

Ενότητα 3: Συμβουλευτική Θεραπεία Μέρος 1



ENSP

ΕΝΑΡΞΗ

Μετά την ολοκλήρωση του συγκεκριμένου μαθήματος θα πρέπει να είστε σε θέση να:

01

Κατανοείτε το ρόλο της συμβουλευτικής στη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος.

02

Γνωρίζετε τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς που χρησιμοποιούνται κατά την υποστήριξη της διακοπής του καπνίσματος, συμπεριλαμβανομένης και της γνωσιακής συμπεριφορικής συμβουλευτικής.





Η ψυχολογική υποστήριξη για τη διακοπή του καπνίσματος θα πρέπει να ενσωματωθεί στην ιατρική περίθαλψη του ασθενούς που είναι εθισμένος στη νικοτίνη, παράλληλα με τη φαρμακοθεραπεία.
(επίπεδο τεκμηρίωσης A)



Συμβουλευτική

Καλλιεργεί δεξιότητες διαχείρισης καταστάσεων που σχετίζονται με την καπνιστική συμπεριφορά

Φαρμακοθεραπεία

Διευκολύνει τα συμπτώματα στέρησης



- ❑ Προσδιορίστε τις συμπεριφορικές αιτίες του καπνίσματος, τους άμεσους και μακροπρόθεσμους παράγοντες που οδηγούν το άτομο στο κάπνισμα
- ❑ Αυξήστε την κινητοποίηση για διακοπή του καπνίσματος και μειώστε τους φόβους που απορρέουν από τη διακοπή
- ❑ Μάθετε πώς να διαχειρίζεστε τα συναισθήματα του ασθενούς



Ελάχιστη Παρέμβαση

- Σύντομη συμβουλευτική (3-5 λεπτά)

