



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ПОТРЕБЛЕНИЮ ТАБАКА И ИНОЙ
НИКОТИНОСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ

Автор-составитель:
Л.А. Бездольная, начальник отдела методологии

г. Сургут, 2020

Содержание

Введение	3
1. Цель, задачи методических рекомендаций и нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность, направленную на прекращение потребления табака у специалистов и получателей социальных услуг в учреждениях, подведомственных Депсоцразвития Югры	4
1.1. Цель методических рекомендаций	4
1.2. Задачи	4
1.3. Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность по формированию здорового образа жизни, противодействия потреблению табака и иной никотиносодержащей продукции осуществляется на основании следующих нормативных правовых актов	4
2. Модель профилактики и оказания помощи по прекращению потребления табака в учреждениях, подведомственных Депсоцразвития Югры	5
2.1 Стратегии оказания помощи по профилактике и отказу от курения в учреждениях, подведомственных Депсоцразвития Югры	5
2.2. Принципы организации работы	5
2.3. Алгоритм организации работы по профилактике и прекращению потребления табака в учреждениях социального обслуживания	6
2.4. Диагностика статуса курения, степени табачной зависимости, готовности отказаться от курения	6
2.5. Консультирование курящего человека	7
2.6. Реализация мероприятий, способствующих отказу от курения	10
2.7. Оценка результатов работы	12
Приложение 1 Тест Фагерстрема	14
Приложение 2 Уровень мотивации	15
Приложение 3 Анкета оценки эффективности работы	16

Введение

Курение табака – серьезная проблема и одна из главных предотвратимых причин смертности и инвалидности во всем мире. Курение убивает половину курильщиков. В России ежегодно гибнут более 300 000 человек от болезней, связанных с потреблением табака, при этом трое из четырех умирают в возрасте 35 - 69 лет.

Курение – единственный модифицируемый фактор риска ряда социально значимых болезней, как сердечно-сосудистых, бронхолегочных, желудочно-кишечных, эндокринных и онкологических заболеваний и других хронических неинфекционных заболеваний, которые можно предотвратить. Несомненно, важнейшее значение для профилактики возникновения и прогрессирования этих болезней имеет прекращение потребления табака, предупреждение закуривания и снижение риска пассивного курения. Своевременное выявление и предупреждение факторов риска, способствующих формированию болезни, в частности курения, требует широкого спектра мер с вовлечением различных секторов общества. Профилактические меры должны быть дифференцированными в разных группах риска.

Решить данную проблему в рамках учреждения социального обслуживания возможно только на основе комплексного подхода, ориентированного на сохранение и приумножение здоровья граждан. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей. Роль учреждения состоит в приобщении граждан к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении здоровьесберегающих практик, технологий и активной оздоровительной профилактической работы.

Поэтому наиболее актуальным представляется комплексный подход к профилактике заболеваний, связанных с курением, с учетом применения мер мотивационного характера предупреждения, прекращения/сокращения потребления табака.

Проведение данной работы в учреждениях социального обслуживания позволит не только привлечь внимание граждан к проблемам здоровья, но и повысить уровень информированности по вопросам профилактики табакокурения у населения.

Данные методические рекомендации разработаны в помощь специалистам учреждений социального обслуживания для организации работы с курящими людьми с различным уровнем мотивации к отказу от курения.

1. Цель, задачи методических рекомендаций и нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность, направленную на прекращение потребления табака у специалистов и получателей социальных услуг в учреждениях, подведомственных Депсоцразвития Югры

1.1. Цель методических рекомендаций - формирование системного и комплексного подхода направленного на прекращение потребления табака и иной никотиносодержащей продукции в учреждениях, подведомственных Депсоцразвития Югры.

1.2. Задачи:

1. определить приоритетные направления деятельности в рамках осуществления работы по профилактике и оказанию помощи в прекращении употребления табака и иной табакосодержащей продукции в учреждениях социального обслуживания;

2. разработать модель профилактической работы и работы, направленной на оказание помощи по прекращению потребления табака в учреждениях, подведомственных Депсоцразвития Югры.

1.3. Нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность по формированию здорового образа жизни, противодействия потреблению табака и иной никотиносодержащей продукции осуществляется на основании следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;

Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотиносодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года и дальнейшую перспективу, а также иные правовые акты и документы, в том числе документы Всемирной организации здравоохранения.

