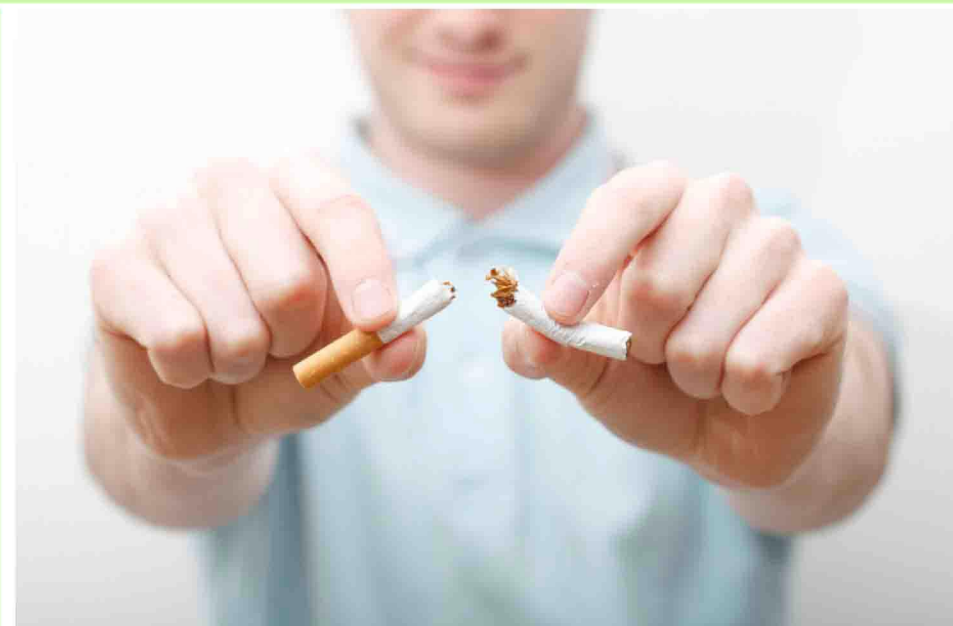




# Школа по отказу от курения



*Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013*

## День 3

- **Отказ от курения: возможные трудности**
- **Рекомендации по поведению в типичных ситуациях**
- *Обсуждение*
- **Возможности психотерапевтической помощи и медикаментозной помощи по отказу от курения**
- *Обсуждение*

## Трудности отказа от курения и как их преодолеть



## **При отказе от курения могут возникнуть симптомы отмены**

Симптомы отмены могут проявляться раздражительностью, чувством беспокойства, несколько сниженным фоном настроения, трудностями с засыпанием и концентрацией внимания (до 3-4 недель)

**Это нормальная реакция организма на отмену никотина, и она не требует специальной медицинской помощи**

## Другие возможные побочные эффекты отказа от курения

- Устойчиво пониженное настроение, депрессия
- Умеренное обострение хронических заболеваний легких
- Набор веса  
Обычно в течение нескольких месяцев после отказа от курения люди набирают 2-5 кг. Этого можно избежать за счет ограничения калорийности питания и повышения уровня физической активности

# Как справиться с пониженным настроением

- Как только Вас что-то расстроит, постарайтесь сменить обстановку, выйдите на прогулку
- Поговорите с кем-нибудь. Позвоните другу, подруге или пообщайтесь с кем-то из коллег по работе
- Почитайте журнал или книгу, которые Вам интересны и легко читаются
- Развлекитесь. Посмотрите свой любимый фильм или сходите в театр, на концерт
- Старайтесь все время занимать себя чем-то
- Предупредите родных и друзей о том, что некоторое время у Вас может быть плохое настроение

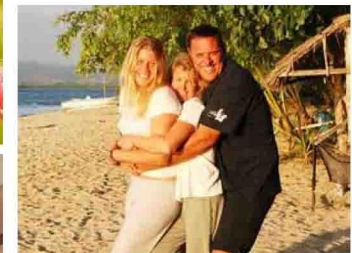


## Как справиться пониженным настроением

- Попросите близких проявить терпимость, и постарайтесь сами избегать конфликтных ситуаций
- В моменты раздражения попробуйте медленно считать в уме до 10, чтобы успокоиться
- Используйте технику глубокого дыхания (сделайте медленный глубокий вдох, а затем очень продолжительный выдох) или другие техники релаксации
- Увеличьте физическую активность. Больше гуляйте, играйте в футбол, волейбол, плавайте!



