



Школа по отказу от курения



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013

День 2

- Типы курительного поведения и разные мотивы к курению
- *Обсуждение*
- Рекомендации с учетом индивидуальных мотивов к курению
- Общие рекомендации по подготовке к отказу от курения
- *Обсуждение*

Почему мы курим?

Существует несколько типов курительного поведения

«Стимуляция»

«Игра с сигаретой»

«Расслабление»

«Поддержка»

«Жажда»

«Рефлекс»

Курительное поведение (D.Horn, 1968) - комплексная характеристика индивидуальных особенностей поведения курящего, причин, характера курения

Типы курительного поведения: Анкета Д.Хорна

	Категории вопросов	Всегда	Часто	Не очень часто	Редко	Никогда
А	Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться	5	4	3	2	1
Б	Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету	5	4	3	2	1
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
Г	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо	5	4	3	2	1
Д	Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану	5	4	3	2	1
Е	Я закуриваю автоматически, даже не замечая этого	5	4	3	2	1
Ж	Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус	5	4	3	2	1
З	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания	5	4	3	2	1
И	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
К	Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе и я расстроен чем-то	5	4	3	2	1
Л	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1
М	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
Н	Я закуриваю, чтобы «подстегнуть» себя	5	4	3	3	1
О	Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
П	Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился	5	4	3	2	1
Р	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
С	Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить чувство голода по сигарете	5	4	3	2	1
Т	Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я закурив ее	5	4	3	2	1

Типы курительного поведения: Анкета Д.Хорна

Блоки вопросов характеризуют 6 типов курительного поведения:

А+Ж+Н = Стимуляция;

Г+К+Р = Поддержка;

Б+З+О = «Игра с сигаретой»;

Д+Л+С = Жажда;

В+И+П = Расслабление;

Е+М+Т = Рефлекс.

Интерпретация ответов проводится по сумме трех вопросов соответствующего блока.

- Сумма баллов 11 и более указывает, что вы курите именно по этой причине.
- Сумма баллов от 7 до 11 - смешанный тип курительного поведения.
- Сумма меньше 7 говорит о том, что данный тип курения для вас не характерен.

Типы курительного поведения

«Стимуляция»

Курящий считает, что курение обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость

«Расслабление»

- Человек курит только в комфортных условиях
- С помощью курения получает “дополнительное удовольствие” к отдыху

Типы курительного поведения

«Игра с сигаретой»

- Курящий как бы играет в курение
- Ему важны курительные аксессуары: зажигалки, пепельницы
- Нередко он стремится выпускать дым на свой манер
- В основном курит в ситуациях общения, “за компанию”
- Курит мало, обычно 2-3 сигареты в день



Типы курительного поведения

«Поддержка»

- Человек курит в ситуациях волнения и дискомфорта для снятия эмоционального напряжения
- Курит, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом
- Курит, чтобы разобраться в сложной или неприятной ситуации, взять тайм-аут



Типы курительного поведения

«Жажда»

- Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови
- Испытывает физическую привязанность к табаку
- Курит в любой ситуации, вопреки запретам

«Рефлекс»

- Курящий не только не осознает причин курения, но часто не замечает сам факт курения
- Курит автоматически и много: 35 и более сигарет в сутки
- Курит чаще за работой, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета

Оценка типа курительного поведения

Тип курительного поведения в большинстве случаев носит смешанный характер, но **опрос по анкете Хорна** позволяет:

- выделить доминирующий тип курения
- выявить ситуации привычного поведения
- установить причины курения

Это помогает сориентироваться в выборе метода отказа от курения

Практикум

Давайте оценим Ваш тип курительного поведения с помощью анкеты Д. Хорна

Рекомендации при разных типах курительного поведения

«Стимуляция»



- Если Вам предстоит важная работа, отведите для нее больше времени, чем обычно требует подобное дело
- Если не получается долго поддерживать высокий уровень внимания, работайте короткими периодами
- Помните: Ваши способности остались прежними. Когда действительно потребуются силы, они появятся
- Когда нужно взбодриться, «проснуться», сходите на короткую прогулку, пробежку
- Для повышения концентрации внимания во время работы жуйте жвачку или поешьте что-либо низкокалорийное

«Расслабление»



- Если Вы имели обыкновение курить в определенном месте, постарайтесь временно его не посещать или не задерживаться там надолго
- Находясь в ресторане или кафе, всегда располагайтесь в зоне для некурящих
- Планируйте заранее, что Вы будете делать в те моменты, когда обычно закуриваете

«Расслабление»



- Чаще принимайте душ, теплую ванну, другие приятные водные процедуры
- Если Вы напряжены, используйте технику глубокого дыхания (сделайте медленный глубокий вдох, а затем в 2 раза более продолжительный выдох) и другие техники релаксации
- Увеличьте физическую активность. Это очень помогает, особенно водные нагрузки, которые дают ощущение мышечного расслабления

