



Лечение никотиновой зависимости

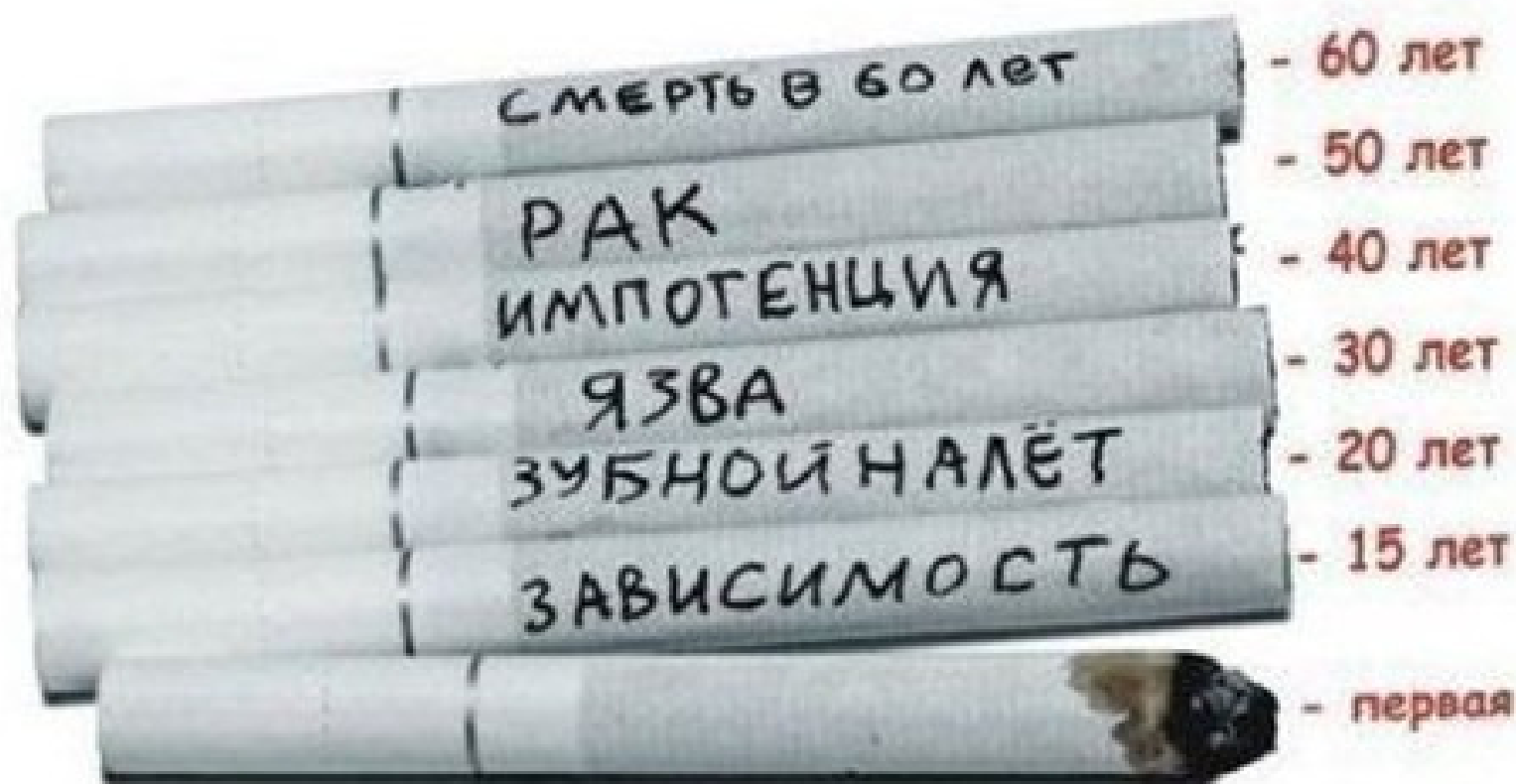
Зам.гл врача по ОМР ГБУЗ «МСЧ 11 им. С.
Н. Гринберга» кмн психотерапевт
Огибалова Т.Ю.