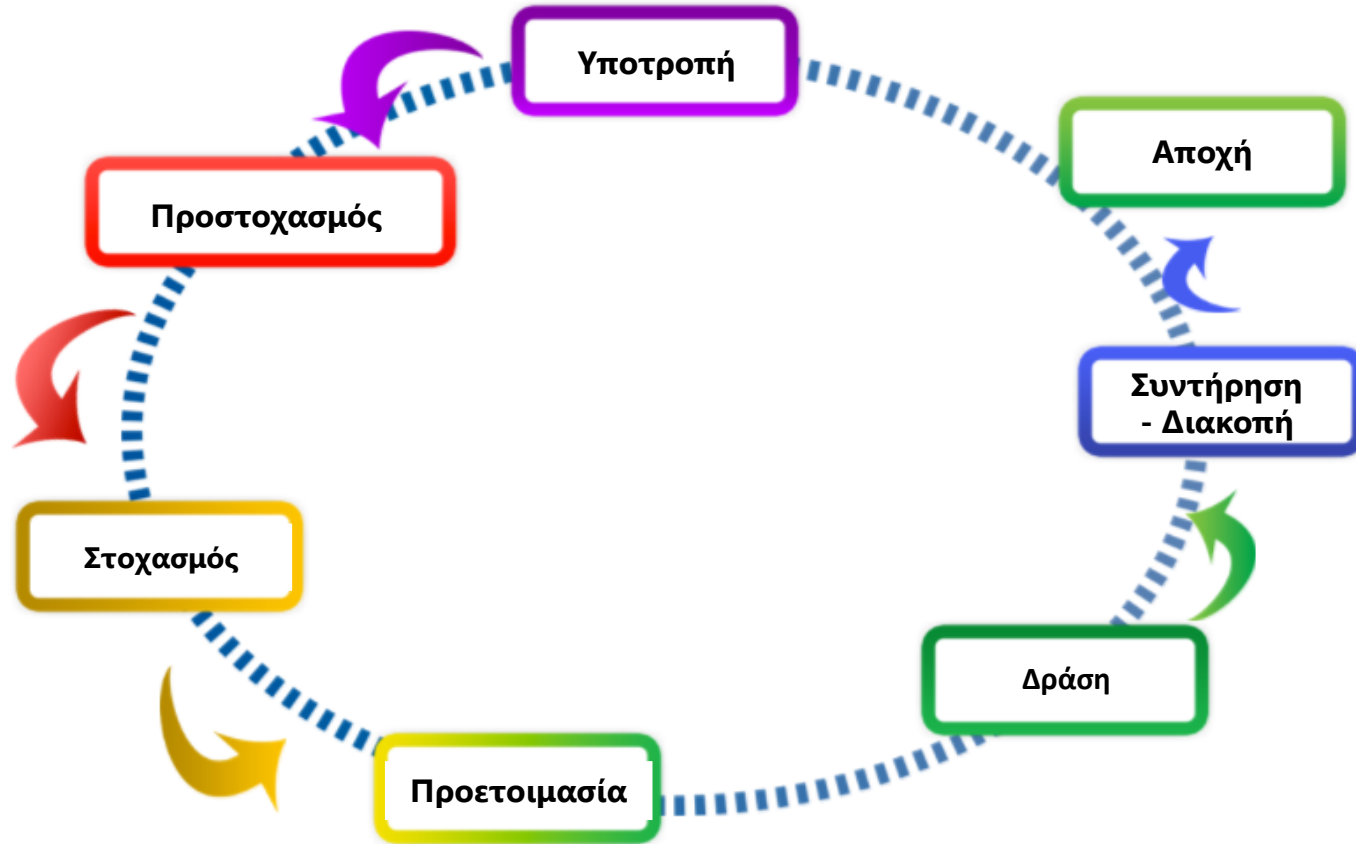
Εξειδικευμένη Θεραπεία Υποστήριξης

- Από τον ίδιο τον κλινικό ιατρό
- Παραπομπή σε εξειδικευμένη υπηρεσία διακοπής καπνίσματος



Υπάρχει μια ισχυρή σχέση μεταξύ του αριθμού των συνεδριών συμβουλευτικής και της διακοπής καπνίσματος. Στο μέτρο του δυνατού, οι κλινικοί ιατροί θα πρέπει να παρέχουν πολλαπλές συνεδρίες συμβουλευτικής, συμπληρωματικά με τη φαρμακευτική αγωγή, στους ασθενείς τους που προσπαθούν να διακόψουν το κάπνισμα (επίπεδο τεκμηρίωσης A).

ΕΙΔΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Αυτο-βοήθεια	Συμπεριλαμβάνει έντυπα, βίντεο ή online υλικό τα οποία παρέχουν υποστήριξη για τη διακοπή του καπνίσματος.
Σύντομη συμβουλευτική από γιατρό/επαγγελματία υγείας	Λεκτικές οδηγίες από τον γιατρό ή από κάποιον άλλο επαγγελματία υγείας με συμβουλή για διακοπή του καπνίσματος που διαρκεί 3-5 λεπτά.
Ατομική συμβουλευτική	Ως ατομική συμβουλευτική ορίζεται η συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο μεταξύ του ασθενούς και ενός συμβούλου εκπαιδευμένου στην παροχή βοήθειας για διακοπή του καπνίσματος.
Συμβουλευτική ομάδας	Συμβουλευτική υποστήριξη σε μικρή ομάδα η οποία συνήθως γίνεται από σύμβουλο εκπαιδευμένο στη διακοπή του καπνίσματος.
Συμβουλευτική μέσω τηλεφώνου	Οι τηλεφωνικές υπηρεσίες παρέχουν πληροφορίες και υποστήριξη για τους καπνιστές συχνά μέσα από «γραμμές βοήθειας» που χρηματοδοτούνται από την κυβέρνηση και οι οποίες ενδέχεται να παρέχουν είτε προληπτικές (πρωτοβουλία του συμβούλου) ή συμβουλευτικές (πρωτοβουλία του καπνιστή) τηλεφωνικές επαφές.
Μέσω διαδικτύου	Υπηρεσίες που παρέχονται στο διαδίκτυο, είτε με τη μορφή αυτοβοήθειας είτε με διαδραστικές δραστηριότητες.
Μηνύματα	Η συμβουλευτική υποστήριξη και καθοδήγηση που παρέχεται μέσω μηνυμάτων κειμένου. Συχνά χρησιμοποιείται ως ενίσχυση των ατόμων που συμμετέχουν σε ομάδες συμβουλευτικής.





