

Школа для желающих бросить курить



занятие № 1



- Что для Вас означает «курение»?
- Где Вы обычно курите?
- Когда Вы чаще курите?
- Почему Вы курите?
- Как Вы относитесь к своему курению?
- Пытались ли Вы бросить курить?



Из факторов риска
курение и
артериальная
гипертония
оказывают
наибольшее
влияние на
развитие
неинфекционных
заболеваний в
России!



Курение -
ведущий
поведенческий
устранимый
фактор риска
неинфекционных
заболеваний!

*Заключение
экспертов ВОЗ*



Действие компонентов табачного дыма:

- токсическое;
- канцерогенное.

При курении образуются 2 потока:

- **ОСНОВНОЙ**

(образуется в горящем конусе сигареты и в горячих зонах во время глубокого вдоха) ➡ дыхательные пути;

- **ПОБОЧНЫЙ**

(образуется между затяжками) ➡ окружающий воздух



	Основной поток	Побочный поток
Кол-во компонентов	Большее	Меньшее
Химический процесс	Горение	Тление
Состав компонентов	4 000 хим. веществ	Аммиак, амины, нитрозамины (канцерогены) – в большем кол-ве
Содержание никотина	Меньшее	Большее

КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Влияние курения на здоровье



R.Richmond, 1996

Координационный центр профилактики неинфекционных заболеваний и факторов риска Минздрава России
Координационный центр Минздрава России по преодолению курения

Судьба отомстила?



Трое мужчин, которые в разное время снимались в роли ковбоя Мальборо для рекламы табака, умерли от болезней, связанных с курением:

- Дэвид Миллар в 1987 году от эмфиземы легких;
- Уэйн МакПарен в 1992 году от рака легких с метастазами в головной мозг;
- Дэвид МакЛин в 1995 году от рака легких



«Легкие»
сигареты
существуют?



Определение СО в выдыхаемом воздухе

CO (ppm)	%COHB	
20+	3.20+	HEAVY SMOKER
20	3.20	SMOKER
19	3.04	
18	2.88	
17	2.72	
16	2.56	
15	2.40	
14	2.24	
13	2.08	
12	1.92	
11	1.76	
10	1.60	LIGHT SMOKER
9	1.44	
8	1.28	
7	1.12	
6	0.96	NON-SMOKER
5	0.80	
4	0.64	
3	0.48	
2	0.32	
1	0.16	

СТАДИИ КУРЕНИЯ

I стадия



**Психологическая
зависимость**

**Нерегулярное
курение**

II стадия



**Психо-
физиологическая
зависимость**

**Длительное
курение**

III стадия



**Физиологическая
зависимость**

**Интенсивное
курение**

Курительное поведение

Комплексная характеристика индивидуальных особенностей поведения курящего, причины, характер курения.

Позволяет наряду с другими характеристиками (возраст, стаж, интенсивность, стадия курения, готовность к отказу от курения) **выбрать** наиболее приемлемый **подход к лечению** табакокурения.



Оценка типа курительного поведения



анкета, разработанная Д. Хорном (D.Horn, 1968).

Позволяет разграничить курительное поведение на шесть типов:

- «стимуляция»,
- «игра с сигаретой»,
- «расслабление»,
- «поддержка»,
- «жажда»,
- «рефлекс»



Типы курительного поведения:

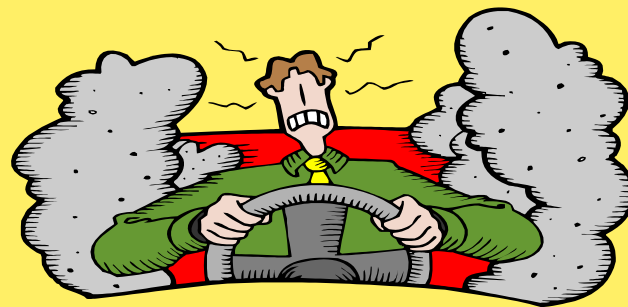
- "Стимуляция"

Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость.

