

|   |  |
|---|--|
|   | <p>Врач обращает внимание пациента на то, что потребление «легких сигарет и других форм табака также вредно для здоровья, как обычных сигарет, а курение «легких сигарет» намного, чем обычных, вреднее еще для окружающих людей. Врач поясняет пагубные последствия «пассивного курения» -для самого пациента и для окружающих его людей: повышенный риск развития сердечнососудистых, заболеваний, рака легкого и хронических респираторных заболеваний у лиц, подвергающихся воздействию окружающего табачного дыма. Подчеркните особый вред «пассивного курения для детей — повышенный риск внезапной внутриутробной и младенческой смерти, повышенный риск рождения детей с малым весом, а значит, подверженных развитию хронических респираторных и сердечнососудистых болезней в будущем, повышенный риск развития бронхиальной астмы, отитов, респираторных заболеваний у детей курящих.</p> |
| <p>3. Преимущества отказа от курения</p>    | <p>Врач просит пациента продумать и обсудите с ним наиболее значимые для него преимущества отказа от потребления табака. В привязке с состоянием здоровья пациента и с его личными мотивами расскажите ему о пользе отказа от курения, например: -улучшение самочувствия и состояния здоровья, -восстановление/улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной системы, -улучшение вкусовых и обонятельных ощущений, -повышение выносливости и работоспособности, -улучшение цвета лица и состояния кожи, -снижение риска преждевременного старения, -снижение риска развития хронических заболеваний, -снижение риска развития эректильной дисфункции у мужчин, -увеличение вероятности родить и вырастить здоровых детей.</p>   |
| <p>4. Препятствия для отказа от курения</p> | <p>Врач уточняет у пациента, что мешает ему отказаться от курения. Обсуждает с ним все препятствия и попробуйте аргументировано опровергнуть его доводы, объясните, что большинство трудностей на пути к отказу от курения связано с табачной зависимостью, которую можно преодолеть с помощью лечения. В основном указываются следующие причины продолжения курения: -боязнь синдрома отмены, -боязнь стресса, -боязнь набора веса, -ощущение подавленности и депрессии, -сознание утратить удовольствие от курения, -боязнь неудачи. А еще приводятся доводы: -мне ничего не будет, дед курил всю жизнь и дожил до 90 лет; все так вокруг загрязнено, что мое курение — капля в море; я могу бросить курить в любую минуту, и.т.д.</p>   |
| <p>5. Повторение попыток</p>                | <p>Мотивационное консультирование повторяется при каждой встрече с пациентом. При этом учитываются все предыдущие попытки пациента бросить курить (если таковые были), тщательно вместе с пациентом анализируются причины срыва, даются рекомендации на основании «анализа ошибок». Врач объясняют пациенту, что многие курильщики испытывают несколько эпизодов срыва прежде, чем добиваются результата.</p>  |

## *Мотивационное консультирование – «5П»*

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. Причина отказа от курения | - Врач подбирает причины для отказа от курения для каждого пациента, привязывая к состоянию его здоровья, наличием факторов риска, или другими факторами, важными лично для него – наличие маленьких детей, изменения внешности, прошлые попытки бросить курить.   |
| 2. Последствия курения       | - Врач обсуждает с пациентом известные ему отрицательные последствия курения: затруднение дыхания, кашель, возникновение и/или обострение бронхиальной астмы и других хронических болезней легких, сердечнососудистые болезни (инфаркт, инсульт), онкологические болезни рак легких, рак груди и других локализаций, риск неблагоприятного исхода беременности и риск для здоровья будущего ребенка у беременных женщин, проблемы с эректильной дисфункцией у мужчин, преждевременное старение кожи. Уточните, какие из них наиболее серьезные для пациента. |