**Возьмите за правило каждый день делать что-то,  
что приносит Вам удовольствие  
Составьте и пополняйте список таких дел!**



**Если Вам необходима помощь и поддержка,  
Вы можете обратиться к врачу центра здоровья, к  
психотерапевту!**



# Общение с курящими людьми

- Первые несколько недель после отказа от курения старайтесь держаться подальше от курящих людей: они могут угостить Вас сигаретой. Тренируйтесь произносить фразу «Нет, спасибо, я бросил!»
- Продумайте заранее, что вы скажете курящим людям, которые вас окружают
- Попросите знакомых не предлагать Вам сигареты и поддержать в решении бросить курить
- Посещайте такие места, где курение запрещено. В ресторанах и кафе занимайте некурящие места



## Если вы обычно курили за рулем

- Уберите из машины пепельницу или, помыв ее, используйте как емкость для хранения мелких предметов (например, монет)
- Сделайте химчистку в салоне машины, чтобы избавиться от запаха сигарет



- Держите в машине жвачку или низкокалорийные продукты, например, сухофрукты. Употребляйте их, когда Вам захочется курить
- Если Вы едете в машине с кем-то из Ваших знакомых, попросите их не курить

## Если вы обычно курили за чашкой кофе или чая

- Когда будете пить кофе или чай, сядьте на другой стул, воспользуйтесь другой чашкой
- Попробуйте новый сорт или вид приготовления кофе или чая, обратите внимание на его вкусовые качества
- Пейте медленно
- Пейте кофе или чай с сухофруктами, крекером, тостами и т.п.
- Во время чаепития переключите внимание, например посмотрите телевизор или послушайте радио



## Если вы обычно курили после приема пищи

- Старайтесь не засиживаться за столом и быстро переключаться на другое занятие
- После еды воспользуйтесь жидкостью для полоскания рта или ароматным спреем для освежения дыхания
- Держите в кармане или сумочке жевательную резинку. Попробуйте несколько вкусов, выберите самый приятный для Вас



# Курение и алкоголь

- По возможности старайтесь не употреблять алкоголь. Замените его на прохладительные напитки
- Заранее спланируйте поведение, например, в гостях: держитесь ближе к некурящим, больше разговаривайте, займите руки
- Если избежать употребления алкоголя невозможно, постарайтесь ограничиться одной стандартной порцией алкоголя, безопасной для здоровья – это 40 мл крепкого алкоголя для мужчин и 25 мл для женщин



# Если возникло сильное желание закурить



Необходимо:

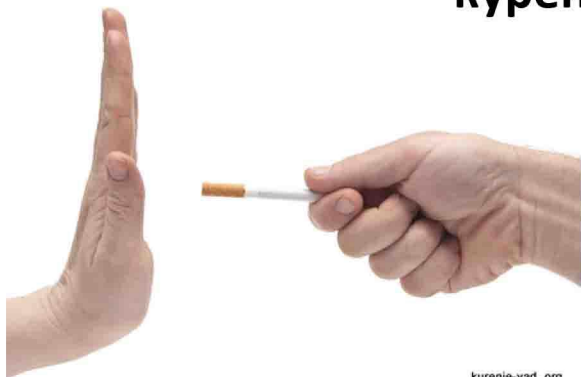
- оценить насколько непреодолимо желание закурить и, если возможно, подавить это желание
- встать, начать двигаться, позвонить кому-нибудь по телефону, переменить занятие или обстановку, выйти на улицу
- занять чем-нибудь рот (жевательная резинка, холодок, сухофрукты, леденец)

# Если возникло сильное желание закурить

- Если во время приступа желания закурить во рту появляется сигаретный привкус, от него можно избавиться, полизав или пососав ломтик лимона



- Помните и повторите про себя или вслух свою установку на отказ от курения или обращение к себе



kurenie-yad.org

- Помните: одна сигарета может перечеркнуть все предыдущие усилия и результаты по отказу от курения.

# Если возникло сильное желание закурить

- Заранее найдите для себя приятное занятие, которым займетесь при появлении желания закурить



- Посмотрите на часы в момент возникшего желания закурить и удержите себя на несколько минут...

- Используйте методику глубокого дыхания для преодоления стресса (сделайте медленный и глубокий вдох досчитав до 5 и также медленно на счет 5 выдохните)





## Ставьте реалистичные цели:

Не курить

1 день, 1 неделю,

2 недели, 1 месяц, 1,5 месяца,

2 месяца, 6 месяцев...

**и вознаграждайте себя  
чем-то приятным**

*за каждую  
пройденную  
ступеньку!*



# Немедикаментозная помощь по отказу от курения



**Краткое индивидуальное консультирование**  
направлено на повышение информированности  
и мотивации пациента к отказу от курения

**Углубленное индивидуальное  
консультирование**

Проводится подготовленным специалистом  
(врачом центра здоровья, отделения/кабинета  
медицинской профилактики, врачом-  
психотерапевтом)

**Групповое консультирование – Школа по  
отказу от курения**

Предоставление пациентам информации,  
групповое обсуждение, разбор ситуационных  
задач, обучение навыкам самоконтроля



**Если немедикаментозные методы помощи по отказу от курения оказались неэффективными, на помощь приходят лекарственные средства**



**Посоветуйтесь  
с врачом!**

**Не  
занимайтесь  
самолечением**

# Лекарственные средства для лечения табачной зависимости

- **Никотинзаместительная терапия**  
(Принцип действия: никотин, содержащийся в сигаретах замещается на микродозы никотина в составе лекарственного средства)
  - Жевательные резинки
  - Пластыри
  - Ингаляторы
- **Другие лекарственные средства**

