

# Содержание

---

<b>О серии книг <i>Эффективные методы современной терапии</i></b>	11
<b>Благодарности</b>	13
От издательства	14
<b>Глава 1. Добро пожаловать</b>	15
<b>Глава 2. Начало</b>	17
Медицинские факторы риска	17
Ваш рост и текущий вес	19
Тест Фагерстрема на никотиновую зависимость	19
Опросник курильщика	20
Причины отказа от курения	23
Опросник Хьюза–Хацуками для отслеживания симптомов абстиненции	24
<b>Глава 3. Первое занятие</b>	25
Цели занятия	25
Обзор программы	25
Причины курения	27
Почему вы курите	28
Причины для отказа от курения	28
Таблички никотиновой потребности	30
Отказ от курения без набора веса	31
Домашнее задание	31

<b>Глава 4. Второе занятие</b>	35
Цели занятия	35
Ознакомление с табличками никотиновой потребности	35
Самозффективность	37
Способы отказа от курения	37
Что нужно изменить на этой неделе	39
Домашнее задание	40
<b>Глава 5. Третье занятие</b>	41
Цели занятия	41
Проверка заполненных таблиц участников	41
Практикуем диафрагмальное дыхание	42
Стратегии отказа от курения	42
Беспокойство и сомнения по поводу отказа от курения	45
Домашнее задание	45
<b>Глава 6. Четвертое занятие</b>	47
Цели занятия	47
Проверяем заполненные участниками таблички	47
Дополнительные стратегии отказа от курения	48
Чего ожидать на следующей неделе	50
Домашнее задание	51
<b>Глава 7. Пятое занятие</b>	53
Цели занятия	53
Выкуриваем последнюю сигарету	53
Симптомы никотиновой абстиненции	54
Чего ожидать на следующей неделе	57
Отслеживание симптомов абстиненции	58
Окончательно справляемся со страхами и сомнениями по поводу отказа от курения	58
Домашнее задание	59

<b>Глава 8. Шестое занятие</b>	61
Цели занятия	61
Первая неделя воздержания	61
Справляемся с симптомами абстиненции	62
Как предотвратить рецидив	62
Подготовка участников к переходу на план замены питания	64
Домашнее задание	66
<b>Глава 9. Седьмое занятие</b>	69
Цели занятия	69
Профилактика рецидивов	69
Программа физической активности	71
План замены продуктов питания	75
Как работает план замены питания	76
Ежедневник	77
Домашнее задание (5 мин.)	77
<b>Глава 10. Восьмое занятие</b>	81
Цели занятия	81
Планирование профилактики рецидивов	81
Начинаем следовать плану замены питания	83
Контроль потребления пищи и алкоголя	86
Программа физической активности	86
Групповая прогулка	88
Домашнее задание	88
<b>Глава 11. Девятое занятие</b>	89
Цели занятия	89
Обзор записей в ежедневниках участников	89
Планирование профилактики рецидивов	89

Проверка, как участники выполняют планы замены питания и физической активности	90
Групповая прогулка	91
Домашнее задание	91
<b>Глава 12. Десятое занятие</b>	<b>93</b>
Цели занятия	93
Планирование профилактики рецидивов	93
Проверка, как участники выполняют планы по питанию и физической активности	94
Групповая прогулка	94
Домашнее задание	95
<b>Глава 13. Одиннадцатое занятие</b>	<b>97</b>
Цели занятия	97
Планирование профилактики рецидивов	97
Добавляем приятные дела в расписание	97
Проверка, как участники выполняют планы по питанию и физической активности	99
Групповая прогулка	99
Домашнее задание	99
<b>Глава 14. Двенадцатое занятие</b>	<b>101</b>
Цели занятия	101
Планирование профилактики рецидивов	101
Переход на новый план питания	103
Групповая прогулка	103
Домашнее задание	103
<b>Глава 15. Тринадцатое занятие</b>	<b>105</b>
Цели занятия	105
Планирование профилактики рецидивов	105