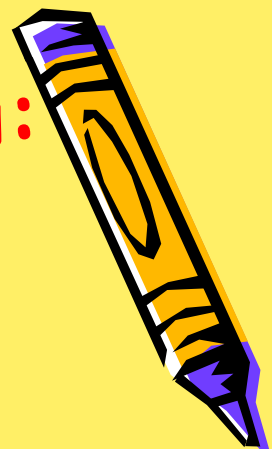
Курят когда работа не ладится.

Высокая степень психологической зависимости от никотина.

Часто отмечаются симптомы астении и вегето-сосудистой дистонии.



Типы курительного поведения:



- «Игра с сигаретой»

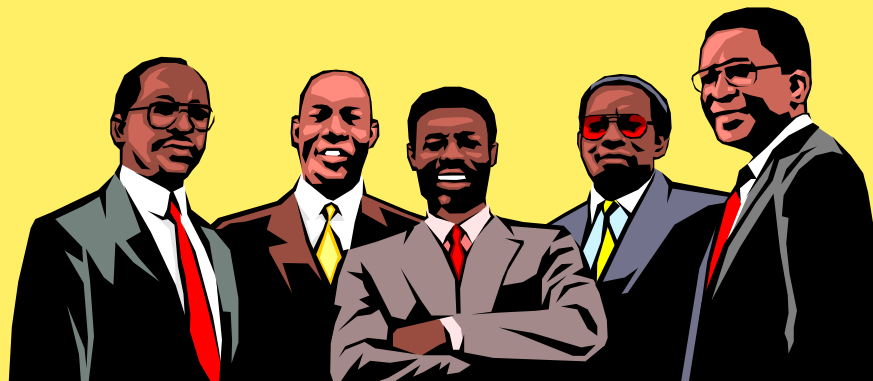
Курящий как бы "играет" в курение.

Ему важны "курительные" аксессуары:
зажигалки, пепельницы.

Нередко он стремится выпускать дым на свой манер.

В основном курят в ситуациях общения,
"за компанию".

Курят мало, обычно 2-3 сигареты в день.



Типы курительного поведения:

- «Расслабление»

Курят только в комфортных условиях.

С помощью курения человек получает
"дополнительное удовольствие" к отдыху.

Бросают курить долго, много раз возвращаясь
к курению.



Типы курительного поведения:

- **Поддержка**

Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации.

Относятся к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение.



Типы курительного поведения:

- Жажда

Физическая привязанность к табаку.

Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови.

Курит в любой ситуации, вопреки запретам.

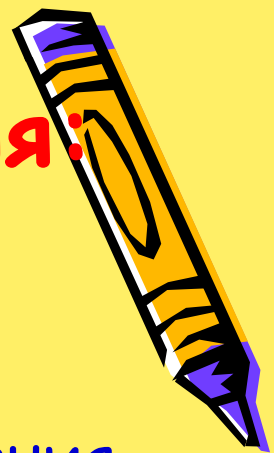


Типы курительного поведения:

- Рефлекс

Курящие не только не осознают причин курения, но часто не замечают сам факт курения. Курят автоматически, много: 35 и более сигарет в сутки.

Курят чаще за работой, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета.



Оценка типа курительного поведения



Тип курительного поведения в большинстве случаев носит смешанный характер, но опрос по анкете Хорна позволяет:

- выделить **доминирующий** тип курения;
 - выявляет ситуации привычного поведения;
 - выявляет причины курения,
- что помогает сориентироваться в выборе метода отказа от курения



Причины закуривания и курения

Почему курят дети?

