

Modul 3: Consilierea comportamentală Partea 1



ENSP

START

01

Conștientizarea rolului consilierii în asistarea pacienților care doresc să renunțe la fumat.

02

Imbogățirea cunoștințelor despre tehnicile comportamentale care pot ajuta pacienții să renunțe la fumat.





Suportul psihologic pentru renunțarea la fumat trebuie integrat în tratamentul pacienților fumători în același timp cu farmacoterapia.
(Nivel de dovadă A)



Metode de a face față situațiilor în care fumau în mod normal

Diminuează simptomele de sevraj



- Identificarea factorilor comportamentali care determină un individ să fumeze
- Creșterea motivației de a renunța și scăderea fricii legate de simptomele de sevraj
- Gestionarea emoțiilor

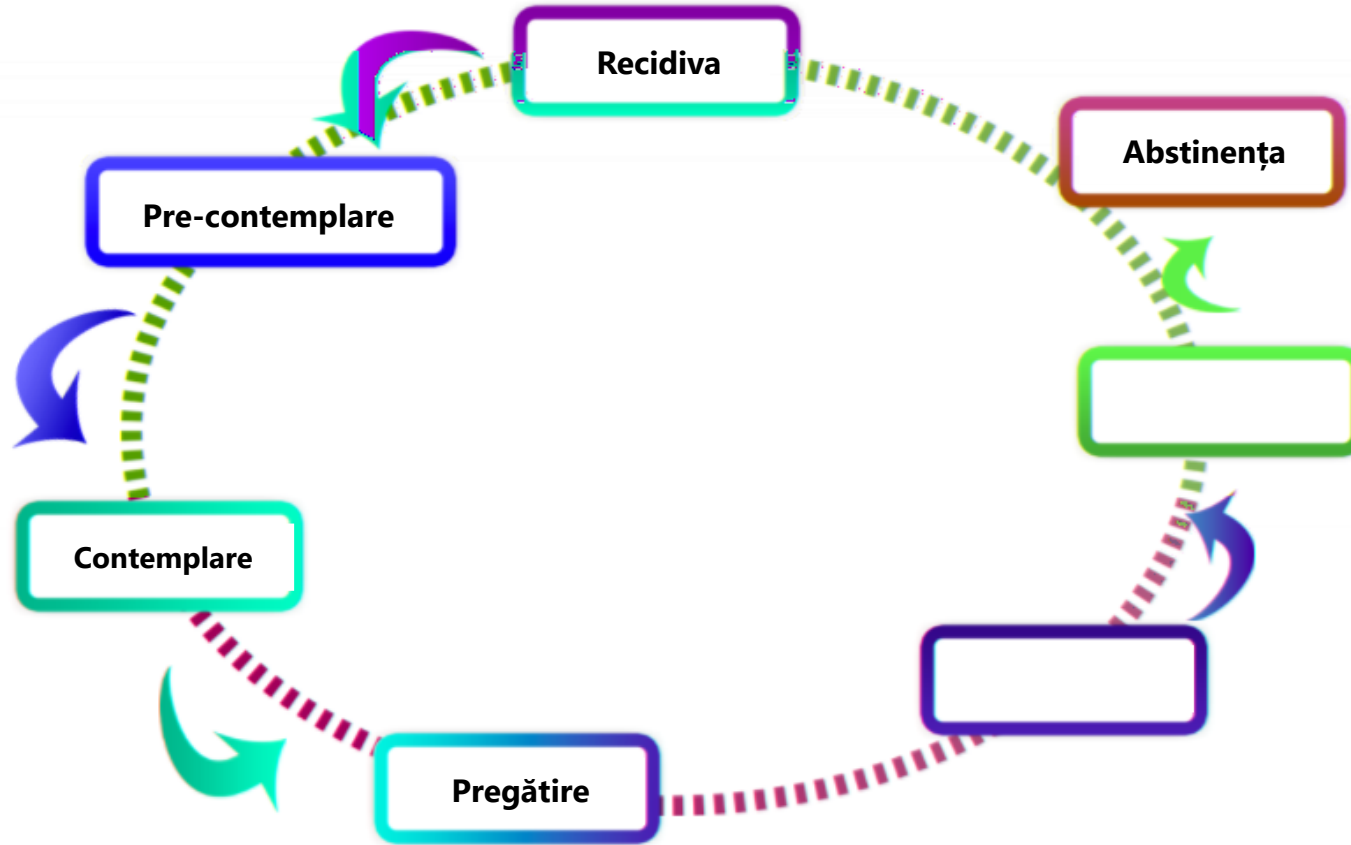


- Consilierea minimală (3-5 minute)
- Oferit de către medicul curant
- Într-un centru specializat de renunțare la fumat