2. Модель профилактики и оказания помощи по прекращению потребления табака в учреждениях, подведомственных Депсоцразвития Югры

2.1 Стратегии оказания помощи по профилактике и отказу от курения в учреждениях, подведомственных Депсоцразвития Югры

Для эффективной организации помощи по профилактике и отказу от курения в учреждениях, подведомственных Депсоцразвития Югры необходим системный и комплексный подход к проблеме, включающий:

- внедрение антитабачной политики в учреждениях социального обслуживания: создание среды, свободной от табачного дыма, запрет на курение в учреждении социального обслуживания, стимулирование курящего отказаться от курения и оказание ему помощи;
- вовлечение и обучение руководства и специалистов учреждения социального обслуживания к внедрению антитабачной политики и оказания квалифицированной помощи в лечении табачной зависимости;
- создание специализированных кабинетов, осуществляющих помощь по отказу от курения на базе учреждений социального обслуживания;
- просвещение населения - стимулирование населения к отказу от курения, поощрение специалистов, получателей социальных услуг и их семьи сделать свои дома свободными от табачного дыма.

2.2. Принципы организации работы:

- добровольность вовлечения в работу;
- активность (побуждению граждан к формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек);
- доброжелательность (общение с гражданами вне зависимости от их взглядов и убеждений при совместной работе в информационно-профилактических мероприятиях);
- ответственность (обеспечение безопасности оказываемых мероприятий для жизни и здоровья граждан);
- соблюдение установленных учреждением социального обслуживания правил предоставления служебной информации.

2.3. Алгоритм организации работы по профилактике и прекращению потребления табака в учреждениях социального обслуживания



Рис. 1. Комплексный метод по профилактике и прекращению потребления табака в учреждениях социального обслуживания

2.4. Диагностика статуса курения, степени табачной зависимости, готовности отказаться от курения

Диагностика статуса курения, степени табачной зависимости, готовности отказаться от курения, формирование мотивации к отказу от курения осуществляется по следующей схеме:

Сбор данных. Основывается на данных, полученных при беседе. Определяется: возраст начала курения, стаж курения, предыдущий опыт

отказа от курения, тип употребляемой табачной продукции, содержание смолы в выкуриваемых сигаретах.

Расчёт степени никотиновой зависимости. Оценка степени никотиновой зависимости (Приложение 1) необходима для определения форм и методов работы.

Желательно предложить курящим гражданам высчитать свою степень никотиновой зависимости самостоятельно, это позволит повысить их мотивацию на отказ от курения.

Оценка уровня мотивации к отказу от курения. Уровень мотивации можно оценить с помощью вопросов, указанных в Приложении 2.

2.5. Консультирование курящего человека

При проведении вводного консультирования необходимо помнить, что довольно часто люди испытывают выраженное эмоциональное напряжение. Они могут быть агрессивными, растерянными, удрученными, сомневающимися. Использование приведенной ниже техники снятия эмоционального напряжения позволит организовать более эффективную беседу:

- проявить интерес к проблеме курящего человека;
- признать актуальные переживания;
- подчеркнуть общность интересов психолога и курящего человека;
- предложить конкретные мероприятия.

Для оценки успешности проведенного консультирования необходимо предложить человеку самому озвучить все варианты возможного отказа от курения. Не следует подвергать критике его решение, а дать шанс сделать выбор самостоятельно на основе полученной информации и межличностного взаимодействия.

Принятое решение необходимо подкрепить перечнем дальнейших конкретных шагов (куда, когда, зачем, в какие сроки).

Если мотивация низкая, то специалист переходит к этапу, на котором проводится продолжительная беседа для усиления мотивации бросить курить.

Если человек не готов бросить курить, то специалисту необходимо продолжить беседу с целью усиления мотивации бросить курить.

Человек осознанно меняет свое поведение, только тогда изменения связаны для него с чем-то важным и ценным.

Во время продолжительной беседы психолог помогает человеку найти его собственные идеалы, которые противоречат существующему поведению, и это важный этап при коррекционной работе по отказу от курения. Для

усиления мотивации к изменению в поведении существует определенная методология.