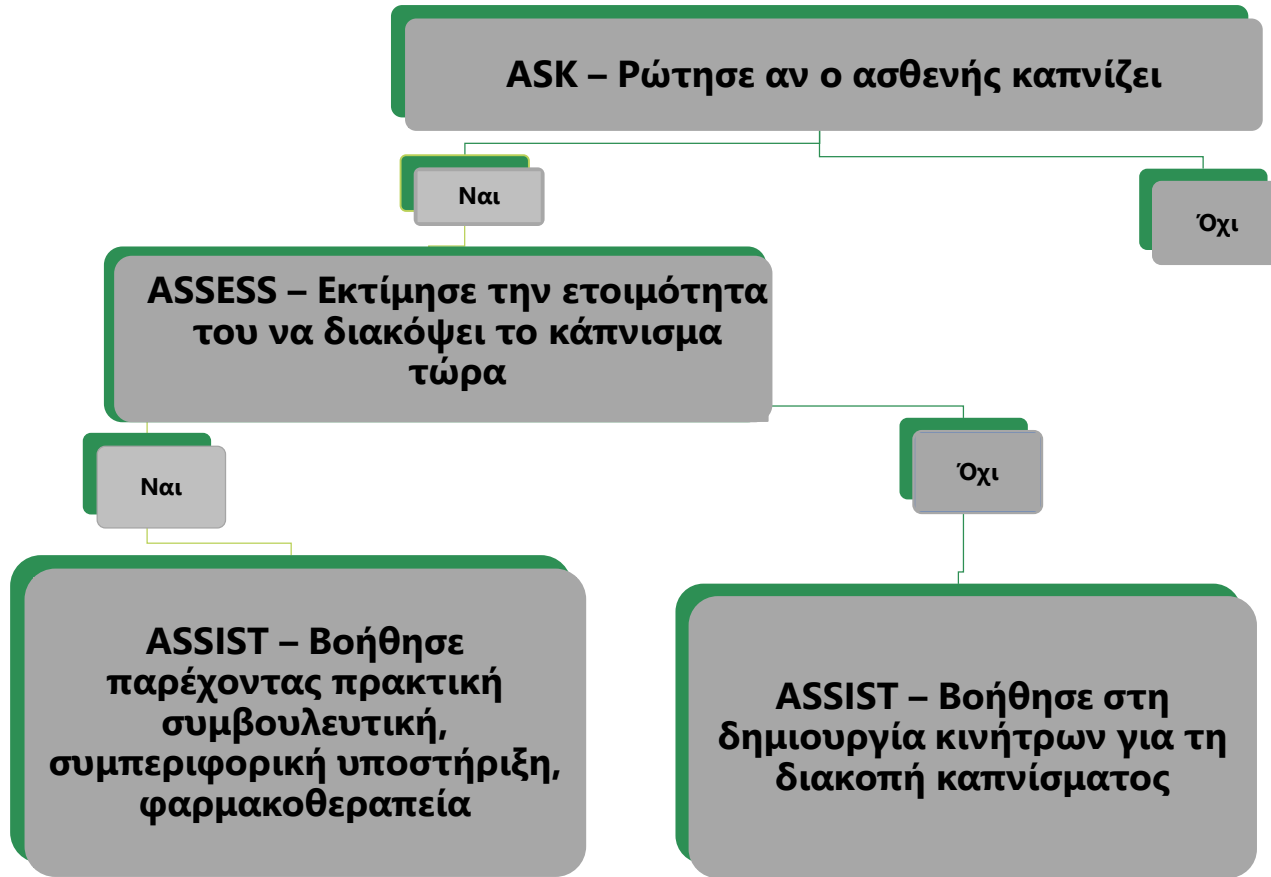
Ευρωπαϊκή Οδηγία Διακοπής Καπνίσματος του ENSP :