Există o relație puternică între numărul de sesiuni de terapie. Pe cât posibil, clinicienii ar trebui să ofere sesiuni multiple de consiliere, asociate farmacoterapiei. (nivel de dovadă A).

Auto-ajutatoare	Include print-uri, materiale video sau online care ofera suport pentru a renunta singur la fumat.
Sfatul minimal al specialistului in sanatate	Un mesaj verbal de 3-5 minute din partea profesionistului in sanatate cu sfaturi despre renuntarea la fumat.
Consiliere individuala	O intalnire de mai mult de 10 minute, fata in fata, intre pacient si medicul avizat in renuntarea la fumat.
Consiliere in grup	Intalnire in grup organizata de un profesionist in sanatate in vederea renuntarii la fumat.
Consiliere la telefon	Linii telefonice de suport.
Internet	Servicii online sub forma de auto-ajutor sau interactiv.
Mesaje	Suport prin intermediul mesajelor, de obicei vin in ajutorul terapiilor individuale sau de grup.

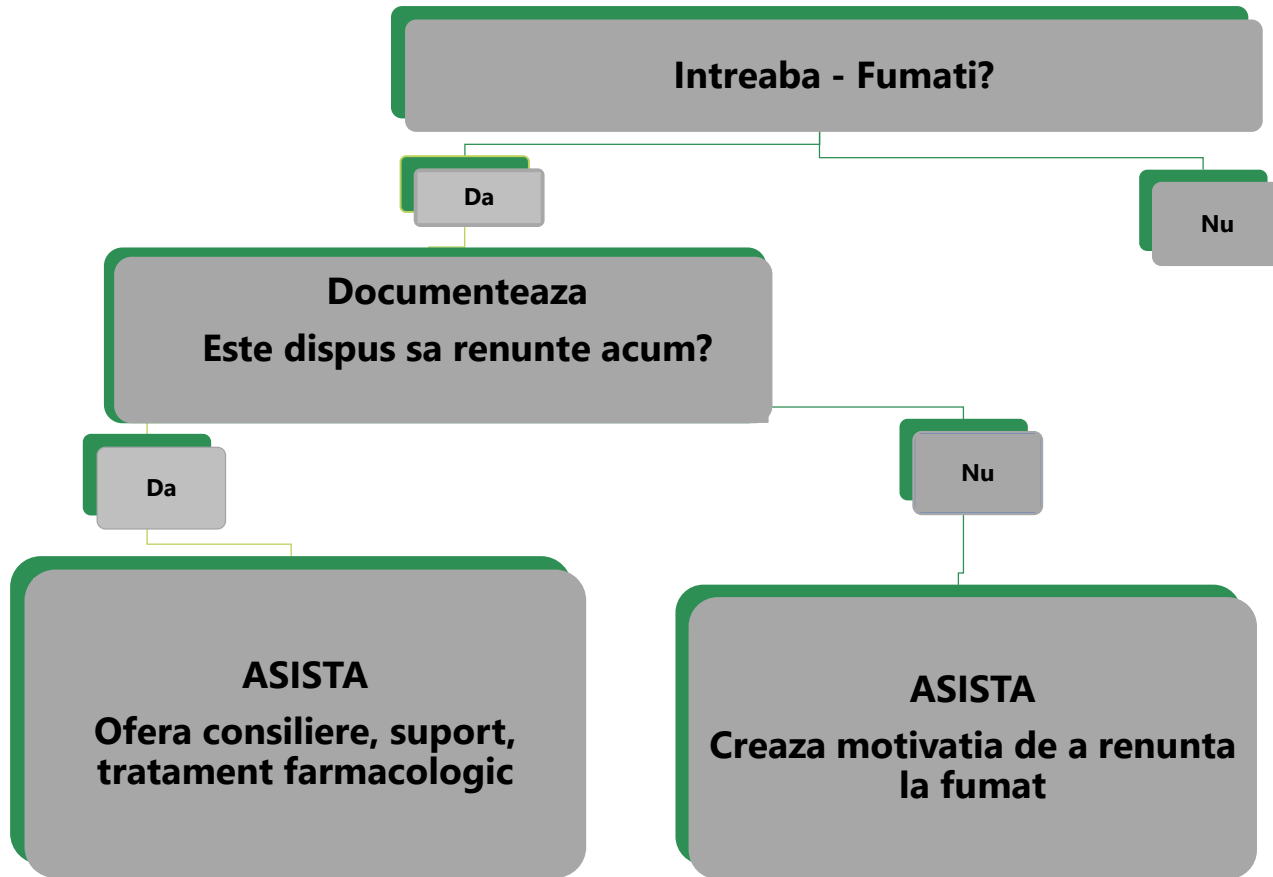




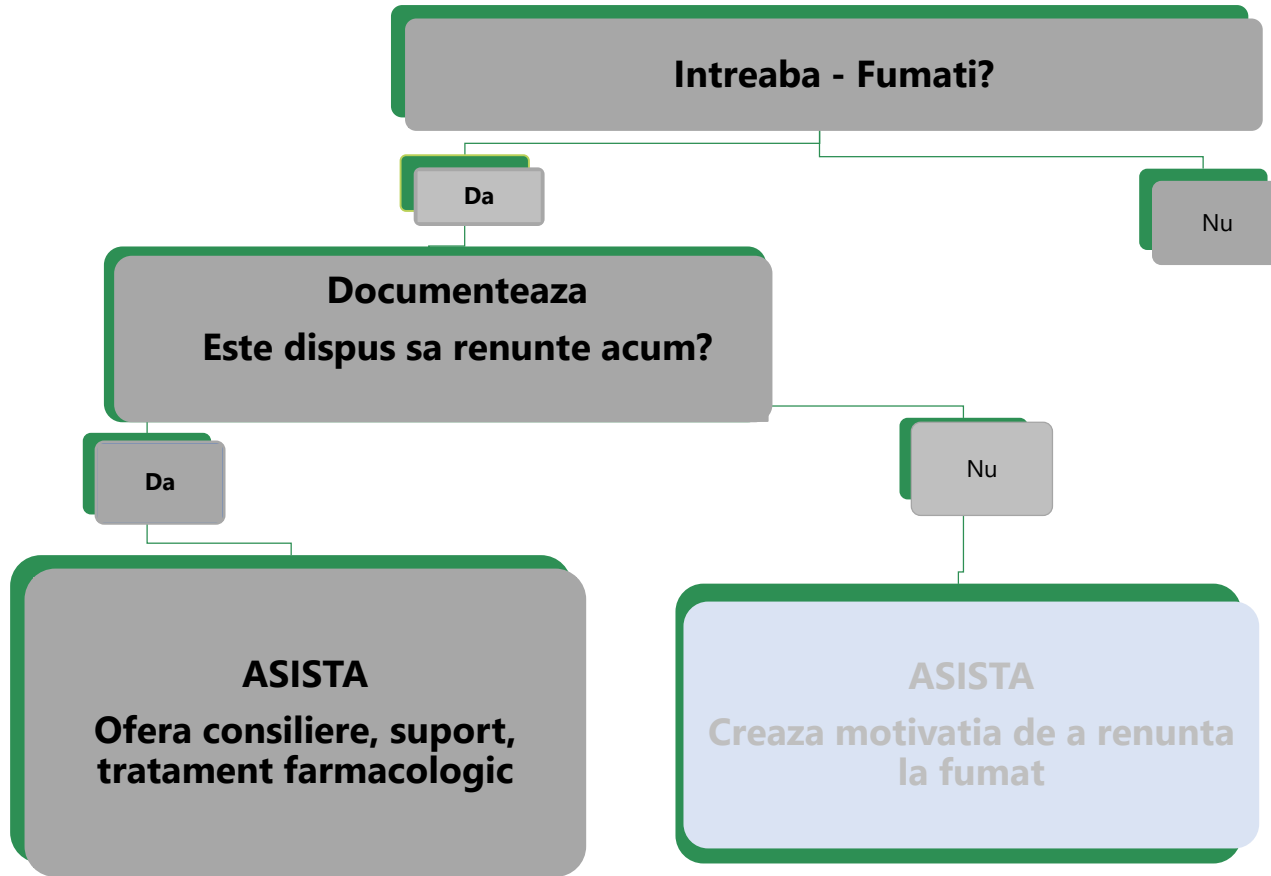
Recomandări ENSP :