Методология такой помощи содержит 5 шагов и в международной литературе она получила название 5R:

Шаг 1 — Обосновать вред курения (Relevance). На данном этапе беседа должна быть направлена на данного человека и необходимо дать обоснование вреда потребления табака, используя информацию, полученную при диагностике состояния его здоровья.

Шаг 2 — Определить риск для здоровья (Risks). Специалист может попросить человека определить негативные последствия продолжения потребления табака и подчеркнуть, что снижение интенсивности курения, переход на сигареты с более низким содержанием никотина и смолы или замена сигарет на другой табачный продукт не приведет к устранению риска развития заболеваний.

Шаг 3 — Определить положительное в отказе от табака (Rewards). Специалисту необходимо попросить человека определить для него возможные положительные изменения для здоровья, улучшение качества жизни в результате отказа от табакокурения.

Формулировка установки на отказ от курения:

- необходимо составить список причин отказа от курения;
- человек внимательно читает собственные причины отказа от курения и выбирает для себя наиболее значимые;
- психолог предлагает на основании выделенных причин сформулировать свою установку на отказ от курения и записать её. Формулировка должна быть относительно короткой и хорошо запоминаться.

Пример: «У меня подрастает сын, который хочет быть во всем похож на меня. Ради благополучия своего ребенка, ради собственного здоровья я сделаю все, чтобы освободиться от табачной зависимости. Я начинаю новую жизнь, свободную от табака. Я больше не курю».

- дайте человеку возможность в течение 7-9 минут записать свою установку. Сделайте акцент на то, что он должен указать собственную конкретную причину отказа от курения, самоутвердиться о выполнимости намеченных изменений.

- предложите ему зачитать свою формулировку, для того чтобы закрепить его выбор в сторону жизни свободной от табака.

Шаг 4 — Определить трудности (Roadblocks). Человек сам определяет препятствия и трудности для отказа от табака (симптомы отмены, страх перед неудачей, увеличение веса, недостаток в поддержке, депрессия, удовольствие от табака).

Шаг 5 — Повторять беседы (Repetition). Мотивационные беседы должны проводиться каждый раз, когда человек приходит на консультацию. Граждан, которые потерпели неудачу в отказе от табака, необходимо поддерживать и стимулировать их на повторные попытки, объясняя, что большинство курящих делает несколько попыток бросить курить прежде, чем достигает успеха.

Если человек полностью отрицает отказ от табака и высказывает нежелание продолжать беседы, то специалист может назначить человеку повторный визит через 6 месяцев для контроля его функционального состояния и проведения следующей короткой беседы, либо проводится работа по снижению интенсивности курения.

Основная цель работы по снижению интенсивности курения заключается в том, что с человеком проводится беседа по снижению количества выкуриваемых сигарет в день и рекомендуются придерживаться некоторых правил. Человеком изначально самостоятельно из этого списка выбираются 3 - 4 наиболее легких правила, и они неукоснительно выполняются. Затем, по мере их соблюдения, он переходит к осуществлению следующих 1 - 2 самоограничений, и так до тех пор, пока они себя не исчерпают.

Список правил:

- Не курить натошак, стараться как можно дальше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.
- Не курить за полтора - два часа до приема пищи.
- Не курить сразу после еды.
- При возникновении желания закурить повременить с его реализацией и постараться чем-либо себя занять или отвлечься.
- Попытайтесь заменить курение легкими физическими упражнениями, прогулками.
- Заменить сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.
- Всякий раз, беря сигарету, положить пачку подальше от себя.
- Не носить с собой зажигалку или спички.
- После каждой затяжки опускать сигарету.
- Прекратить глубоко затягиваться.
- Выкуривать сигарету только до половины.
- Прекращать курить, как только в его присутствии кто-нибудь закурит.
- Покупать каждый раз не больше одной пачки сигарет.
- Покупать сигареты разных марок, а не только свои любимые.
- Стараться как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.

- Курить стоя или сидя на неудобном стуле.
- Не курить, когда руки заняты каким-либо делом.
- Отказаться от курения на работе.
- Отказаться от курения в квартире.
- Не курить на улице.
- Отказаться от каждой предложенной сигареты.