- ХОТЯТ ВЫГЛЯДЕТЬ ВЗРОСЛЫМИ;
- ПОКРАСОВАТЬСЯ;
- КУРЕНИЕ - РАЗВЛЕЧЕНИЕ;
- ЖЕЛАНИЕ ПОХУДЕТЬ



Причины закуривания и курения



Мнение взрослых курильщиков –
курение помогает:

- Стимулировать умственную деятельность;
- Расслабиться;
- Получить удовольствие;
- Общаться;
- Снизить вес



Курение

- сложная психосоциальная
привычка, нередко
перерастающая в зависимость





Оценка
степени
НИКОТИНОВОЙ
ЗАВИСИМОСТИ
(тест
Фагерстрема)



Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин. В теч. 6-30 мин. В теч. 31-60 мин. После 60 мин.	3 2 1 0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да Нет	1 0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром Все остальные	1 0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше 11-20 21-30 31 и более	0 1 2 3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да Нет	1 0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да Нет	1 0

Оценка степени никотиновой зависимости



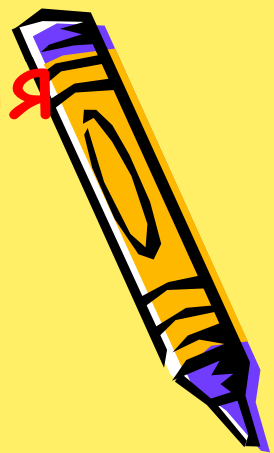
определяется по сумме баллов:

- 0-2 - очень слабая зависимость;
- 3-4 - слабая зависимость;
- 5 - средняя зависимость;
- 6-7 - высокая зависимость;
- 8-10 - очень высокая зависимость



Современные методы лечения табакокурения

- Поведенческие методы:
 - метод самопомощи;
 - врачебные рекомендации;
 - групповые методы психологической поддержки;
 - лечение гипнозом;
 - аверсионная терапия



Современные методы лечения табакокурения

- Методы физиологического воздействия:

Медикаментозные:

- никотинзаместительная терапия (НЗТ);
- Чампикс;
- лечение психотропными средствами

Немедикаментозные:

- рефлексотерапия;
- миллиметровая терапия



Наиболее эффективные методы лечения:

- Индивидуальное
консультирование
- Медикаментозная терапия



Оценка степени мотивации к отказу от курения



Инструкция: ответьте на вопросы, выбрав один наиболее подходящий ответ и оценив его в баллах. Суммируйте баллы.

- 1) Бросили бы Вы курить, если бы это было легко сделать?

ОТВЕТ	БАЛЛ
Определённо нет	0
Вероятно нет	1
Возможно да	2
Вероятно да	3
Определённо да	4

- 2) Как сильно Вы хотите бросить курить?

ОТВЕТ	БАЛЛ
Не хочу	0
Слабое желание	1
В средней степени	2
Сильное желание	3
Однозначно хочу	4



Оценка степени мотивации к отказу от курения



Сумма баллов:

- **больше 6** высокая мотивация к отказу от курения, можно с успехом отказаться от курения
- **4 – 6** слабая мотивация, можно начать с уменьшения курения
- **3 и ниже** мотивация к отказу от курения отсутствует, можно попытаться снизить интенсивность курения



Отказ от курения: чего можно опасаться?

- Реакции «симптома отмены»;
- Увеличение веса



Это важно помнить!



- Курение станет причиной смерти половины тех, кто начинает курить в подростковом возрасте;
- В результате потребления табака в мире каждые 6 секунд умирает один человек;
- Не существует безопасных сигарет и безопасного уровня курения;
- Пассивное курение вредит здоровью



Это важно помнить!

Прекращение курения в любом возрасте имеет существенные преимущества для здоровья и снижает риск большинства связанных с курением болезней!



Чего достигну, если брошу курить?

- Улучшение здоровья;
- Лучшее ощущение вкуса пищи и запахов;
- Экономия денег;
- Избавление от запаха табачного дыма;
- Хороший пример для членов семьи;
- Улучшение здоровья детей, супруга/супруги;
- Улучшение цвета лица и уменьшение морщин;
- Избавление от ситуаций, когда курить нельзя, но очень хочется

ПРЕИМУЩЕСТВА НЕКУРЕНИЯ ПЕРЕД КУРЕНИЕМ ТАБАКА



Координационный центр профилактики неинфекционных заболеваний и факторов риска Минздрава России
Координационный центр Минздрава России по преодолению курения