Проблема курения до сих остается одной из самых актуальных проблем в нашей стране

По данным ВОЗ в РФ курят около
40% населения



Последствия курения



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

Факторы риска зависимого поведения

- факторы пре-, пери- и постнатальной отягощенности
- наследственности
- нарушенного онтогенеза
- семейных отношений и типа семейного воспитания
- нарушений психосоциальной адаптации
- психологические факторы

Основные мотивы табакокурения



Психологический механизм формирования никотиновой зависимости

- Нарушение иерархии мотивов и формирование новой (патологической) потребности
- «Сдвиг мотива на цель» - употребление никотина из средства, позволяющего достичь определенного психологического эффекта становится самостоятельной целью.

Последствия от курения

Хронология процессов восстановления организма после последней выкуренной сигареты:

20 минут – нормализуется давление и пульс

8 часов – кровь очищается от избытка окиси углерода и насыщается кислородом

24 часа – уменьшается вероятность сердечно – сосудистых заболеваний

48 часов – восстанавливается чувствительность нервной системы, запахи и вкусовые ощущения становятся ярче

3 месяца – улучшается кровообращение, обмен веществ, эффективность легких возрастает на треть.

9 месяцев – легкие начинают восстанавливаться, благодаря чему кашель, насморк, утомляемость и одышка значительно уменьшаются.

1 год – вероятность довести сердце до дистрофии, заработать ишемическую болезнь сердца снижается вдвое

Варианты врачебных интервенций при никотиновой зависимости

- *Прямой совет* (донесение информации, в позитивном случае завершается выработкой плана лечения), 3 мин
- *Короткая интервенция* (прояснение, корректировка видения ситуации «изнутри») – 10-15 мин
- *Мотивационное интервью* (основано на техниках КПТ: «сократический диалог»)- 50 мин.

Я решил избавиться от курения- алгоритм отказа от табакокурения



Первый шаг. Анализирую, почему я курю, так ли это мне необходимо. Завожу дневник, регистрирую хотя бы в течение нескольких дней каждую выкуренную сигарету и ее реальную необходимость для меня. Стараюсь избавиться от автоматического курения, меняя сорт сигарет, место для зажигалки, пачки сигарет.

Второй шаг. Стараюсь найти замену курению в качестве времяпрепровождения, избегаю компанию курящих.

Третий шаг. Намечаю день полного отказа от курения. Говорю своим друзьям о намерении бросить курить! Теперь нет шага к отступлению – иначе примут за слабого.

Четвертый шаг. Если почувствую, что не могу бросить курить самостоятельно, обращаюсь к врачу за выбором подходящего для меня способа отказа от курения.

Первый этап в лечении никотиновой зависимости.

Задачи:

- психообразовательная работа, формирование у пациента адекватного взгляда на проблему
- мотивация пациентов на адекватный по длительности и дозировкам курс лечения,
- снижение страха перед побочными эффектами лекарств и синдромом отмены никотина,
- помощь курящему человеку в правильном распределении усилий,
- поддержание мотивации к изменениям.

