

# Modul 3: Behejvioralno savetovanje I deo



**ENSP**

**POČETAK**

## Nakon završetka modula moći ćete da:

01

u potpunosti sagledate ulogu savetovanja kao pomoći pacijentima u prestanku pušenja.

02

unapredite znanje o tehnikama promene ponašanja koje se koriste u podršci prilikom odvikavanja od pušenja, uključujući kognitivno bihejvioralno savetovanja.





Psihološka podrška pri prestanku pušenja mora biti integrisana u lečenje zavisnosti od nikotina primenom lekova  
(Nivo dokaza A)



### **Savetovanje**

Veštine potrebne za suočavanje sa situacijama u kojima je pušenje bilo uobičajeno

### **Farmakoterapija**

Olakšava simptome krize



- Identifikacija bihevioralnih uzroka pušenja i faktora koji su povezani sa pušenjem
- Povećanje motivacije za prestanak pušenja i smanjenje straha od prestanka pušenja i nepušačkog statusa.
- Učenje kako se nositi sa emocijama.



### **Minimalna intervencija**

- Kratko savetovanje (3-5 minuta)

### **Specijalizovana podrška u lečenju**

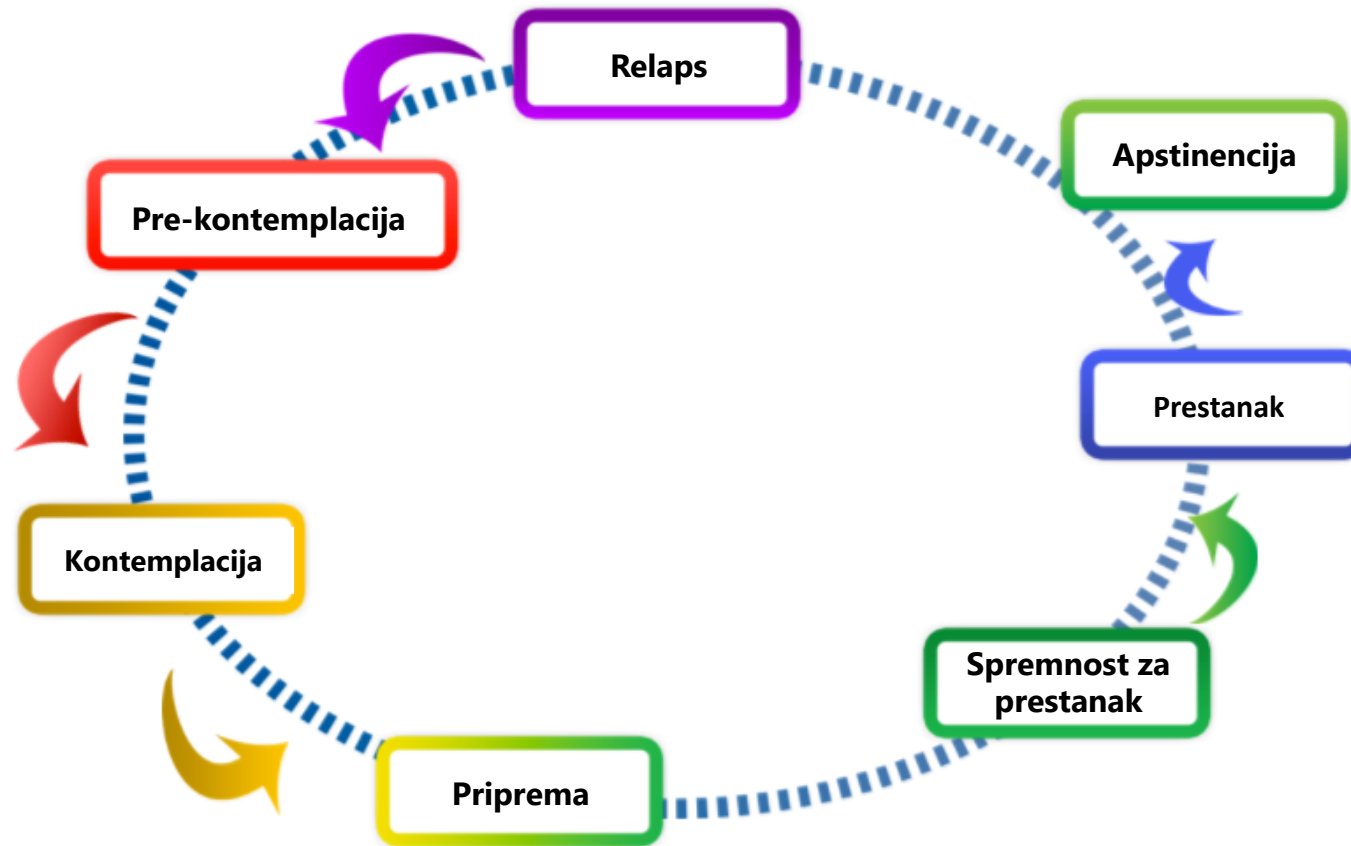
- Od strane izabranog lekara
- Upućivanje u specijalizovane servise za odvikavanje od pušenja