Желательна консультация нарколога для назначения препарата никотинзамещающей терапии. Препарат применяется наравне с выкуриваемыми сигаретами. При применении такого приема у пациента происходит снижение интенсивности курения, и он постепенно привыкает жить без сигарет. В итоге усиливается мотивация к отказу от курения и с ним проводится повторное консультирование.

Также с целью усиления мотивации гражданину дается печатная продукция (памятки, буклеты и т.д.).

Если мотивация высокая, то специалист проводит углубленное консультирование.

Углубленное консультирование включает в себя анализ статуса курения (оценка риска развития заболеваний в результате табакокурения, оценка степени никотиновой зависимости, оценка степени мотивации бросить курить, оценка типа курительного поведения) и дает основание для разработки плана мероприятий.

Когда курящий человек решает, что пришло время бросить курить, это называется состояние готовности. Курильщики могут находиться в таком состоянии неопределенное время, если у них не будет мотивации и смелости предпринять определенные действия. В этом случае специалисты могут помочь курящим людям начать эти действия по поддержанию мотивации на высоком уровне, беседуя с ними во время каждого их визита в медицинское учреждение. Если курящий человек не отрицает курение или находится в условиях курящего окружения, самостоятельно ему очень трудно бросить курить.

2.6. Реализация мероприятий, способствующих отказу от курения

После подтверждения человеком готовности бросить курить, специалист начинает формирование плана мероприятий по отказу от табака.

В план должны включаться различные мероприятия, которые рекомендуется проводить в индивидуальной, групповой форме:

- индивидуальная форма проведения мероприятий осуществляется в виде беседы, консультации, опроса, совета, диалога и т. д;

- групповая форма проведения мероприятия осуществляется в виде лекции, круглого стола, тренинга и т.д.

Также к числу методов психологической поддержки также относятся поддержка в самопомощи, часто с предоставлением печатной информации, консультирование по телефону, программы групповой психологической поддержки, например, тренинговые занятия.

Тренинг - является организационной формой профилактического группового консультирования и очень эффективным методом.

Групповая работа строится на естественных тенденциях собираться вместе, обмениваться мнениями и чувствами, а также сообща работать.

Групповой процесс при отказе от курения выступает как динамическое взаимодействие между людьми, направлен на предотвращение или облегчение трудностей, а также на то, чтобы способствовать личностному и духовному росту.

У участников тренинга приходит осознание того, что они не одиноки в своей проблеме. Взаимодействуя друг с другом учатся лучше понимать друг друга и собственные ситуации. Наблюдают, как другие участники работают со своими проблемами и решают их, приобретают навыки поступать аналогично.

Помещение для тренинга должно быть просторным с естественным освещением, с необходимым количеством удобных стульев. Желательно стулья в помещении составить по кругу, для лучшей включенности группы в работу. В инвентарь для организации тренинговой работы входят канцелярские товары, для того, чтобы человек имел возможность записать себе важную информацию.

Подбор группы для проведения курса занятий

Для проведения групповых занятий необходимо правильно подбирать группы занимающихся. Группы людей для обучения в кабинете отказа от курения, по возможности, формируются из граждан, имеющих один и тот же уровень табачной зависимости, пол, возраст. Нецелесообразно в одну группу собирать курящих мужчин и женщин, так как в таких сборных группах невозможно обсудить сугубо женские проблемы (нарушения женской половой сферы) и мужские (импотенцию и нарушения половой функции).

Так же целесообразно собирать отдельные группы молодых девушек и беременных женщин, так как этой целевой аудитории будет интересен факт влияния курения на деторождение, осложнения во время беременности, родах, а также на последующее состояние здоровья ребенка.

Критерии отбора в группу:

- желание самого участвовать в группе;
- мотивация для участия;

- мотивация к изменению своего поведения;
- возможность посещать занятия, работать в группе до её окончания;
- принятие ответственности за свои действия.

Противопоказания для отбора в группу по отказу от курения (по Марасанову Г.Я.):

- люди, не имеющие возможность постоянно посещать группу;
- недостаток мотивации для участия в группе;
- использование группы для поиска социальных контактов;
- нереалистические ожидания;
- неспособность следовать групповым нормам;
- наличие психических отклонений.

Для целевой группы проводится цикл занятий по заранее составленному плану и по согласованному графику.