Este recomandat să se documenteze dorința pacientului de a renunța la fumat (nivel de dovadă C)





**Cum ajutăm pacientul motivat să renunțe
la fumat?**



TCC a fost evaluată în numeroase studii clinice și este dovedită a fi o tehnică eficientă pentru creșterea abstenenței tabagice.



- ❑ TCC este structurată, orientată spre scop și spre problemele imediate întâmpinate de consumatorii de tutun atunci când vor să renunțe.
- ❑ TCC evidențiază dezvoltarea tehnicilor de comportament adecvate pentru renunțarea la fumat și menținerea abstenenței.



Cele mai concludente terapii includ:

Oferirea solutiilor practice,
managementul stresului

1

2

Oferire suportului si incurajarilor clinicianului ca
parte a tratamentului

Cresterea suportului social din mediul
fumatorului

3

- ❖ Motivele pentru care doresc să renunțe
- ❖ Temeri legate de renunțare
- ❖ Tenative anterioare și lecții învățate
- ❖ Situații anume care îndeamnă la fumat și situații cu risc pentru recidivă



Setați o "Dată de renunțare"



Evidențiați importanța respectării
regulii “nici un puff”.

Chiar și un puff poate crește riscul de
recidivă.





Spune prietenilor și familiei că vrei să renunți la fumat și cere-le suportul.

Identifică o persoană de suport

Scrive pe o hârtie motivele pentru care vrei să renunți la fumat și ține-o la vedere

Identifică cu ce vei înlocui gestul de a fuma

Identifică situațiile cele mai probabile în care poți recidiva și fă un plan pentru a evita fumatul.



Aruncă toate țigările, brichetele, scrumierele.

Fă un efort de a nu fi în preajma fumătorilor.

Schimbă obiceiurile zilnice legate de fumat.

Evită locurile în care ai putea fi tentat să fumezi, mai ales cele care implică alcoolul.

Când ești stresat găsește alte metode de a coopta decât fumatul.

Dependența nicotinică și procesul de renunțare la fumat

Informați pacienții că simptomele de sevraj ating apogeul după 1-2 săptămâni de abțință, dar că pot persista și câteva luni și acest lucru este normal.

Revizuiți principalele simptome de sevraj și schimbări de dispoziție.





În general este foarte intensă timp de 3-5 minute și se reduce în timp.

Amână

Distrage

Bea apă

**Respiră
profund**



**Folosește
TSN cu
durată scurtă
de acțiune**



“Rutina de a fuma” constă în obiceiurile zilnice pe care pacienții le asociază cu fumatul

- Cafeaua de dimineață
- Conducutul
- Pauzele
- După masă

Factorii declanșatori sunt un lucru, un eveniment sau o situație asociată în trecut cu fumatul.

Situațiile care implică factori declanșatori sunt periculoase și au fost asociate cu recidiva.





