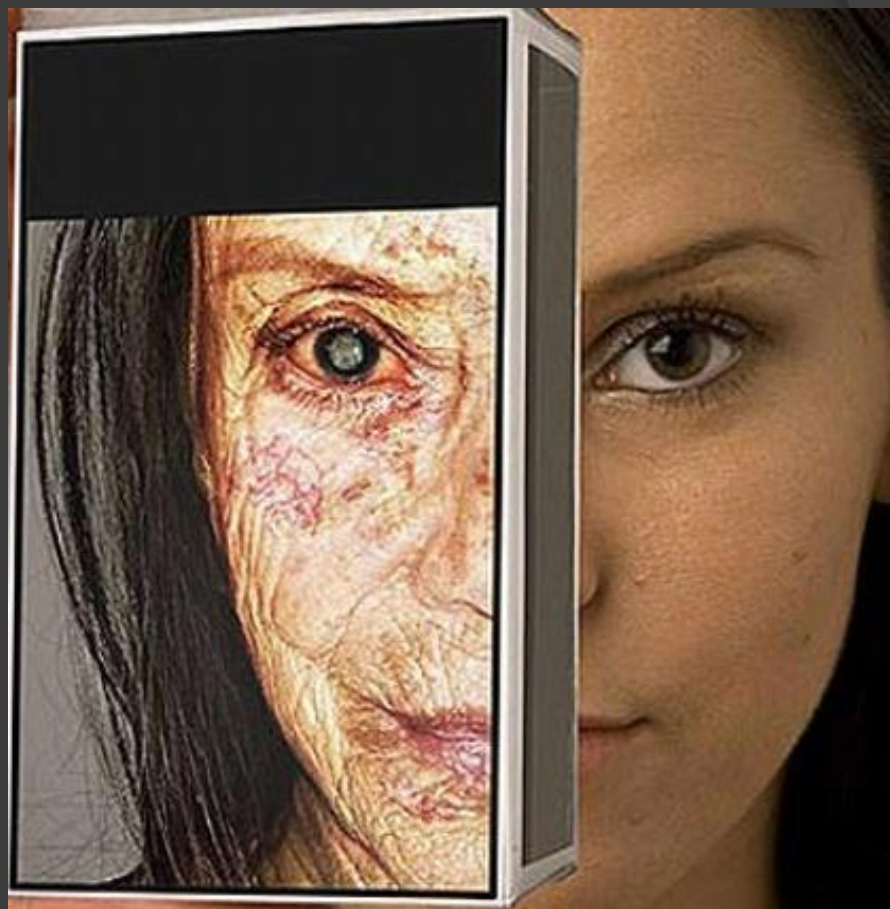


РАЗЛИЧНЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

2012

Отказ от курения, как и от других форм потребления табака, проблематичен в силу аддиктивных свойств никотина. По данным Королевского колледжа врачей Великобритании, зависимость от никотина сильнее, чем героиновая



Методики лечения:

- ◎ **Отказ от курения без посторонней помощи**
 - Резкий, окончательный отказ, например, метод Аллена Карра
 - Постепенное уменьшение числа выкуриваемых сигарет.
- ◎ **Медикаментозные методы отказа от курения**
 - Заместительная терапия
 - Симптоматическая терапия
 - Аверсионная терапия
- ◎ **Психотерапевтическое лечение курения**
 - Рациональная психотерапия
 - Групповая психотерапия
 - Комбинированные методы



Метод Аллена Карра

В своих книгах Карр доказывает, что курильщики в действительности не испытывают удовольствия от курения сигарет. Курение лишь снимает неприятные симптомы, возникающие как последствия выкуривания предыдущей сигареты. Именно так появляется и сохраняется никотиновая зависимость, которая, на самом деле значительно ниже, чем принято считать.



Резкий отказ от курения

1. Подготовка к отказу от курения:

- назначить дату прекращения курения;
- убрать сигареты из дома, автомобиля, рабочего места; ;
- однажды бросив курить, не делать ни одной затяжки.