Postoji jaka veza između broja savetovanja i prestanka pušenja. U obimu u kom je to moguće, lekari svojim pacijentima koji se odvikavaju od pušenja treba da pruže više sesija savetovanja, uz farmakoterapiju kada je potrebno ( nivo dokaza A).

TIP INTERVENCIJE	OPIS
Samopomoć	Uključuje štampane, video ili online materijale koji su podrška pri prestanku pušenja.
Kratki saveti zdravstvenih radnika	Usmene instrukcije od strane zdravstvenog radnika sa kratkom porukom u vezi sa prestankom pušenja u trajanju 3-5 minuta.
Individualno savetovanje	Individualno savetovanje je definisano kao usmeno savetovanje u trajanju dužem od 10 minuta koje savetnik obučen za ovu vrstu savetovanja pruža pacijentima.
Grupno savetovanje	Savetovanje koje se odvija u malim grupama, a koje najčešće vodi osoba obučena za ovu vrstu savetovanja.
Telefonsko savetovanje	Telefonski servisi obezbeđuju informacije i podršku za prestanak pušenja i najčešće se sprovodi putem linija za odvikavanje finansiranim od strane države. Savetovanje može biti inicirano od strane savetnika ili pušača.
Savetovanje putem interneta	Servisi koji se sprovode online kao samopomoć ili u interaktivnim formatima.
Tekstualne poruke	Podrška i savetovanje putem tekstualnih poruka. Često je prateći deo individualnog ili grupnog savetovanja.







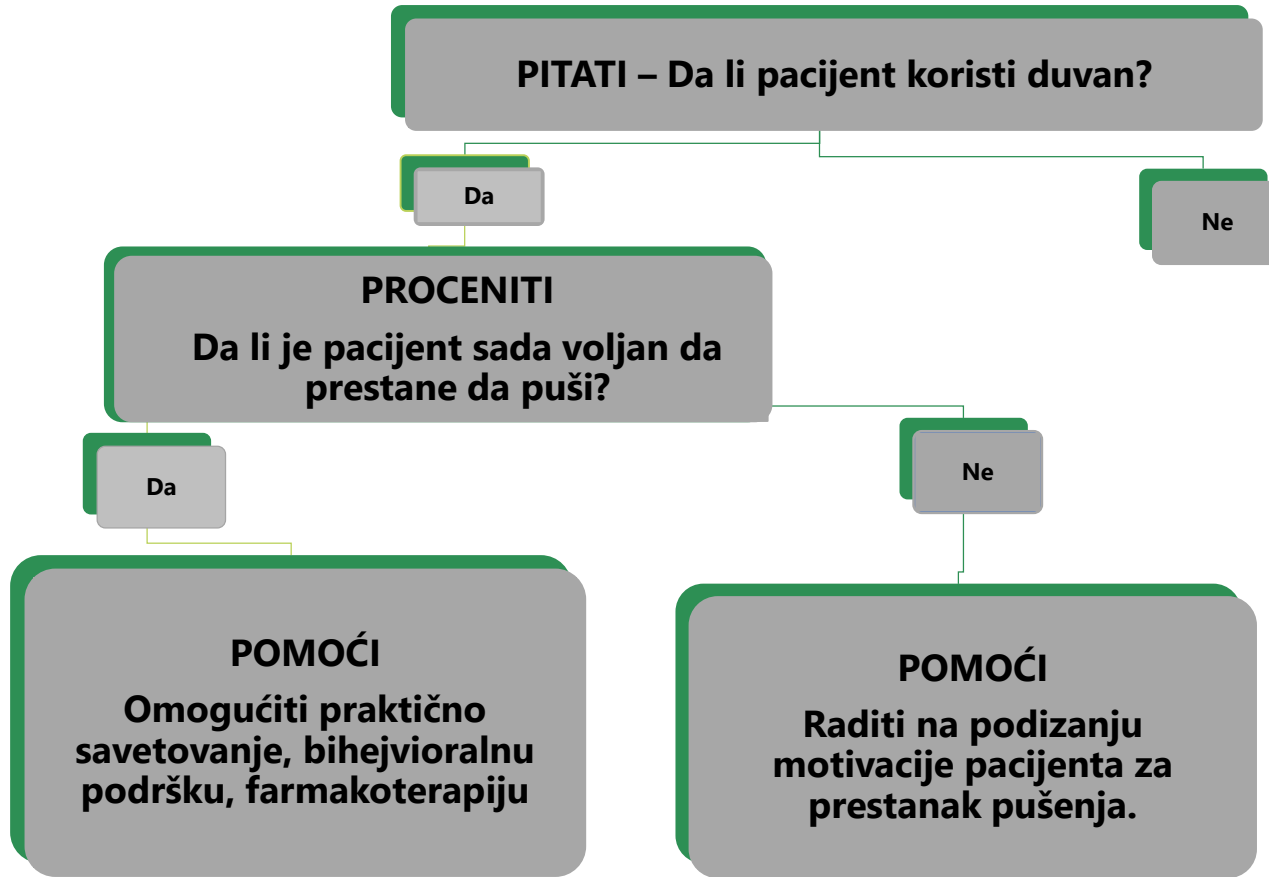
*ENSP Vodič za lečenje zavisnosti od duvana :*

