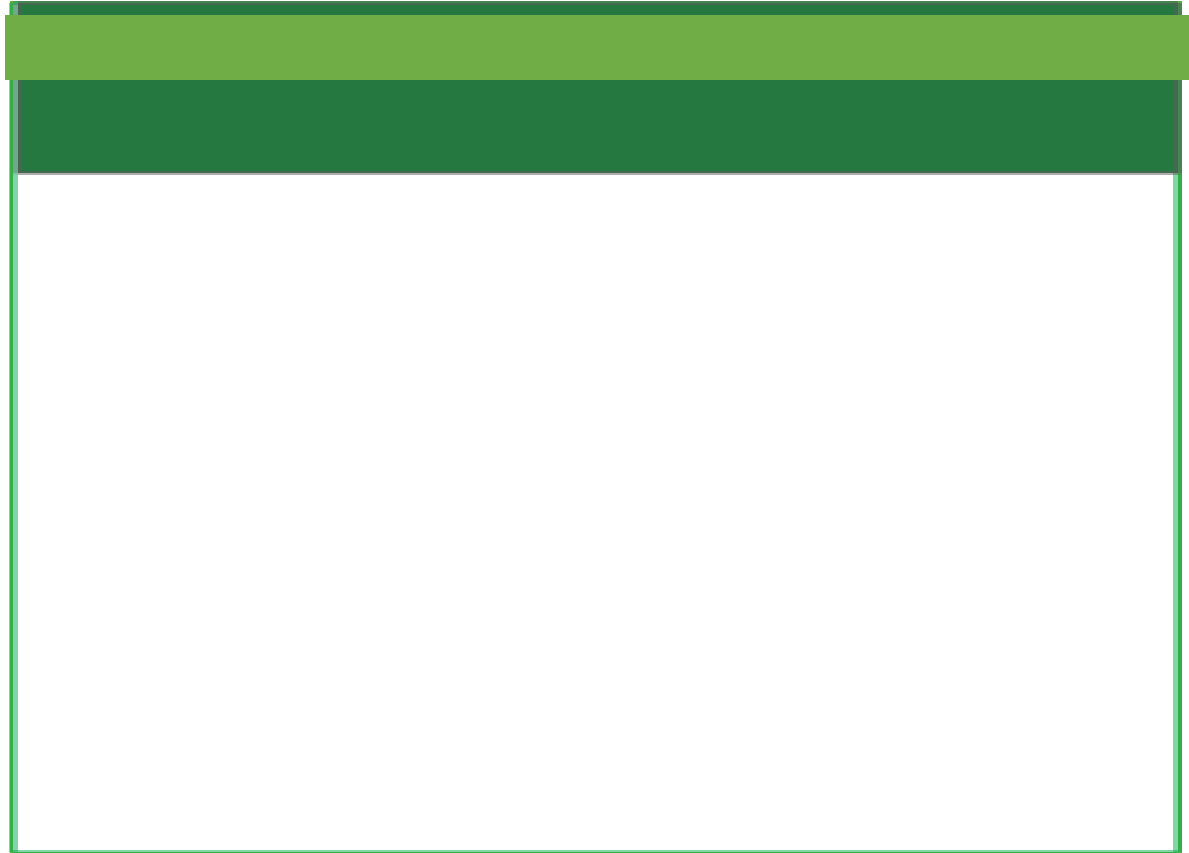




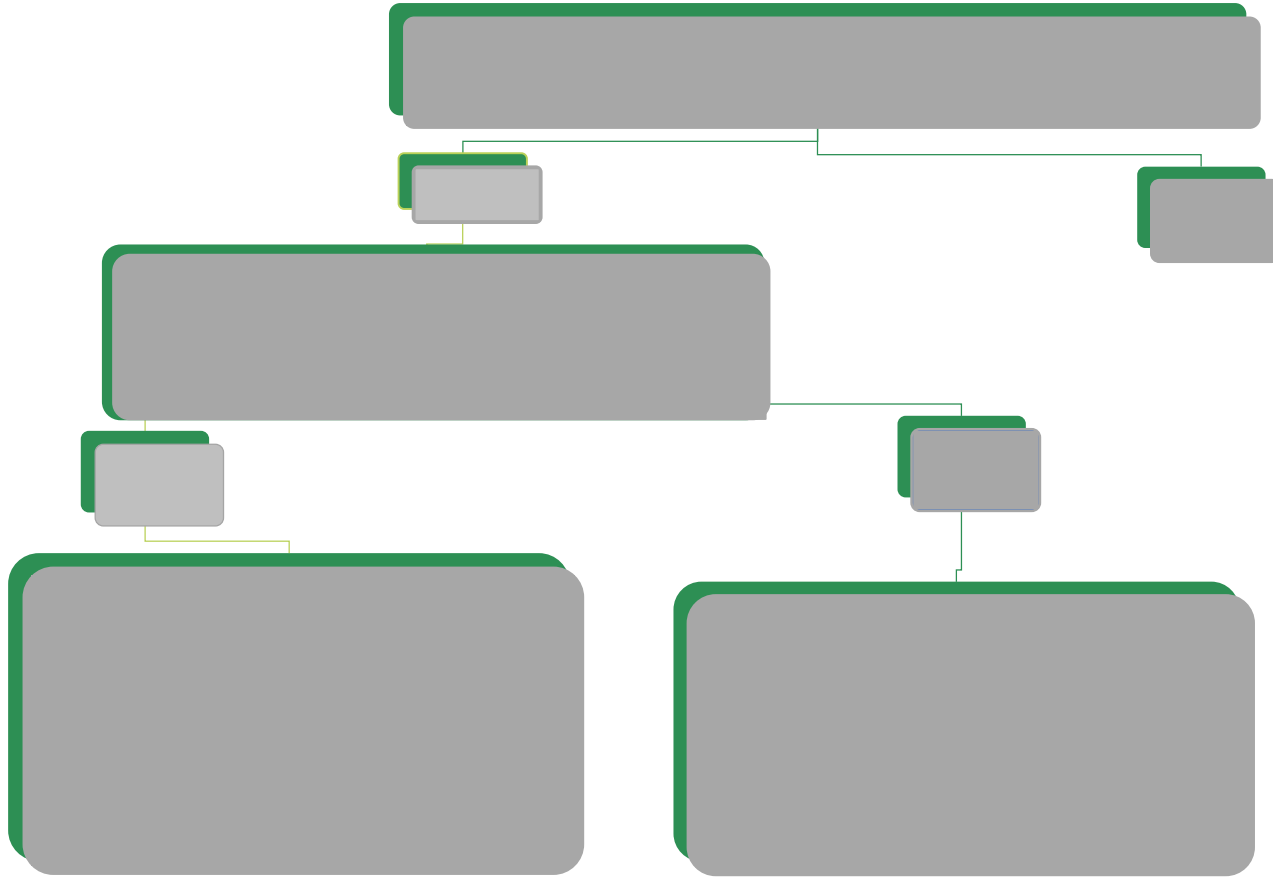


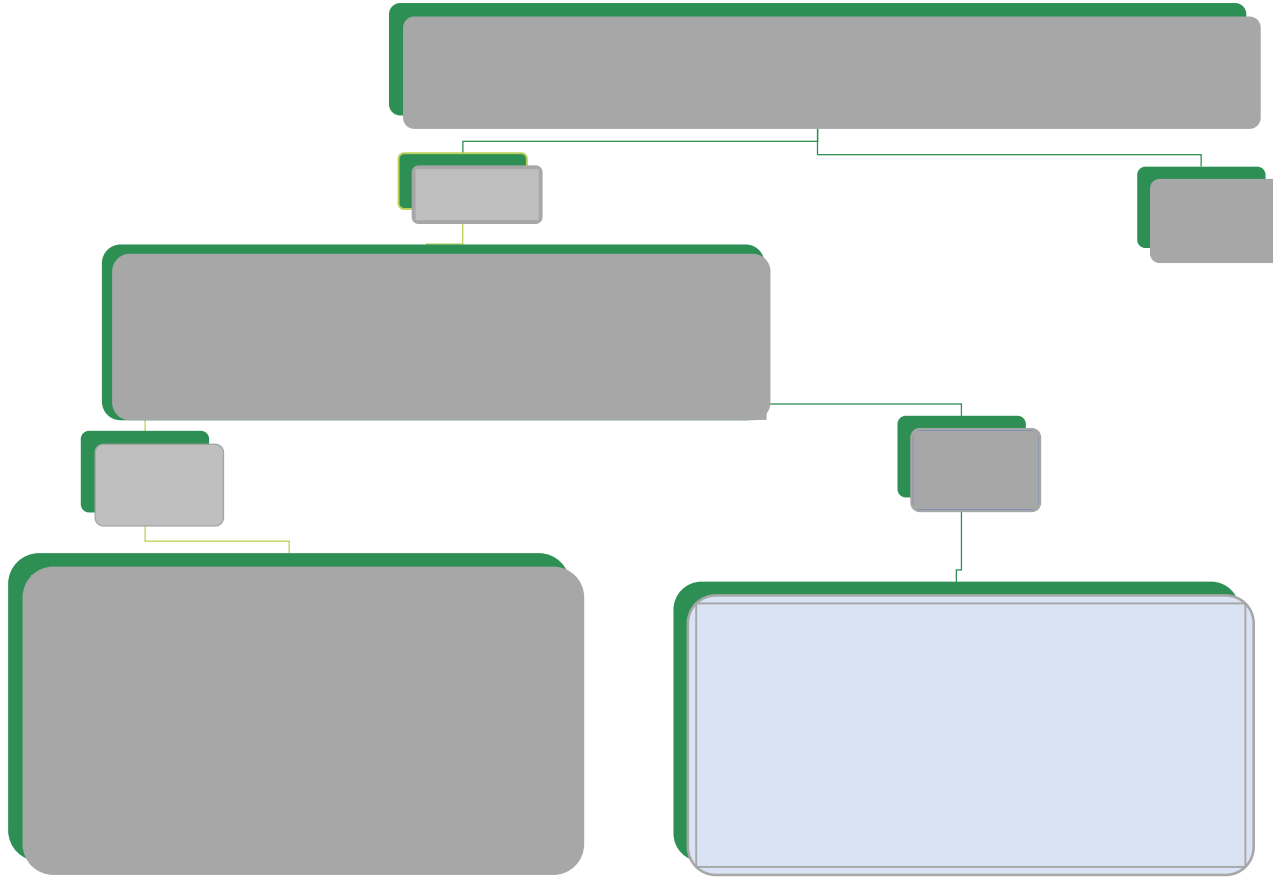
Υπάρχει μια ισχυρή σχέση μεταξύ του αριθμού των συνεδριών συμβουλευτικής και της διακοπής καπνίσματος. Στο μέτρο του δυνατού, οι κλινικοί ιατροί θα πρέπει να παρέχουν πολλαπλές συνεδρίες συμβουλευτικής, συμπληρωματικά με τη φαρμακευτική αγωγή, στους ασθενείς τους που προσπαθούν να διακόψουν το κάπνισμα (επίπεδο τεκμηρίωσης A).













-
-
-



Η παροχή πρακτικής συμβουλευτικής
 στους καπνιστές (δεξιότητες επίλυσης
 προβλημάτων/ανάπτυξη
 δεξιοτήτων/διαχείριση του στρες)



Η παροχή υποστήριξης και ενθάρρυνσης ως
 μέρος της θεραπείας μέσω της άμεσης επαφής με
 τον γιατρό



Αύξηση της κοινωνικής υποστήριξης από το
 περιβάλλον του καπνιστή











Συμβουλέψτε τον ασθενή να πει στους φίλους και στην οικογένειά του ότι διακόπτει το κάπνισμα και να ζητήσει από αυτούς να τον στηρίξουν.

Συμβουλέψτε τον ασθενή να ορίσει ένα άτομο που μπορεί να τον/την στηρίξει (εάν χρειάζεται).

Ο ασθενείς θα πρέπει να γράψει σε ένα χαρτί τους λόγους για τους οποίους θέλει να διακόψει το κάπνισμα και να το κρατήσει σε εμφανές σημείο.