- ❖ Identifică situațiile cu risc crescut în care pacienții sunt tentați să fumeze
- ❖ Discută despre metode alternative de a face față stresului și situațiilor cu risc
- ❖ Discută despre cum să reducă expunerea la situațiile cu risc

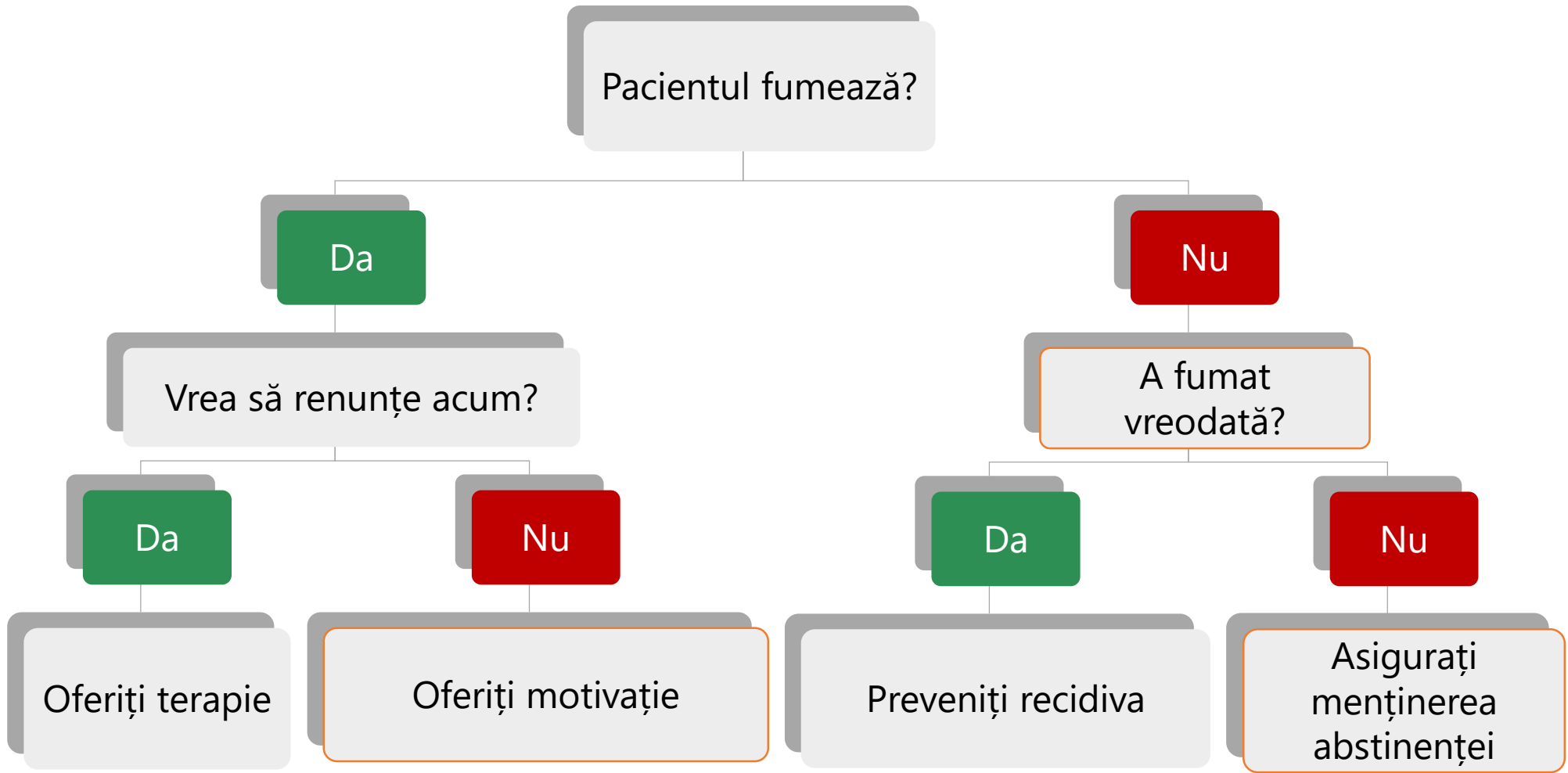




“Este important ca pacienții să continue să folosească medicația până la finalul tratamentului”

“Arătați-vă disponibilitatea pentru orice nelămuriri legate de procesul de renunțare la fumat”

Pacienții care au renunțat recent





Mai simțiți nevoia de a fuma?

Ce ar trebui făcut pentru a crește șansele de abținere?

Modul 3 - Terapie comportamentală
Partea 2 – Creșterea motivației de a renunța