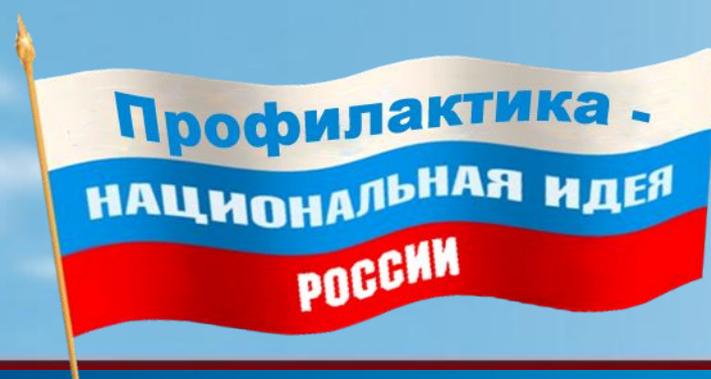


# НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

( Опыт работы )

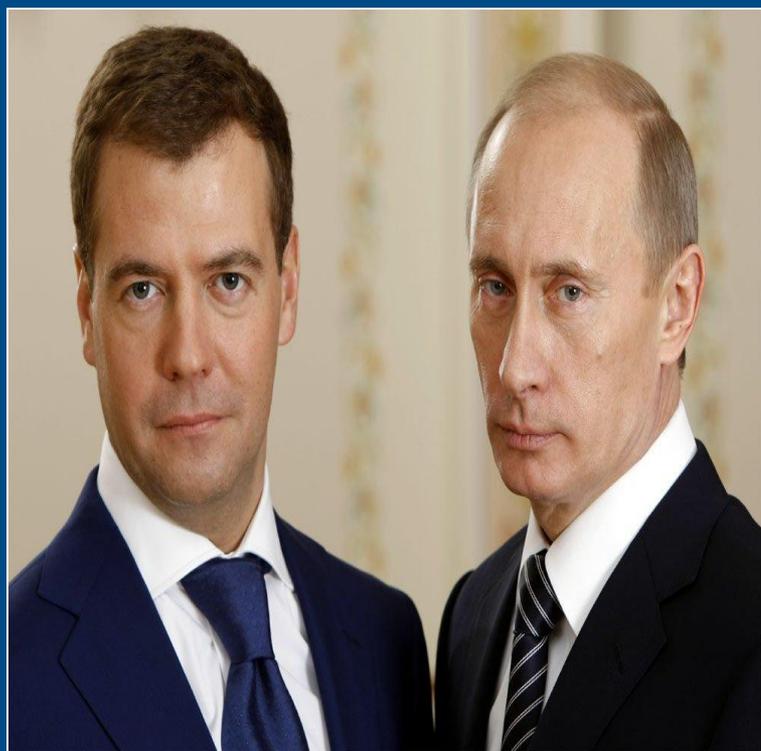
Подготовила медицинский психолог  
ГУЗ РК «Койгородская ЦРБ» Матвеева

В.А



« Человек должен быть здоровым в городе, деревне, в любой отрасли производства и во всей стране. Вот это и есть основная национальная идея сегодня.»