«Игра с сигаретой»



Измените свой образ. Подберите новую одежду, стрижку или аксессуары

Образ курильщика быстро дополняется желтыми зубами, нездоровым цветом лица и несвежим дыханием

Отнюдь не курение сделало успешными и привлекательными Ваших курящих кумиров

Рекомендации при разных типах курительного поведения

«Поддержка»



Постарайтесь найти людей и занятия, которые будут Вас поддерживать

Почаще делитесь со своими родными и друзьями тем, что Вас беспокоит

Если этого недостаточно, Вы можете обратиться за помощью к психотерапевту

«Рефлекс»

Носите с собой леденцы, жевательную резинку, сухофрукты, воду

Постарайтесь занять чем-нибудь руки. Это могут быть эспандер, мячики, пластилин для рук, вязание



Принятие решения



- Решительно настройте себя на отказ от курения
- Сообщите о своем решении бросить курить (семье, друзьям, сотрудникам по работе)
- Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением
- Не носите сигареты с собой. Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите и выбросите
- Увеличьте физическую активность: это может быть быстрая ходьба, плавание, бег, езда на велосипеде или другие виды физических нагрузок

Рекомендации человеку, желающему бросить курить

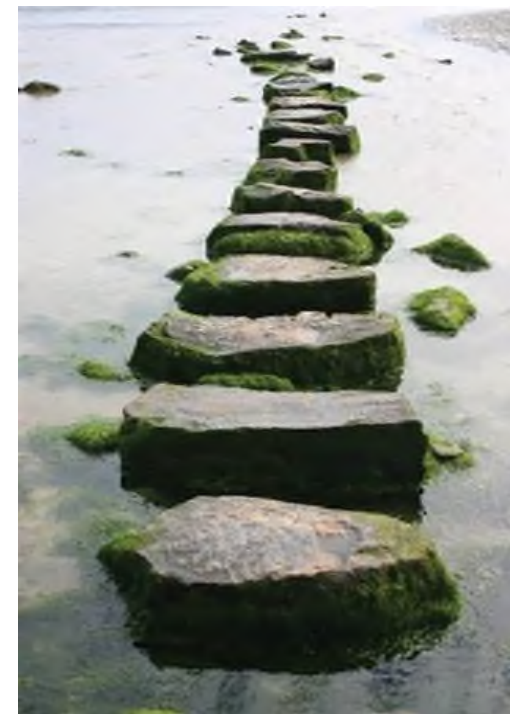
- Внесите изменения в свой жизненный распорядок в отношении моментов, обычно связанных у Вас с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, в автомобильной «пробке» и др.). Продумайте заранее, как можно отвлечься в эти моменты
- Постарайтесь максимально занять свое свободное время



- Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от запаха табачного дыма

Рекомендации человеку, желающему бросить курить

- Если Вы уже пытались бросить курить, проанализируйте предшествующий опыт
- Поскольку алкоголь способствует рецидивам, воздержитесь от его приема в ближайшее после отказа от курения время
- Избегайте провоцирующих курение ситуаций (отрицательные эмоции, стресс, общество курящих людей, прием алкоголя, сигареты в открытом доступе)
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают

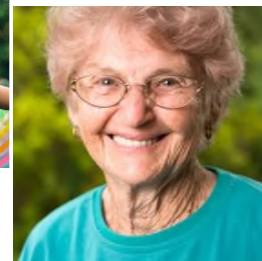
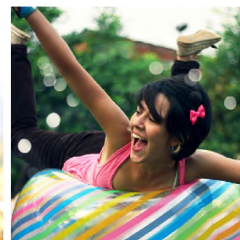


Рекомендации человеку, желающему бросить курить

- Преодолеть желание закурить помогают занятость, аутогенная тренировка
- Для воспроизведения привычного поведения (взаимодействия руки и рта) вместо курения сигареты ешьте сухофрукты, леденцы, фрукты
- Употребляйте не менее 2 литров жидкости в день (если нет противопоказаний). Это способствует более быстрому выведению из организма токсинов



**Возьмите за правило каждый день делать что-то,
что приносит Вам удовольствие**



**Если Вам понадобятся помощь и поддержка,
Вы можете обратиться к врачу центра здоровья, к психотерапевту!**



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013

Домашнее задание

1. Подумайте, чем для Вас лично важен отказ от курения. Сформулируйте Ваши мысли в виде нескольких коротких фраз
2. Мысленно произносить эти фразы несколько раз в течение дня, особенно при возникновении тяги к курению





Отказ от курения – это Ваш ключ к здоровью!

**Благодарю за
внимание!**