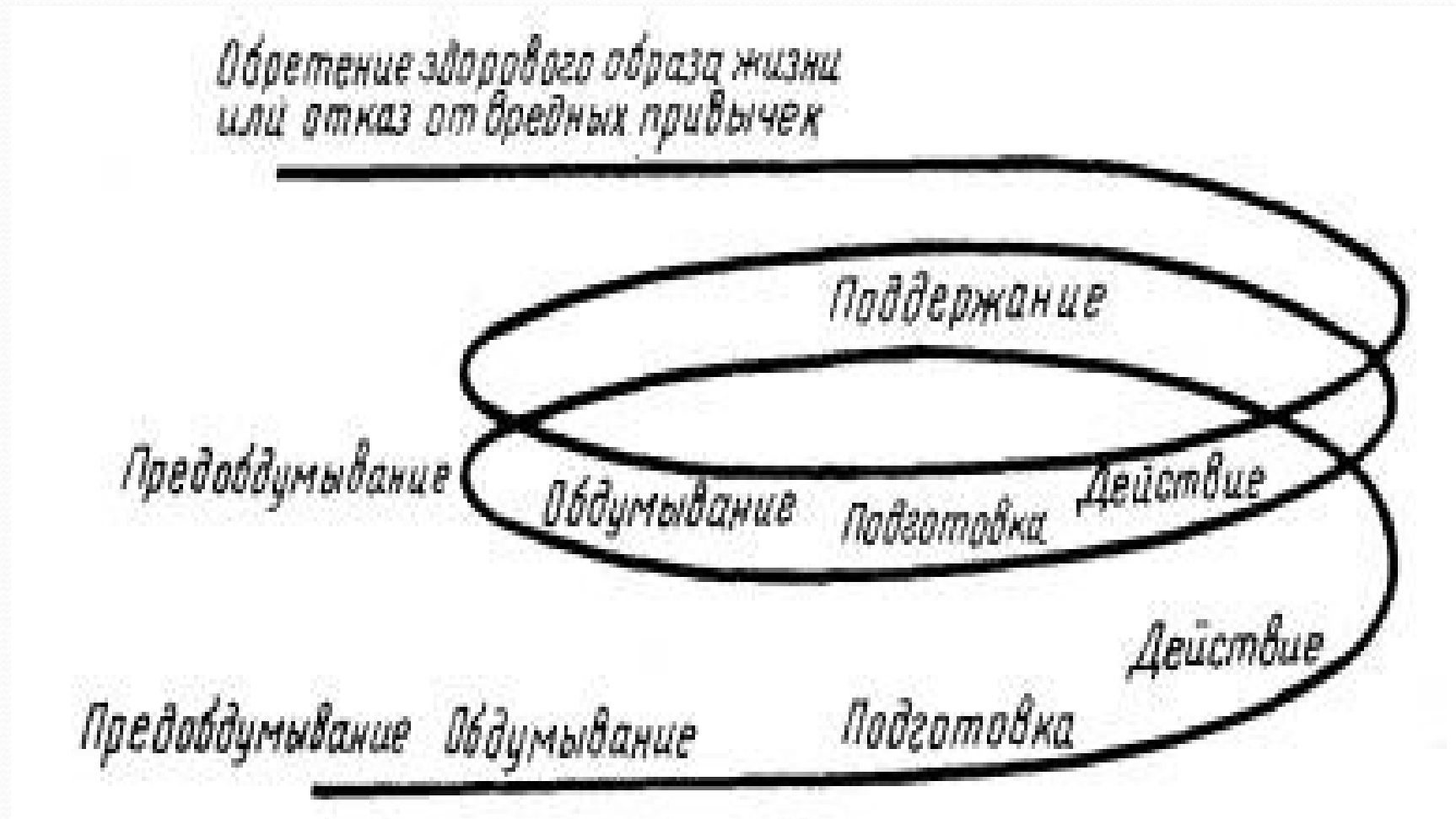
Ведущий метод достижения поставленных задач на 1-м этапе – когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ)

- КПТ это разновидность «разговорной терапии», которая обучает, поощряет и поддерживает людей относительно снижения/прекращения ими злоупотребления никотином.
- КПТ дает навыки, которые являются ценными в поддержке людей на начальном этапе воздержания от употребления никотина (или снижения количества употребления).
- КПТ так же дает навыки помощи людям – морально поддерживать, придавать силы для воздержания (профилактики срыва).