В.В. Путин





*18 ноября* – Международный день  
отказа от курения

*31 мая* – Всемирный день без табака

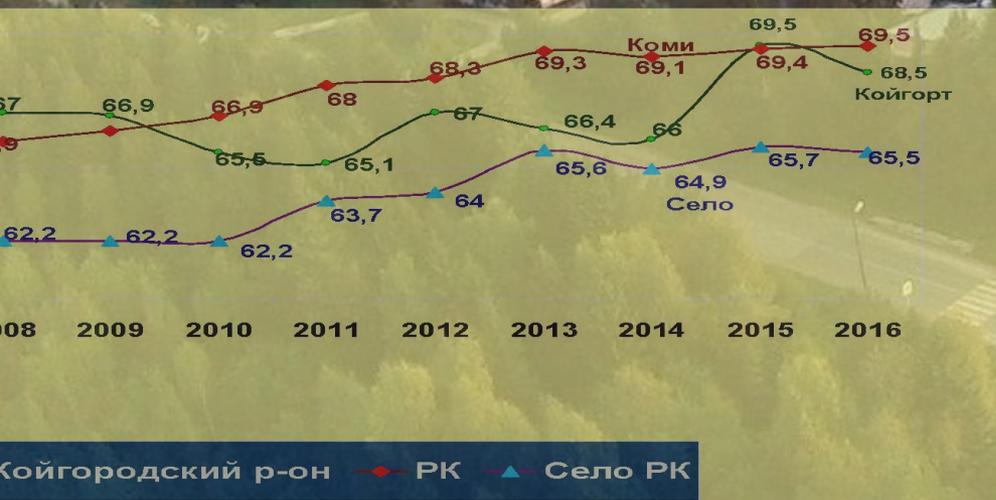




- Койгородский район расположен на юге нашей республики. В районе проживает 7397 человек. Из них 46,3% - мужчины, 53,7 – женщины.
- Продолжительность жизни (а это один из самых важных показателей работы медиков) увеличилась на 3,4 года и составила в 2017 году 68,5 лет. Это произошло благодаря значительному снижению смертности населения, профилактическим мероприятиям проводимым в нашем районе разными службами по утверждению ЗОЖ наших людей.

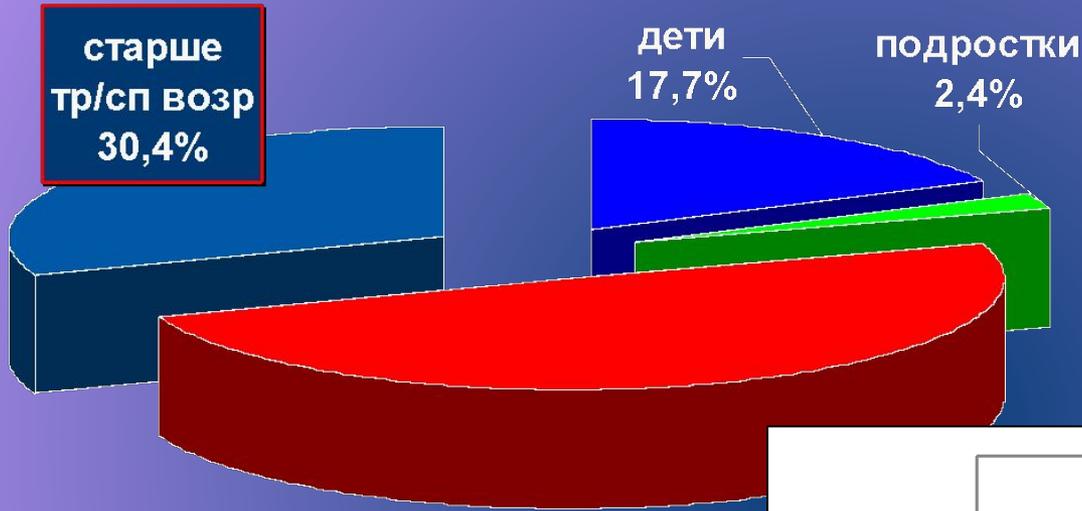
Койгородский район расположен на юге нашей республики.  
В районе проживает 7397 человек. Из них 46,3% - мужчины, 53,7 – женщины.

Продолжительность жизни увеличилась на 3,4 года и составила в 2017 году 68,5 лет.



# Демографическая справка по Койгородскому району

Структура населения на  
01.01.2018г.



трудос  
обн  
воз  
49,4





- В Койгородской ЦРБ работают 29 врачей разных специальностей (реаниматолог, хирург, 5 терапевтов, психиатр- нарколог, отоляринголог, невролог, 3 педиатра, 2 акушер- гинеколога, дерматолог ,фтизиатр и 107 средних медработников. С мая 2014 года введена ставка медицинского психолога. Вот такой большой бригадой мы стоим на страже здоровья населения Койгородского района во главе с нашим главным врачом В.С.Мечетиным.

# ПРОБЛЕМА

**ВЫСОКАЯ РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ АДДИКТИВНЫХ РАССТРОЙСТВ  
(НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ, АЛКОГОЛИЗМ, НАРКОМАНИЯ,  
НЕХИМИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ)**



# Программа по борьбе с табакокурением в Койгородском районе.

- **Образовательно-просветительские меры** (пропаганда ЗОЖ среди всех сфер населения):
  - Разработка антитабачной рекламной компании в СМИ (газета «Новая жизнь», Койгородское радио)
  - Расширение возможностей для занятий физической культурой и спортом, в первую очередь для детей, подростков и молодежи. (ДЮСШ, спорткомплекс, тренажёрные залы в закрытых помещениях и на открытых площадках)
- количество населения, постоянно занимающегося физкультурой составляет 19%
- **Меры по борьбе с уже имеющимися проявлениями табакокурения:**
  - Предоставление медико-социальных услуг лицам, страдающим табачной зависимостью. (консультации специалистов: психиатр-нарколог, терапевт, невролог, медицинский психолог).