Preporučuje se da se proceni motivacija pacijenta da prestane da puši (nivo dokaza C)

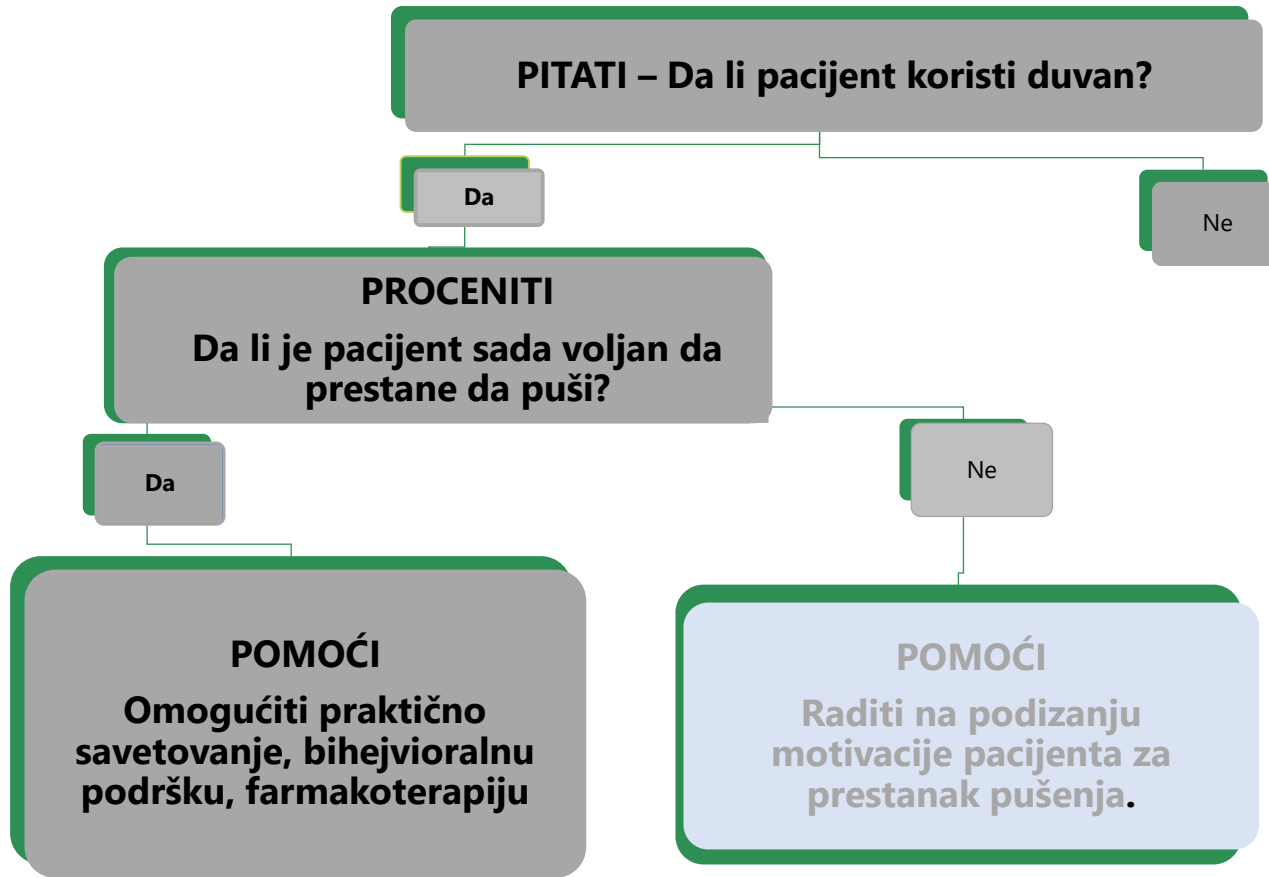


Da li sada želite da prestanete da pušite?