Ο ασθενείς θα πρέπει να προσδιορίσει με τι μπορεί να αντικαταστήσει την κίνηση του καπνίσματος.

Ο ασθενείς θα πρέπει να προσδιορίσει τις καταστάσεις που μπορεί να τον/την βάλουν σε πειρασμό να καπνίσει και να σχεδιάσει τι μπορεί να κάνει για να το αποφύγει.



Πετάξτε όλα τα τσιγάρα, τασάκια και αναπτήρες.

Κάντε μια συνειδητή προσπάθεια να μη βρίσκεστε κοντά σε ανθρώπους που καπνίζουν.

Αλλάξτε την καθημερινή ρουτίνα, τις συνήθειες ή και τους χώρους που σχετίζονται με το κάπνισμα.

Αποφύγετε τα μέρη όπου μπορεί να μπειτε σε πειρασμό να καπνίσετε, ειδικά εκεί όπου υπάρχει και αλκοόλ.

Όταν νοιώσετε στρες να έχετε εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισης ώστε να μην καταφύγετε στο κάπνισμα.

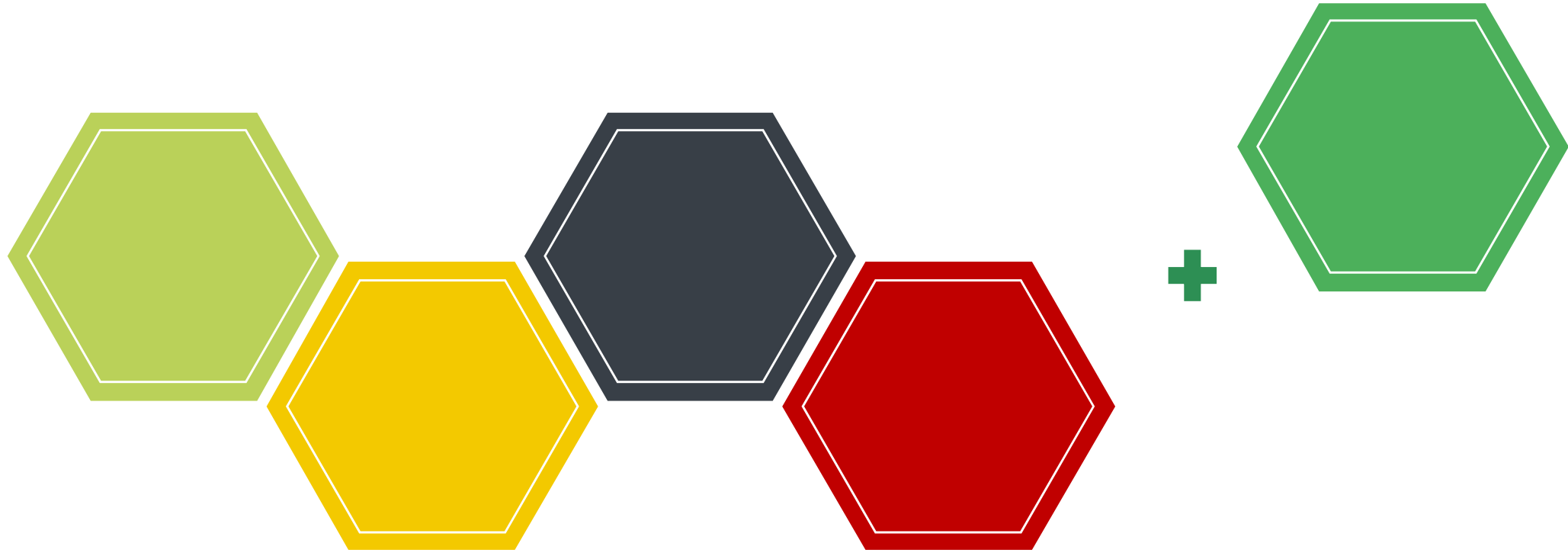
Ενημερώστε τους ασθενείς ότι τα συμπτώματα στέρησης συνήθως κορυφώνονται 1-2 εβδομάδες μετά την διακοπή, αλλά μπορούν να παραμείνουν για μήνες και ότι αυτό είναι ένα φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας διακοπής.