Συνιστάται να αξιολογείται το κίνητρο του ασθενούς σχετικά την πρόθεση του να διακόψει το κάπνισμα
(Επίπεδο τεκμηρίωσης C)

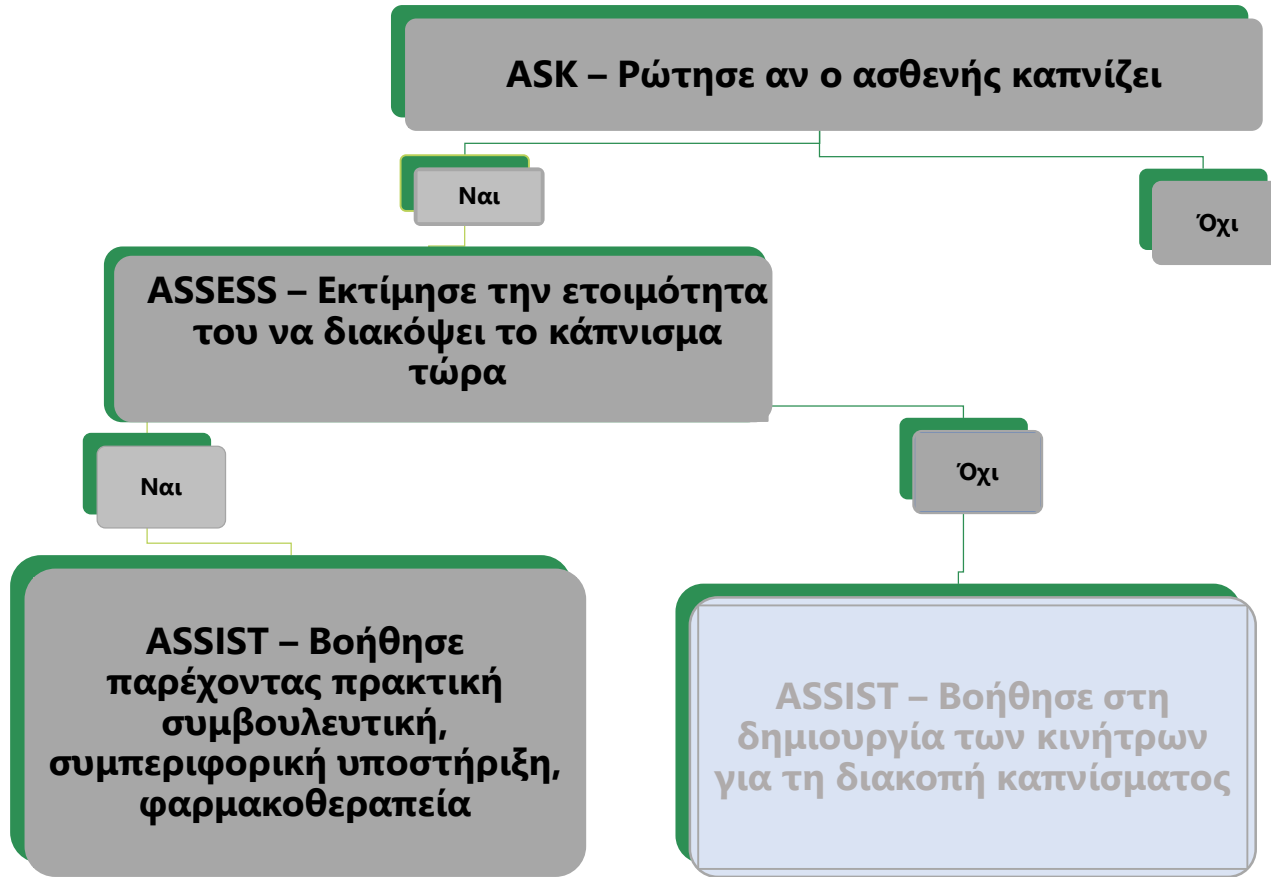


Θα ήθελες να διακόψεις
το κάπνισμα τώρα;

Ποια είναι τα
συναισθήματά σου σχετικά
με το να διακόψεις το
κάπνισμα τώρα;



Βοηθώντας τον κινητοποιημένο καπνιστή να διακόψει το κάπνισμα



Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία έχει αξιολογηθεί εκτενώς σε κλινικές δοκιμές και φαίνεται να έχει ισχυρή αποτελεσματικότητα στη διακοπή του καπνίσματος.



- ❑ Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία είναι δομημένη, χρησιμοποιεί στοχοθεσία και επικεντρώνεται στα άμεσα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι καπνιστές κατά την προσπάθειά τους να διακόψουν το κάπνισμα.
- ❑ Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία δίνει έμφαση στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων οι οποίες είναι σημαντικές στο να βοηθήσουν τους καπνιστές να διακόψουν το κάπνισμα και να διατηρήσουν την αποχή.
- ❑ Συμπεριλαμβάνει την εξάσκηση των δεξιοτήτων μέσω πρακτικής εφαρμογής



Οι συγκεκριμένοι τύποι συμπεριφορικής συμβουλευτικής που έχουν αποδειχθεί ότι οδηγούν σε υψηλότερα ποσοστά αποχής από το κάπνισμα είναι:

Η παροχή πρακτικής συμβουλευτικής στους καπνιστές (δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων/ανάπτυξη δεξιοτήτων/διαχείριση του στρες)



1



2

Η παροχή υποστήριξης και ενθάρρυνσης ως μέρος της θεραπείας μέσω της άμεσης επαφής με τον γιατρό

Αύξηση της κοινωνικής υποστήριξης από το περιβάλλον του καπνιστή



3

- ❖ Κίνητρα για διακοπή του καπνίσματος
- ❖ Ανησυχίες σχετικά με τη διακοπή του καπνίσματος
- ❖ Προηγούμενες εμπειρίες διακοπής καπνίσματος και τι μπορούμε να μάθουμε από αυτές
- ❖ Προσωπικοί παράγοντες που οδηγούν στο κάπνισμα και καταστάσεις υψηλού κινδύνου που αυξάνουν την πιθανότητα υποτροπής



Ορίστε μια “Ημερομηνία Διακοπής”



Πρέπει να δίνεται έμφαση στη σημαντικότητα του να ακολουθήσει ο καπνιστής τον κανόνα “Ούτε μια τζούρα”.

Το κάπνισμα (ακόμα και μια τζούρα) αυξάνει την πιθανότητα πλήρους υποτροπής.





Συμβουλευστε τον ασθενή να πει στους φίλους και στην οικογένειά του ότι διακόπτει το κάπνισμα και να ζητήσει από αυτούς να τον στηρίξουν.

Συμβουλευστε τον ασθενή να ορίσει ένα άτομο που μπορεί να τον/την στηρίξει (εάν χρειάζεται).

Ο ασθενείς θα πρέπει να γράψει σε ένα χαρτί τους λόγους για τους οποίους θέλει να διακόψει το κάπνισμα και να το κρατήσει σε εμφανές σημείο.

Ο ασθενείς θα πρέπει να προσδιορίσει με τι μπορεί να αντικαταστήσει την κίνηση του καπνίσματος.