Принципы формирования мотивации на позитивные изменения

- Повышение осознания
- Социальная поддержка
- Высвобождение эмоций
- Обязательства или внутренний контроль
- Противодействие
- Внешний контроль
- Поощрение
- Поддерживающие отношения

Транстеоретическая модель «Спираль изменений»

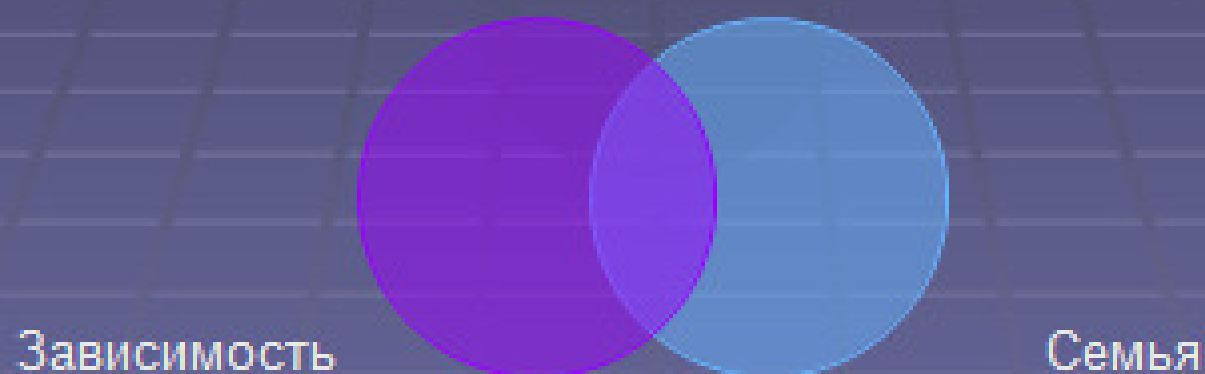


Почему КПТ является необходимой?

- КПТ является краткосрочной, относительно недолгой технологией, хорошо подходящей к основе большинства клинических программ.
- КПТ была оценена рядом клинических испытаний и имеет полное эмпирическое обоснование.
- КПТ структурирована, ориентирована и сфокусирована на непосредственных проблемах лиц, злоупотребляющих никотином, и начинающих лечение.
- КПТ является гибким, индивидуальным подходом, который может быть хорошо адаптирован как к широкому кругу клиентов (стационарные и амбулаторные), так и к форматам терапии (индивидуальный, групповой).
- КПТ совместима с другими видами лечения, в том числе с фармакотерапией.

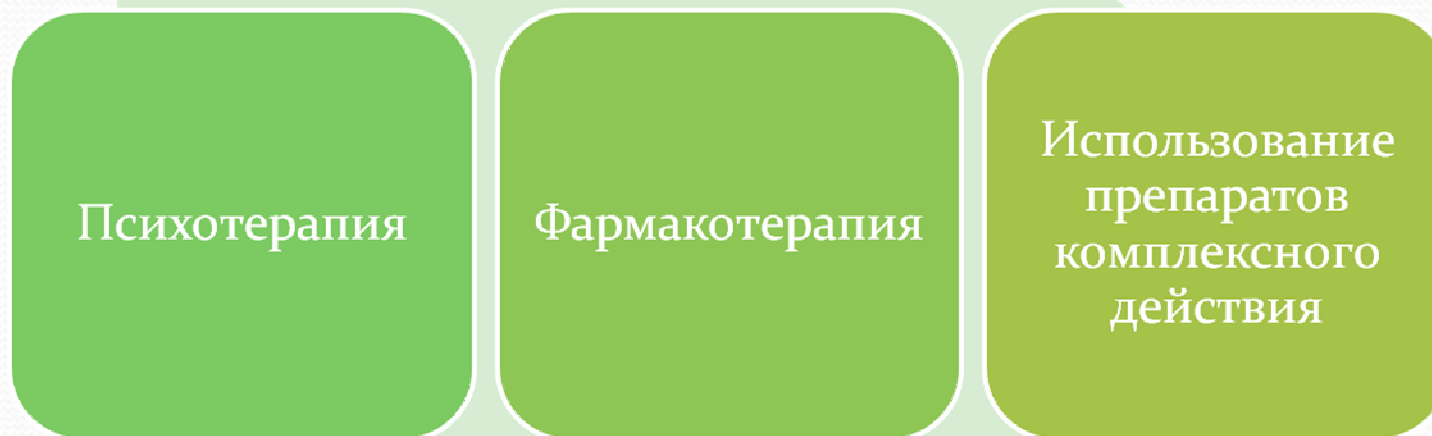
Аддикция – семейная болезнь

Зависимость – не болезнь отдельного человека,
а симптом семейного неблагополучия!