Перед кабинетом медицинского психолога была поставлены задачи:

- проводить сан-просвет работу среди всех сфер населения,
- повышать уровень ЗОЖ среди людей,
- осуществлять психокоррекцию отклонений в развитии личности пациентов.

- **1. Выделен отдельный кабинет Медицинского психолога**
- **2. Организована «Школа материнства» в родильном отделении по четвергам.**
- **3. Читаются лекции в Койгородской средней школе среди учащихся старших и средних классов на темы укрепления репродуктивного здоровья, направленного на повышения ценности семьи, возрождения таких понятий как «девичья честь», «супружеская верность».**
- **4. В течении года проводятся массовые лекции по организациям Койгородского района**
- **3. На консультациях психолога осуществляется демонстрация видео фильмов, роликов воздействующих на сознание людей и формирующих здоровые приоритеты.**
- **6. В кабинет психолога установлен телефон доверия**



## Имея возможность проводить работу с широким кругом людей в мои должностные обязанности

**вошли:**

- психологическое консультирование **беременных** женщин вынашивающих ребёнка и их семьям на основе индивидуального подхода с учётом особенностей личности.
- проведение (по четвергам) **школы материнства.**
- осуществлять мероприятия по предупреждению абортов (ДАК), проведение консультаций по вопросам психологической защиты, обращающихся по поводу прерывания нежелательной беременности, формирование у женщин сознания необходимости вынашивания беременности и дальнейшая психологическая поддержка в период беременности.
- оказывать психологическую помощь **несовершеннолетним**, направленную на сохранение и укрепление репродуктивного здоровья, подготовку к семейной жизни, ориентируясь на **здоровые приоритеты.**
- проведение экспериментально-психологических исследований и психокоррекцию пациентов, направленных врачом психиатром-наркологом с психической патологией, уделяя особое внимание лицам, имеющим **алкогольную и никотиновую зависимость.**
- проведение работы, направленной на восстановление психического здоровья и коррекцию отклонений в развитии личности **психосоматических больных**, как по направлению врачей, так и при самостоятельном обращении пациентов.

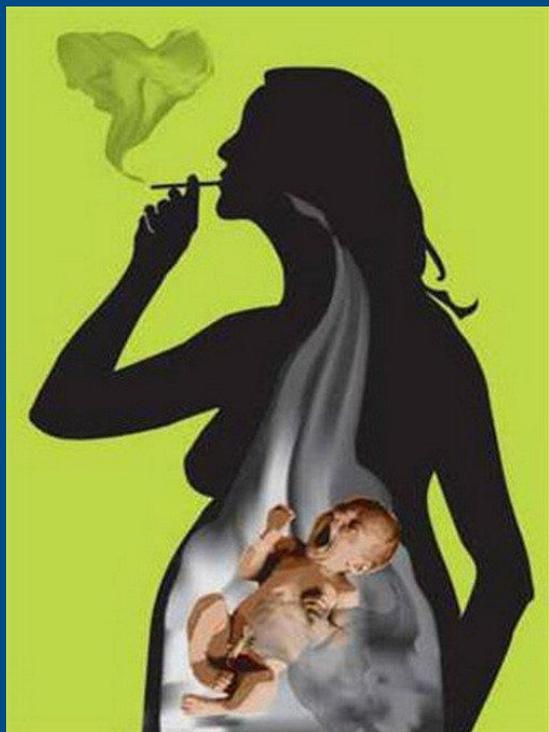
- Осуществлять психологическое консультирование **детей** всех возрастов, как при самостоятельном обращении (совместно с родителями), так и по направлению врачей- педиатров.
- Оказывать психологическую помощь людям, находящимся в трудной жизненной ситуации, имеющим склонность к **суицидальным попыткам**.
- Оказывать психологическую помощь **бездетным супружеским парам**.
- Осуществлять мероприятия по профилактике насилия в семье, психологическую помощь женщинам, пострадавшим от **сексуального насилия**.
- Проводить работу по обучению **медицинского персонала** вопросам медицинской, социальной психологии, медицинской этике и деонтологии.
- Проводить лекции, беседы по **профилактике ЗОЖ** среди **взрослого населения, детей, подростков**.