Šta osećate u vezi sa prestankom pušenja u ovom trenutku?



# Pomoć pri prestanku pušenja pacijentima koji su motivisani



KBT je evaluirana u dobro dizajniranim kliničkim studijama i ima čvrste empirijske dokaze koji pokazuju da je to efektivna tehnika za povećanje apstinencije od pušenja.



- ❑ KBT je strukturirana, ciljano orijentisana i fokusirana na neposredne probleme sa kojima se suočavaju osobe koje pokušavaju da ostave pušenje.
- ❑ KBT naglašava razvoj novih veština koje su korisne za pomoć osobama prestanku pušenja i održavanju apstinencije.
- ❑ Uključuje izgradnju veština kroz praksu.





Specifični tipovi bihevioralnog savetovanja koji su rezultirali višim stopama apstinencije uključuju:

Praktična obuka pušača (veštine rešavanja problema/izgradnja veština/upravljanje stresom)

A graphic of a green folder with a white number '1' on its front flap, positioned to the right of the first text block.

1

A graphic of a grey folder with a white number '2' on its front flap, positioned to the left of the second text block.

2

Podrška i ohrabrenje u okviru lečenja putem direktnog kontakta sa lekarom

Intervenisanje u cilju povećanja socijalne podrške u okruženju pušača

A graphic of a yellow folder with a white number '3' on its front flap, positioned to the right of the third text block.

3

- ❖ Motivi za prestanak pušenja
- ❖ Zabrinutost i dileme u vezi sa prestankom pušenja
- ❖ Prethodno iskustvo u prestanku pušenja
- ❖ Lični okidači za pušenje i visoko rizične situacije koje povećavaju rizik relapsa.





Naznačiti značaj pridržavanje pravila “ni jedan dim”.

Pušenje (čak i jedan dim) tokom procesa odvikavanja povećava rizik potpunog relapsa.





Recite prijateljima i porodici da prestajete da pušite i tražite podršku

Odredite osobu za podršku (ako je pogodno)

Na parčetu papira napišite razloge zašto želite da prestanete sa pušenjem i držate ga na vidnom mestu

Identifikujte radnje kojima se može zameniti pušenje

Identifikujte situacije u kojima je žudnja za duvanom velika i pripremite plan mogućih aktivnosti u tim situacijama



Baciti sve cigarete , pepeljare i upaljače

Trudite se da izbegavate društvo pušača

Izmeniti dnevnu rutinu , navike i prostor koji su povezani sa pušenjem

Izbegavati mesta na kojima imate potrebu da pušite, a posebno ona na kojima se konzumira alkohol

U stanju stresa nadjite drugi način za prevazilaženje, a da to nije pušenje

# Objasniti nikotinsku zavisnost i proces prestanka

Informisati pacijente da su simptomi krize najjači 1-2 nedelje nakon prestanka, ali da traju mesecima i da je to normalan deo odvikavanja od pušenja.

Navedite tipične simptome krize uključujući promene raspoloženja.







Generalno trajanje je od 3-5 min i tokom vremena se smanjuje učestalost javljanja žudnje

**Odlaganje**

**Odvraćanje**

**Piti vodu**

**Duboko  
disanje**



**Korišćenje  
NZZ**



**Pušačke "rutine"** su dnevne rutine koje pacijent povezuje sa pušenjem.

- Jutarnja kafa
- Vožnja
- Pauze
- Posle obroka

**“Okidač”** je “stvar” ili događaj ili vremenski period koji je bio povezan sa upotrebom supstance u prethodnom periodu.

Situacije koje uključuju okidače i usko su povezane sa upotrebom duvana su visoko rizične situacije.