Ο ασθενείς θα πρέπει να προσδιορίσει τις καταστάσεις που μπορεί να τον/την βάλουν σε πειρασμό να καπνίσει και να σχεδιάσει τι μπορεί να κάνει για να το αποφύγει.



Πετάξτε όλα τα τσιγάρα, τασάκια και αναπτήρες.

Κάντε μια συνειδητή προσπάθεια να μη βρίσκεστε κοντά σε ανθρώπους που καπνίζουν.

Αλλάξτε την καθημερινή ρουτίνα, τις συνήθειες ή και τους χώρους που σχετίζονται με το κάπνισμα.

Αποφύγετε τα μέρη όπου μπορεί να μπειτε σε πειρασμό να καπνίσετε, ειδικά εκεί όπου υπάρχει και αλκοόλ.

Όταν νοιώσετε στρες να έχετε εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισης ώστε να μην καταφύγετε στο κάπνισμα.

Εξηγήστε στον ασθενή τη σημασία της εξάρτησης από τη νικοτίνη και τη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος

Ενημερώστε τους ασθενείς ότι τα συμπτώματα στέρησης συνήθως κορυφώνονται 1-2 εβδομάδες μετά την διακοπή, αλλά μπορούν να παραμείνουν για μήνες και ότι αυτό είναι ένα φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας διακοπής.

Ελέγξτε τα τυπικά συμπτώματα στέρησης, συμπεριλαμβανομένων αλλαγών στη διάθεση.





Γενικά είναι έντονη για 3 με 5 λεπτά και θα μειώνεται η συχνότητα εμφάνισής της με το πέρασ του χρόνου

Delay
Καθυστέρηση

Distract
Απόσπαση
προσοχής

Drink water
Πιες νερό

**Deep
Breaths**
Βαθιές αναπνοές



Χρήση προϊόντων
υποκατάστασης
νικοτίνης ταχείας
δράσης



“Ρουτίνες” καπνίσματος είναι οι καθημερινές συνήθειες τις οποίες οι ασθενείς έχουν συνδέσει με το κάπνισμα:

- Πρωινός καφές
- Οδήγηση
- Διαλείμματα
- Μετά το φαγητό

Παράγοντες που πυροδοτούν το κάπνισμα μπορεί να είναι γεγονότα ή χρονικές περίοδοι που έχουν συσχετιστεί το κάπνισμα στο παρελθόν.

Οι καταστάσεις που περιλαμβάνουν τέτοιους παράγοντες έχουν συσχετιστεί σε μεγάλο βαθμό με τη χρήση καπνού και χαρακτηρίζονται ως **καταστάσεις υψηλού κινδύνου**.



Παράγοντες που πυροδοτούν το κάπνισμα & έντονη επιθυμία



- ❖ Προσδιορίστε τις καταστάσεις υψηλού κινδύνου στις οποίες ο ασθενής ενδέχεται να μπει στον πειρασμό να καπνίσει.
- ❖ Συζητήστε εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισης των παραγόντων που πυροδοτούν το κάπνισμα και του στρες.
- ❖ Συζητήστε πως θα μειωθεί η έκθεση σε καταστάσεις υψηλού κινδύνου.





“Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να λαμβάνετε τη φαρμακευτική αγωγή για να γίνει μια ολοκληρωμένη θεραπεία”

“Σας παρακαλώ εάν υπάρξει κάποια ανησυχία σχετικά με τη φαρμακευτική αγωγή, μιλήστε μου για να το συζητήσουμε”

Ασθενείς που έχουν διακόψει πρόσφατα το κάπνισμα





*Αισθάνεστε ακόμα την
επιθυμία/ανάγκη να καπνίσετε;*

*Πόσο δύσκολο είναι για σας να
αποφύγετε το κάπνισμα;*

Ενότητα 3 - Συμπεριφορική συμβουλευτική
Μέρος 2 – Ενισχύοντας την κινητοποίηση
του ασθενούς για διακοπή καπνίσματος