**Профессиональная деятельность психолога – это работа с внутренним миром человека, с человеческой личностью.**

**В рамках клинической психологии психодиагностика и психологическая помощь направлены на выявление не столько дефицитарных, сколько сохранных аспектов личности больного, на развитие способности к духовному росту, порождению новых творческих способов совладания с болезненными состояниями и критическими жизненными ситуациями.**

**–Работа проводимая с женщинами Койгородского района призвана повышать ценность семьи и материнства в общественном сознании, содействует нравственному воспитанию будущих родителей, укреплению психического и физического здоровья беременных женщин, являющихся основным начальным звеном в становлении и зарождении личности.**

**- В районе были высокие показатели по никотиновой зависимости у беременных женщин. Такая ситуация отрицательно влияла на развитие ребёнка и был повышен риск ранних родов, рождение детей с отклонением в развитии.**



# Практика отказа от никотиновой зависимости в ГУЗ РК «КОЙГОРОДСКОЙ ЦРБ»

В результате проведённой работой среди женского населения, в сравнительной характеристике по годам:

В 2014 году из 51 беременной, состоящих на учёте в ЖК было 18 курящих женщин. (35,3%)

В 2015 году из 56 беременных- 11 курящих. (19,6%)

В 2016 году из 42 беременных – 5 курящих. (11,9%)

В 2017 году из 68 беременных -2 курящие.(2,9%)

Многие сотрудники нашей ЦРБ отказались от курения, (за 2017 год – 5 человек) во время консультаций постоянно проводятся беседы, раздаются памятки по формированию здорового образа жизни, профилактике болезней и возрождению духовно-нравственных ценностей человека.

**% курящих женщин среди беременных**



# Что такое здоровье?

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.



# Составляющие здоровья

Согласно данным ВОЗ,

соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

- условия и образ жизни, питание - 50%
- генетика и наследственность - 20%
- внешняя среда, природные условия - 20%
- здравоохранение - 10%



17-20%

Внешняя  
среда  
и природно-  
климатические  
условия

8-10%

Генетическая  
биология  
человека

8-10%

Здраво-  
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,  
материально-бытовые  
условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

# Что такое здоровье?

Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

(определение ВОЗ)



# Гармония 4-х миров

- Физический мир (питание, движение, очищение, защита)
- Эмоциональный (сенсорный) мир
- Интеллектуальный мир
- Духовный мир

- Здоровье физического мира (здоровье нашего тела)
- Здоровье сенсорного мира (здоровье наших чувств)
- Здоровье интеллектуального мира (здоровье нашего разума)
- Здоровье духовного мира (здоровье нашего духа)----**Одновременно!!!**

# Главные величины

## Главные константы (величины)

- Физический мир (здоровье, работоспособность)
- Эмоциональный мир (любовь, доброжелательность)
- Интеллектуальный мир (познание, образованность)
- Духовный мир (ответственность)

Здоровье, доброжелательность,  
культура, вера !

**ОДНОВРЕМЕННО!!!**

# Факторы, влияющие на здоровье

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- болезни
- загрязнение окружающей среды
- курение
- алкоголь
- наркотики
- стресс



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

# ЛЕЧЕНИЕ

Прогностически неблагоприятными факторами считаются:

- Женский пол
- Социальная дезадаптация
- Высокая толерантность.

Используются:

- Психотерапия
- Психофармакотерапия
- Заместительная терапия: никотин, бупропион (в РФ не разрешен), варениклин.

# Никотиновая заместительная терапия

- Жевательные резинки, таблетки, леденцы, пластыри и ингаляторы.
- **Жевательные резинки** (пастилки) «Никоретте» содержат 2 и 4 мг никотина. Применяются, когда возникает тяга к курению.
- **Ингалятор** позволяет применять более гибкую схему дозирования. В сменных картриджах содержится 10 мг никотина.
- **Трансдермальные системы** (пластыри) «Никоретте» площадью 10, 20 и 30 кв.см содержат соответственно 15,5; 35 и 52,5 мг никотина. Аппликация на кожу руки или бедра на 24 часа.
- Продолжительность лечения до 3 месяцев.