Численность группы должна быть не более 10 - 12 человек. Продолжительность одного занятия составляет 45-60 минут.

Каждое тренинговое занятие включает информационный материал и активные формы обучения, направленные на развитие умений и практических навыков уграждан.

Информационная часть занятий проводится в течение каждого тренинга дробно, по блокам не более 10-15 минут, чтобы избежать лекционной формы работы с гражданами.

Активная часть занятий содержит активную работу с курящими людьми, которая может проводиться в разных формах и простых действиях:

1. Вопросы — ответы, дискуссии, передача опыта отказа от курения друг другу.
2. Заполнение вопросников, имеющих отношение к теме занятия, и обсуждение их результатов — по ходу обсуждения могут даваться целевые советы, что имеет более высокую эффективную и результативность, чем безадресные советы.
3. Проведение расчетов и оценок, например, расчет индекса курильщика.
4. Обучение практическим навыкам, например, мобилизационной дыхательной гимнастике.
5. Знакомство с дневниками и диагностическими таблицами.

2.6. Оценка результатов работы

Результатом работы является освобождение человека от проблемы и полный отказ от курения.

Оценка результатов проделанной работы проводится посредством анкетирования (Приложение 3).

Тест Фагерстрема

Тест включает в себя 5 вопросов, на которые необходимо ответить. Среди предложенных ответов можно выбрать только один. Полученное количество баллов суммируется и проводится анализ результатов.

Опросник

№	Вопрос	Ответ	Баллы
1	Как скоро, после того как Вы просыпаетесь, Вы выкуриваете первую сигарету?	Первые 5 минут	3
		6-30 минут	2
		30-60 минут	1
		Через 1 час	0
2	Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	
		Нет	0
3	От какой сигареты не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
		Все остальные	0
		10 и меньше	0
		11 - 20	1
		21 - 30	2
		31 и более	3
4	Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Утром	1
		На протяжении дня	0
5	Курите ли Вы если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	
		Нет	0

Интерпретация результатов:

0-2 балла- очень слабая зависимость

3-4 балла - слабая зависимость

5 баллов - средняя зависимость

6-7 баллов — высокая зависимость

8-10 баллов - очень высокая зависимость

Уровень мотивации

№	Вопрос	Ответ	Баллы
1	Бросили бы Вы курить, если бы это было легко?	Определенно нет	0
		Вероятнее всего нет	1
		Возможно да	2
		Вероятнее всего да	3
		Определенно да	4
2	Как сильно Вы хотите бросить курить?	Не хочу вообще	0
		Слабое желание	1
		В средней степени	2
		Сильное желание	3
		Однозначно хочу бросить курить	4

Сумма баллов по отдельным вопросам определяет степень мотивации человека к отказу от курения. Максимальное значение сумма баллов — 8, минимальное — 0. Чем больше сумма баллов, тем больше пациент хочет бросить курить.

Сумма баллов больше 6 означает, что человек имеет высокую мотивацию.

Сумма баллов от 4 до 6 означает слабую мотивацию человеку.

Сумма баллов ниже 3 означает отсутствие мотивации.

Анкета оценки эффективности работы

Уважаемые участники!

Просим Вас ответить на вопросы анкеты. Ваше мнение о прошедшем работе очень важно для нас.

1.Насколько важной для Вас была тема отказа от курения?									
Важной			Трудно сказать				Не важной		
2.Узнали ли Вы что-нибудь новое для себя?									
Да			Нет						
Если да то что именно?									
3.Сможете ли Вы применить полученные навыки в своей жизни?									
Да			Возможно				Нет		
4.Оцените доступность информации:									
Высокая			Средняя				Низкая		
5.Оцените объем изложенного материала:									
Недостаточно			Достаточно				Перенасыщено		
6.Насколько комфортно вы себя чувствовали во время проведения мероприятий? Отметьте на шкале от 0 до 10									
0									10
8. Насколько Вы удовлетворены работой специалиста? Отметьте на шкале от 0 до 10									
0									10
11. Смогли ли Вы полностью отказаться от курения, после цикла мероприятий?									
12. Что бы вы посоветовали изменить в работе специалистов?									
13. Что вам особенно понравилось в работе специалистов?									