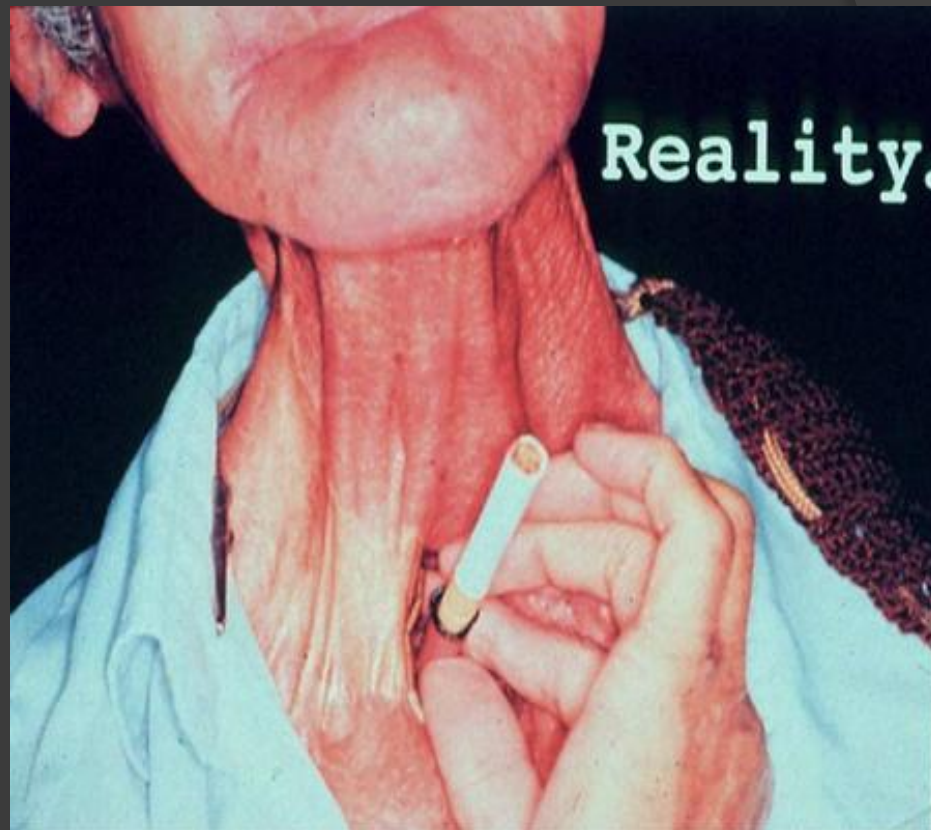
2. Поддержка близких людей:

- предупредить свою семью, друзей о том, что намерены бросить курить, и просить их не курить в его присутствии и не оставлять сигареты;

3. Изменение поведения:

- стараться отвлекать самого себя от желания курить;
- изменить свой маршрут до работы, использовать разные маршруты, пить только чай вместо кофе;
- пытаться найти какие-либо способы для снятия стрессов;
- планировать каждый день что-либо, приносящее удовольствие;
- пить как можно больше воды или соков.

4. Готовность к неудаче или различным трудным ситуациям.



Постепенное уменьшение числа выкуриваемых сигарет



WARNING:

SMOKING CAUSES MOUTH DISEASES

QUIT: 1800-438-2000

- 1 шаг: Представьте себе определенное количество сигарет, которое намереваетесь выкурить в определенный день против того количества, которое Вы обычно выкуриваете в день.
- 2 шаг: Первые две недели выкуривайте среднее количество сигарет между тем, которое Вы обычно выкуриваете и тем, которое хотели бы. Если Вы сделаете курение процессом неудобным для себя, Вы будете курить меньше.
- 3 шаг: Последующие две недели выкуривайте только установленное количество сигарет в день, по-прежнему откладывая в сторону то количество сигарет, к которому Вы стремитесь.
- 4 шаг: Если Ваша цель - бросить курить, то каждую неделю-две уменьшайте количество откладываемых в сторону сигарет на день.

Заместительная терапия



- Её применение увеличивает вероятность отказа примерно в два раза у лиц с выраженной НИКОТИНОВОЙ зависимостью.
- Основная цель применения лекарственных препаратов для НЗТ выводится в купировании синдрома отмены, но никотин замещающие препараты при этом непосредственно не влияют на "привычку" курить.
- Средства:
 - Никотиносодержащая жевательная резинка
 - Никотиновый пластырь
 - Назальный никотиновый спрей
 - Электронные сигареты

Симптоматическая терапия



- Лечение проявлений никотиновой зависимости без целенаправленного воздействия на основную причину и механизмы её развития. Цель: облегчение страданий.
- Использование препаратов благоприятного неспецифического действия:
 - бром
 - обезболивающие
 - снотворные

Аверсионная терапия



**НИКОТИН - УБИВАЕТ
НИКОТИН=ЯД НАРКОТИК**

- Применение средств, вызывающих отвращение к курению:
 - молочнокислое серебро
 - нитрат серебра
 - глицерин
 - раствор тоннина
- Применяют в виде полоскания и примочек для полости рта. Эти препараты реагируют с табачным дымом и ведут к извращению вкуса и запаха табака

Рациональная психотерапия

- Предусматривает сознательное самовнушение, повтор определенных словесных формул: «Я полностью освоился от курения сигарет. Чувствую себя легко, спокойно...»
- Методы рациональной психотерапии:
 - Объяснение и разъяснение
 - Убеждение
 - Переориентация
 - Психогигиена



Групповая психотерапия

- При этом используют взаимное положительное влияние лиц, желающих бросить курить, социально-гигиеническую информацию. Больным излагают следующие положения: никотин – яд, курение – сложный условный рефлекс, его можно подавить и тд.
- При этом важную роль играет самовнушение, активное желание бросить курить и уверенность в том, что сделать это легко и просто.

Комбинированные методы

- Сочетание психотерапии с другими методами лечения.



Ученые провели опрос, чтобы узнать, какое количество курильщиков (в %) какие испробовали методы и средства, чтобы распрощаться с вредной привычкой:

Резкое прекращение – 64,3%

Постепенное уменьшение
количества сигарет – 52,6%

Никотиновая жевательная резинка
– 43,1%

Гипнотерапия – 29,0%

Медикаментозная терапия – 10,6%

Заменители сигарет – 5,5%

Полоскания и кремы – 1,2%

Другие средства – 7,1%



Кури дальше
пускай привыкает

www.kyk.su
naumchas