# Психотерапия .

Моя форма работы с пациентом — когнитивно — поведенческая психотерапия, психоанализ.

Одним из традиционных методов, лечения табачной зависимости - позитивная психотерапия. При психокоррекции табачной зависимости, на всех этапах лечения и профилактики, я как психолог уделяю внимание рациональной, разъяснительной психотерапии, направленной на устранение неправильных представлений о болезни, осознания наличия болезненной зависимости от никотина, усиление возможностей личности контролировать состояние абстиненции.

Одним из важных факторов успеха отказа от курения является **сильное мотивированное желание самого человека.**

**В работе с беременными женщинами основная мотивация- рождение здорового ребёнка.**

## Работа по методу Г.А Шичко.

Самый большой эффект в разрушении вредных установок и перепрограммировании сознания играют слова, изображаемые с помощью письма перед сном. Вот почему особая роль в этом методе отводится **ведению дневников**. Этот метод является психолого-педагогическим.

## Основные правила ведения дневника:

- Писать дневник необходимо только перед сном, во всех других случаях он бесполезен.
- Писать только правду.
- Формализм, отписки, равнодушие при заполнении дневника делают работу неэффективной.
- Предложения в дневнике должны быть полными. Ответы «нет», «да» не воспринимаются подсознанием и поэтому не должны применяться. Ответы на вопросы должны быть такими, чтобы, покажи их любому человеку, он бы понял, о чем идет речь.
- В дневнике приводится описание событий за истекшие сутки. Можно, особенно в начале работы, приводить воспоминания, анализ прошлого и за более удаленное время.

Дневник – это разговор с собой на заданную тему: «Избавление от табакокурения».

Стиль, орфография, литературные особенности не имеют никакого значения.

Главное: перед сном, письменно, искренне, от души давать себе пожелания, рекомендации, установки на разрушение ложных прокурительных программ и формирование здоровых, без отравления табаком убеждений.

### Частота ведения дневника

Дневник ведется полгода. Работа по методу предполагает неукоснительное ведение дневников по четкому графику:

- \* Первый месяц – ежедневно
- \* Второй месяц – через день
- \* Третий месяц – два раза в неделю
- \* Четвертый и пятый месяцы – раз в неделю
- Шестой месяц – один раз в две недели.

Любое негативное предложение должно заканчиваться позитивом. Потому что фокусироваться на негативе – значит лишать себя внутренних сил.

Использование в дневнике формулы: «Минус, но плюс!»