2-й этап лечения - это комплексный подход к лечению никотиновой зависимости

Уменьшение симптомов психической и физической зависимости



Лекарственные средства для отказа от курения делятся на 2 группы:

С НИКОТИНОМ



БЕЗ НИКОТИНА



Как действует Бризантин?

повышения аппетита на фоне
отказа от курения не
происходит

Нормализуют
работу
пищевого
центра

Оказывает
анксиолити-
ческое,
антидепрес-
сивное
действие

это приводит к
улучшению
психологического
состояния

Снижает
гиперактив-
ацию
эндоканнаби-
ноидных
рецепторов

это способствует
уменьшению тяги к
курению



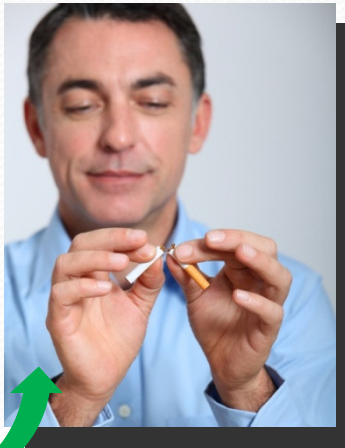
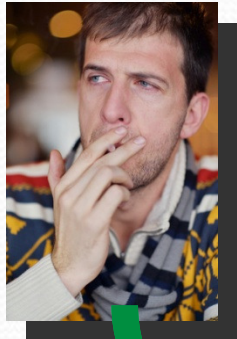
Бризантин – единственный препарат для комплексного лечения никотиновой зависимости



Что все это значит?

1

Не захочется
курить



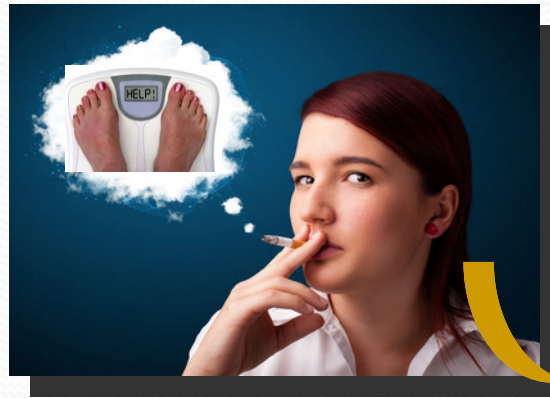
Предотвратит стрессы, депрессии,
плохое настроение, успокоит нервную

2



3

Позволит бросить курить
без лишних кг





...и что ещё?

Безопасность!

Отсутствуют побочные
эффекты



Отсутствуют
противопоказания



Без содержания никотина

Бризантин – он такой один!

	Бризантин	Никоретте	Табекс	Чампикс	Никвитин	Коррида +
Отпускается без рецепта (ОТС)	?		RX	RX		
Удобен в применении	?					
Отсутствуют побочные эффекты	?					
Нет противопоказаний	?					
Прошел клинические исследования	?					БАД
Не вызывает лекарственную зависимость	?					

Курс приема зависит от степени НЗ

Легкая и средняя

До 20 сигарет в день

2 или 3 т.в день



Курс: не менее 3
месяцев

Высокая

Более 20 сигарет в день

5 или 6 т. в день



Курс: от 6 месяцев

Таблетки для рассасывания – не требуют запивания
водой

Не взять то, что даровано небом,
Значит себя наказать.
Не действовать, когда приходит
время,
Значит себя погубить.