- ❖ Identifikovati visoko rizične situacije u kojima pacijent ima potrebu da puši
- ❖ Razgovarajte o alternativnim mogućnostima za odgovor na okidače i stres umesto pušenja
- ❖ Razgovarajte kako da se smanji izloženost rizičnim situacijama



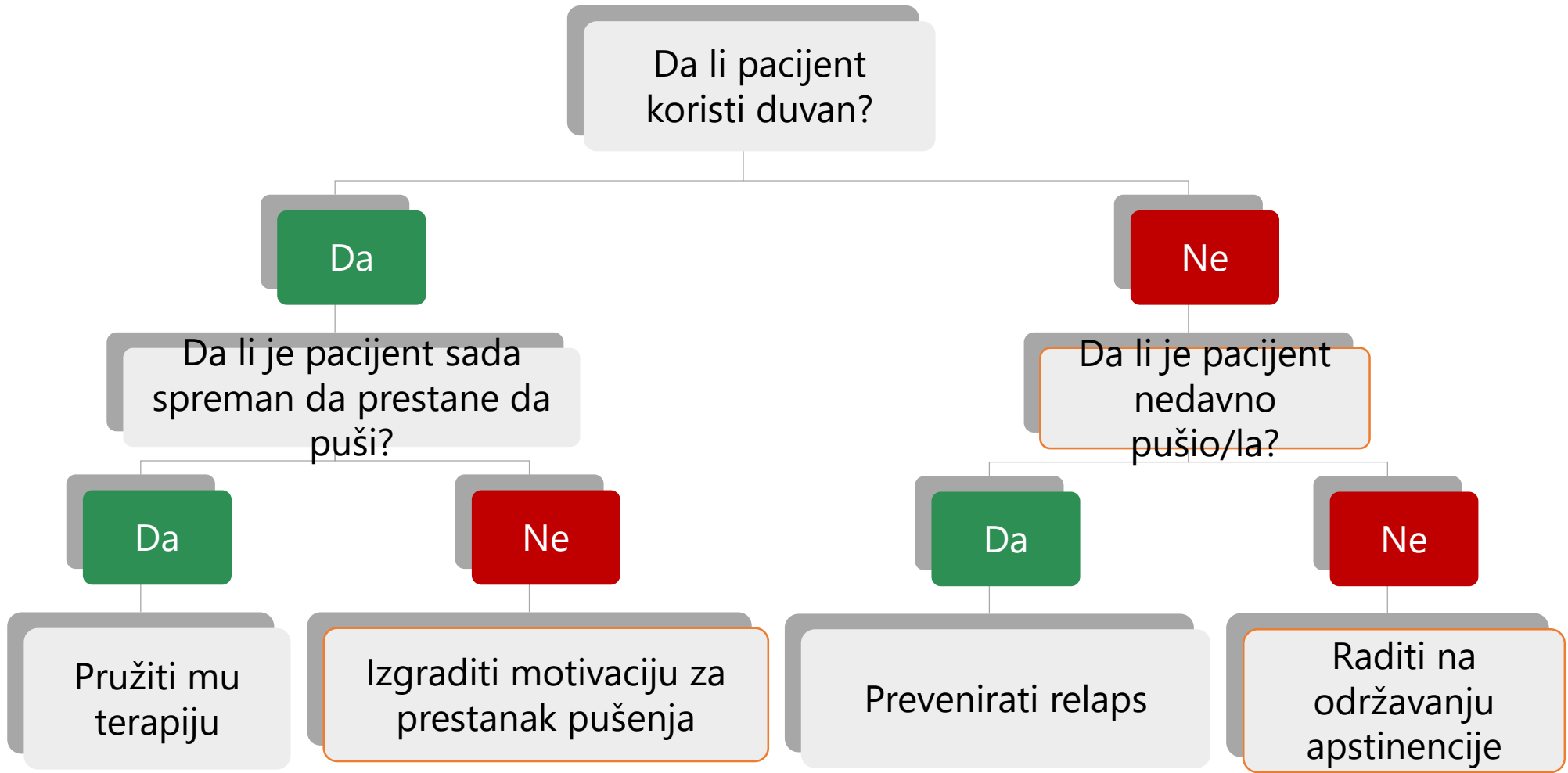


“Važno je da nastavite da koristite lek tokom celog trajanja tretmana”

“Molim Vas, slobodno mi se obratite ako imate bilo kakvu nedoumicu vezanu za lek”

# Pacijenti koji su nedavno prestali da puše







*Da li i dalje osećate nagon za pušenjem?*

*Šta je potrebno kako biste dodatno povećali šansu da prestanete da pušite?*

**Modul 3 - Bihejvioralno savetovanje**  
**Deo 2 – Jačanje motivacije pacijenta za**  
**prestanak pušenja**