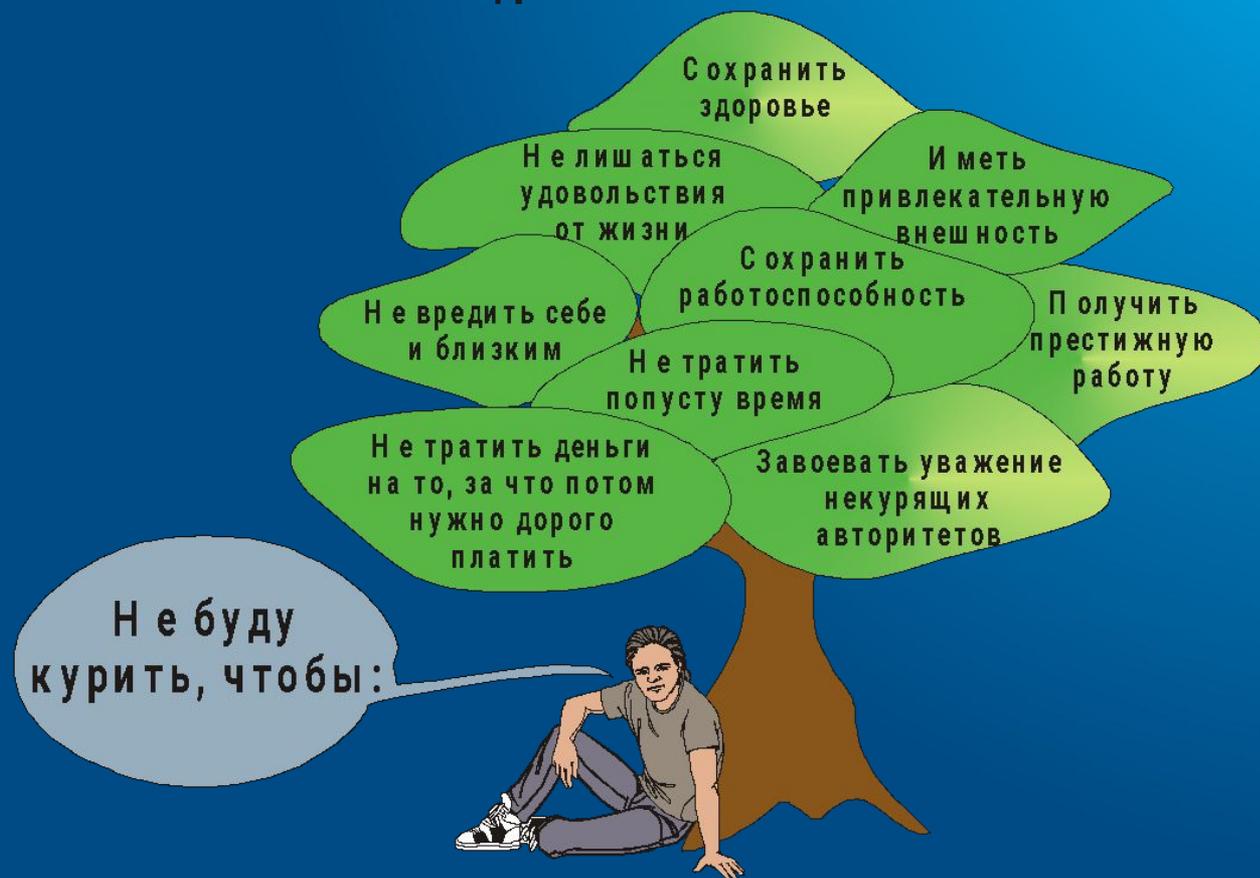
## Помощь при отказе от курения. (памятка)

1. Установить дату отказа от сигарет, желательно в ближайшие 2 нед. Не затягивать с принятием решения. Время отказа должно быть выбрано в такой период, когда нет праздников, повышенной нагрузки и стресса.
2. Сообщить друзьям, членам семьи, сослуживцам о своём намерении бросить курить и попросить их о понимании и поддержке.
3. Предвидеть и, по возможности, избегать провоцирующих курение ситуаций и быть готовым к проявлениям синдрома отмены, особенно в первые 2-3 недели.
4. Убрать сигареты, зажигалки, пепельницы из дома, машины, с рабочего места, постараться не курить в этих местах.
5. Рассмотреть предшествующие попытки отказа, определить, что тогда помогало воздерживаться от курения и что вызвало повторное закуривание.
6. Помнить, что основной принцип лечения – абсолютный отказ от курения (ни единой затяжки). Важно четко уяснить, что не существует такого понятия как «всего одна сигарета». Курение – это наркотическая зависимость и цепная реакция.
7. Учитывать, что алкоголь провоцирует рецидив курения. Отказаться от употребления особенно в первые полгода отказа от курения, а желательно вообще отказаться от этанолового наркотика.
8. Помнить, что присутствие в доме других курильщиков сильно затрудняет отказ от сигарет и что при совместном отказе от курения выше вероятность успеха.
9. Ведение дневника перед сном (по методу Г.А. Шичко).
10. Диета и физические упражнения (усиливают положительный эффект). Даже простая прогулка на свежем воздухе снижает тягу к курению.
11. Подготовка к рецидиву (к появлению желания закурить).
12. Не сомневаться в своём решении. Начав подвергать его сомнению, человек бросивший курить начинает впадать в уныние, и будет только хуже. Если причина сомнений – депрессия, напомнить себе, что её породил никотин.