# Никотинзаместительная терапия

Препараты содержат **никотин в микродозах**, что помогает облегчить симптомы отмены на начальном этапе отказа от курения

- Препаратом замещаются **ВСЕ** сигареты
- Для достижения нужного эффекта очень важно **правильно подобрать дозировку препарата** в зависимости от степени никотиновой зависимости пациента
- Начинают с высоких доз с постепенным уменьшением дозы, вплоть до полной отмены препарата
- Для всех форм никотинзаместительной терапии курс лечения составляет от 3 до 6 месяцев (во избежание рецидивов)

# Жевательная резинка

## Плюсы

- Простота использования
- Хорошее всасывание через слизистую оболочку полости рта
- Адекватное замещение привычному поведению



## Минусы

- Необходимость частого использования
- Возможны сухость во рту, тошнота, икота, иные диспептические расстройства

# Никотиновый пластырь



## Плюсы

- Считается более современной лекарственной формой - обеспечивает непрерывное контролируемое высвобождение микродоз никотина в кровь
- Удобство использования (наклеивается на кожу 1 раз в сутки)
- Незаметность пластыря для окружающих

## Минусы

- Возможны кожные реакции

# Никотинзаместительный ингалятор



## Плюсы

- Отличается наиболее быстрой доставкой никотина в кровь (важно для людей с тяжелой никотиновой зависимостью)
- Воспроизводит поведенческие и сенсорные ощущения, связанные с курением (это одновременно и минус, поскольку имитирует курение)

## Минусы

- Возможны раздражение слизистой рта, глотки, верхних дыхательных путей, насморк, кашель, головная боль, головокружение



## Противопоказания к назначению никотинзаместительной терапии



- Острый инфаркт миокарда
- Нестабильная стенокардия
- Неконтролируемая артериальная гипертония
- Выраженные нарушения сердечного ритма
- Обострение язвенной болезни
- Стоматит
- Патология височно-нижнечелюстного сустава
- Наличие зубных протезов
- Бронхиальная астма

**Посоветуйтесь  
с врачом!**

**Не  
занимайтесь  
самолечением**

Помимо никотинзаместительной терапии существуют и **другие лекарственные средства для лечения табачной зависимости**. Они не содержат никотина и оказывают лечебный эффект за счет иных механизмов действия (воздействуют на никотиновые рецепторы, оказывают антидепрессивный эффект). У части пациентов хороший эффект достигается при использовании **комбинации препаратов**.

Подобрать оптимальный для Вас препарат или комбинацию препаратов для лечения табачной зависимости может только врач.





По данным последних исследований наиболее эффективен комплексный подход к лечению табачной зависимости:

сочетание индивидуального консультирования, посещения школы по отказу от курения, психотерапевтической беседы и применения лекарственных препаратов



Всемирная организация  
здравоохранения

**31 МАЯ**

## **Всемирный день без табака (ВОЗ, 1988)**

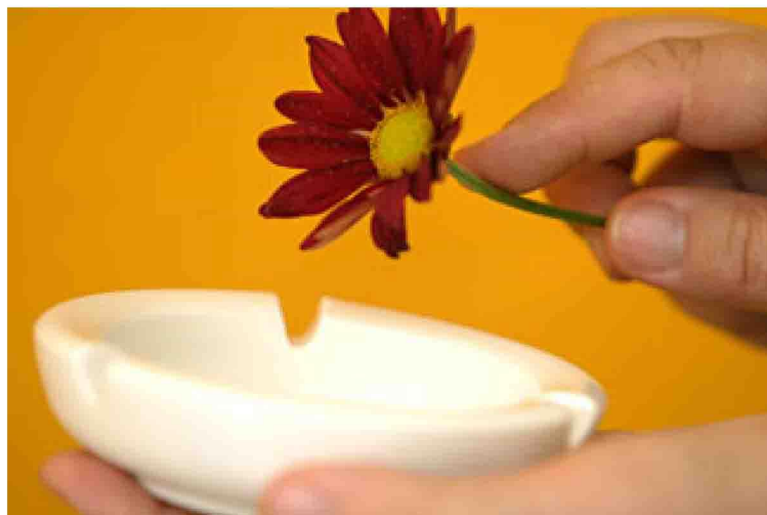
провозглашён для привлечения  
глобального внимания к табачной  
эпидемии, и ее смертельным  
последствиям

*Табачная эпидемия – это первая по значимости  
предотвратимая эпидемия из числа тех, с  
которыми борется мировое сообщество!*

# Мир против курения

3ий ЧЕТВЕРГ НОЯБРЯ

## День отказа от курения



# Успехов Вам на пути отказа от курения!





***Отказ от курения – это Ваш ключ к здоровью!***

**Благодарю за  
внимание!**