Ελέγξτε τα τυπικά συμπτώματα στέρησης, συμπεριλαμβανομένων αλλαγών στη διάθεση.





Γενικά είναι έντονη για 3 με 5 λεπτά και θα μειώνεται η συχνότητα εμφάνισής της με το πέρας του χρόνου





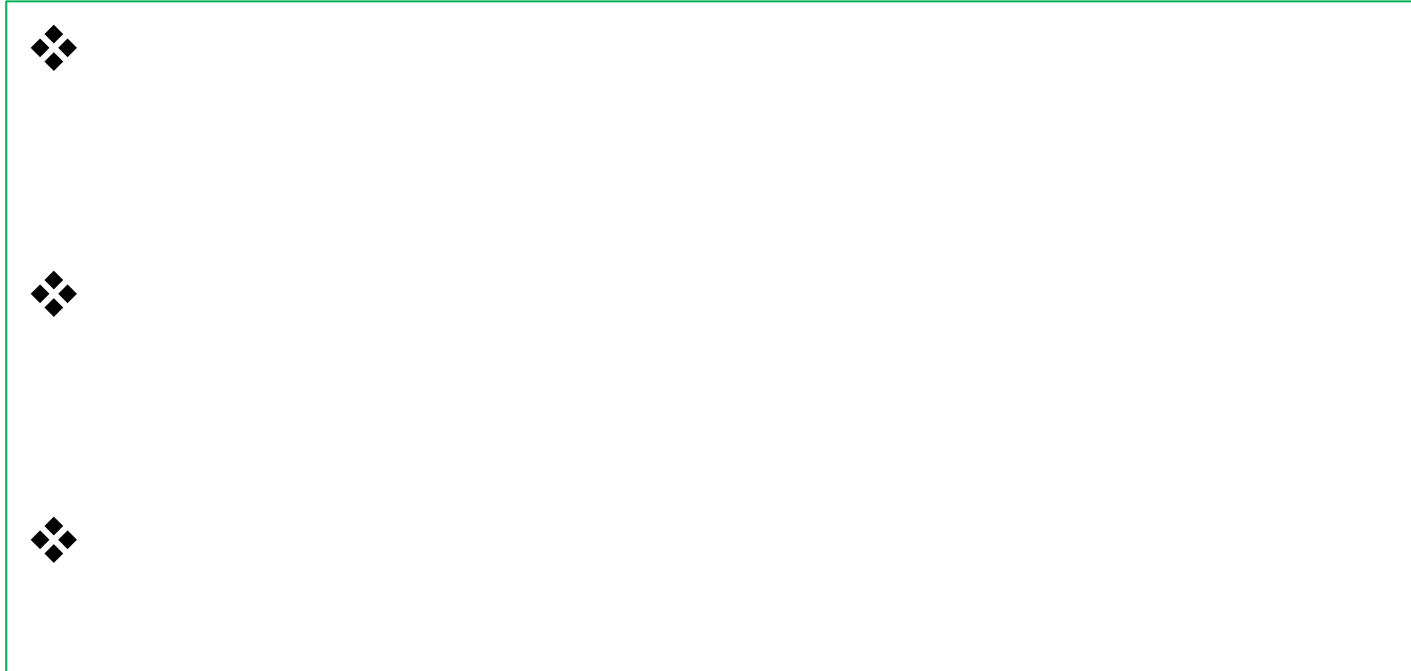
- Πρωινός καφές
- Οδήγηση
- Διαλείμματα
- Μετά το φαγητό

το κάπνισμα μπορεί να είναι γεγονότα ή χρονικές περιόδους που έχουν συσχετιστεί το κάπνισμα στο παρελθόν.

Οι καταστάσεις περιλαμβάνουν τέτοιους παράγοντες έχουν συσχετιστεί σε μεγάλο βαθμό με τη χρήση καπνού και χαρακτηρίζονται ως













*Αισθάνεστε ακόμα την
επιθυμία/ανάγκη να καπνίσετε;*

*Πόσο δύσκολο είναι για σας να
αποφύγετε το κάπνισμα;*