# Преимущества отказа от курения

Время, прошедшее после отказа от курения	Благоприятные изменения здоровья
20 минут	Артериальное давление и частота сердечных сокращений возвращаются к норме.
8 часов	Концентрация никотина и монооксида углерода в крови снижаются вдвое, <b>концентрация кислорода возвращается к норме.</b>
24 часа	Монооксид углерода выводится из организма.
48 часов	Никотин полностью выводится из организма. Значительно улучшается восприятие вкуса и запаха.
72 часа	<b>Облегчается дыхание.</b> Бронхиолы расширяются и повышается уровень энергии.
2 - 12 недель	<b>Улучшается кровообращение.</b>
3 - 9 месяцев	Функция легких возрастает приблизительно на 10%, уменьшаются проблемы с кашлем, хрипами и затрудненным дыханием.
<b>1 год</b>	<b>Риск сердечного приступа снижается вдвое, по сравнению с курильщиками.</b>
10 лет	<b>Риск рака легких снижается вдвое, по сравнению с курильщиками.</b>
15 лет	<b>Риск сердечного приступа снижается до такого же уровня, как если бы Вы никогда не курили.</b>

# ПРЕИМУЩЕСТВА НЕКУРЕНИЯ ПЕРЕД КУРЕНИЕМ ТАБАКА



## Формирование мотивов против курения.

- Отказ от курения улучшит здоровье как физическое, так и психическое
- Отказ от курения защитит близких от пассивного курения
- Больше свободного времени, экономия семейного бюджета (до 3000руб/мес)

## Формирование мотивов против курения.

- Саморазвитие, изучение себя
  - Укрепление воли
  - Возможно появление новых целей
  - Повышение работоспособности

## Формирование мотивов против курения.

- Появление возможности показать себя более успешным, более сильным как в своих глазах, так и в глазах родных, друзей и коллег.

## Формирование мотивов против курения.

- Отказавшийся от курения человек не идет больше на поводу у сигареты, табачных компаний, которые зарабатывают на чужом здоровье деньги, он свободен от этого.
- Мотив – бОльшая свобода.

## Формирование мотивов против курения.

- Изменение образа жизни

Мотивов очень много, и у каждого они в чем-то разные, важно, чтобы сам курильщик поговорил о том, что представляется для него из всего этого первостепенным.

## Чтобы отвлечься и ослабить дискомфорт можно:

- Переместиться в другое место: перейти в другую комнату, выйти на улицу, обойти вокруг дома и т.д.
- Пить небольшими глотками воду комнатной температуры.
- Класть тонкий ломтик сыра под язык и держать там, «пока не растает».
- Воздействовать на биологически активные точки. Например, растирать уши, поочерёдно разминать каждый палец на руках, массировать указательными пальцами точки над бровями, между бровей, под носом, на подбородке.
- Перед зеркалом состроить себе несколько гримас, погрозить пальцем, улыбнуться радостной и торжествующей улыбкой.
- Послать вслух, не стесняясь в выражениях поганый табачный наркотик подальше, например, к изготовителям и сбытчикам этой отравы.
- Облить ноги выше колен холодной водой. Отлично действует и полное обливание всего тела, можно с предварительным мысленным или вслух произнесенным настроем для себя. Например: «Я сильный, я твердо и уверенно побеждаю табачную заразу!»
- Работа с дыханием. На выдохе задержать дыхание, почти до времени «максимального терпения». Затем не торопясь («не хватая воздух ртом») медленно, через нос, небольшими порциями вдохнуть воздух и постепенно восстановить нормальный ритм дыхания.
- Вслух прочитать или проговорить по памяти, своими словами, фрагменты настроев Г.Н. Сытина против курения. Подробно тексты настроев описаны в книге «Животворящая сила» и др. работах Георгия Николаевича Сытина. Если кратко – **это тексты самовнушения, самоубеждения** в различных направлениях работы по самоисцелению и самосовершенствованию. Они могут записываться в дневник по памяти, не подменяя только ими другие свои размышления и рассуждения.

## Итоговое сочинение.

По истечении полугодового срока борьбы с никотиновой зависимостью пишется итоговое сочинение, которое ознаменует победный результат.

Итак, курение – воздействует на человека, сразу на нескольких уровнях: психическом, физиологическом и социальном. Вот почему использование лишь одного метода, не всегда достигает цели. Только комплексный, индивидуальный подход в терапии табачной зависимости гарантирует не только прекращение курения, но и помогает человеку не закурить в дальнейшем.

«Табак расслабляет душу, умножает и усиливает страсти; омрачает разум и разрушает телесное здоровье медленной смертью. Раздражительность и тоска - это следствие болезненности души от табакокурения»

Преподобный Амвросий Оптинский

**Благодарю за внимание!**