Переходим на привычный план питания	105
Планируем день питания привычной пищей	107
Групповая прогулка	108
Домашнее задание	109
<b>Глава 16. Четырнадцатое занятие</b>	<b>111</b>
Цели занятия	111
Планирование профилактики рецидивов	111
Переходим на новый план питания	111
Групповая прогулка	117
Домашнее задание	117
<b>Глава 17. Пятнадцатое занятие</b>	<b>119</b>
Цели занятия	119
Планирование профилактики рецидивов	119
Планирование перехода на новый план питания	119
Групповая прогулка	130
Домашнее задание	130
<b>Глава 18. Шестнадцатое занятие</b>	<b>131</b>
Цели занятия	131
Предотвращаем рецидив	131
Здоровый и разумный выбор продуктов питания	132
День низкокалорийных рецептов	132
Оставайтесь физически активными	134
Продолжайте в том же духе	134
<b>Приложение. Анкеты</b>	<b>137</b>

### Цели занятия

---

- Узнать больше об этой программе и ее составляющих.
- Получить представление о причинах курения и желании бросить курить.
- Научиться самостоятельно контролировать тягу к курению с помощью табличек никотиновой потребности.
- Проследить связь между курением и увеличением веса.

### Обзор программы

---

Курильщики примут участие в 16-недельной программе, призванной помочь им бросить курить без набора веса. Первая часть этой программы направлена на то, чтобы помочь участникам избавиться от курения. Всем участникам будет предложено выкурить последнюю сигарету через 4 недели после начала курса. Членам группы настоятельно рекомендуется не пытаться бросить курить раньше этого срока. Желательно, чтобы участники программы имели достаточно времени на то, чтобы настроиться на эти изменения. Если члены группы попытаются бросить курить слишком рано, это может не увенчаться успехом. Важно идти к цели медленно, прилагать все возможные усилия и развивать необходимые навыки и уверенность в себе, которые особенно необходимы для достижения успеха.

Помимо того что занятия в группах помогут бросить курить, они также поспособствуют:

- всестороннему пониманию процесса отказа от курения — чего следует ожидать, с чем будет трудно справиться, а что пройдет легко;
- постепенному изменению модели поведения касательно курения;
- пониманию провоцирующих курение факторов и способов разорвать этот замкнутый круг;
- обсуждению проблем и поиску решений;
- групповым обсуждениям личного опыта борьбы с курением;
- взаимной поддержке участниками друг друга;
- обучению новым способам разрешения сложных ситуаций.

На втором этапе программы участники узнают, как управлять своим весом. Также предусмотрена программа замены питания, разработанная специально для членов группы на основе рассчитанного количества потребляемых калорий. Идеальное потребление калорий — это количество, необходимое человеку в день для поддержания текущего веса. В режим дня участников также будет включена физическая активность.

На протяжении всей программы участники должны будут выполнять домашние задания. Эти упражнения важны, потому что они помогут курильщикам лучше понять, что именно провоцирует их курение. Чем больше курильщики будут узнавать о том, что вынуждает их курить, тем успешнее будут их попытки “завязать”. Эффективность программы в большей степени зависит от качественного выполнения участниками домашних заданий.

## Причины курения

---

### Физическая зависимость

Никотин — это наркотик, который обладает множеством эффектов. Он снижает тревожность и раздражительность, повышает концентрацию внимания и подавляет аппетит. Все курильщики ощущают на себе хотя бы некоторые из этих эффектов, но некоторые зависят от них больше, чем другие. Физическая потребность в никотине — это зависимость.

Вернитесь к заполненной вами шкале Фагерстрема из предыдущей главы. Если ваш балл 7 или выше, вы можете быть физически зависимы от никотина. Кроме того, следующие признаки указывают на физиологическую зависимость курильщика от никотина.

- Курение менее чем через 1 час после пробуждения.
- Частое курение.
- Глубокая затяжка.
- Использование высоконикотиновых марок сигарет.
- Первая выкуренная за день сигарета доставляет наибольшее удовольствие.

Если никотиновая зависимость все же имеет место, бросить курить будет непросто. Это будет тяжелый труд, но преимущества стоят затраченных усилий. Следует быть готовым к проявлению симптомов абстиненции сразу после отказа от курения. Помните, что эти симптомы будут наиболее интенсивными в течение первой недели после отказа от курения. Можно ожидать, что симптомы станут ослабевать в основном через 1 неделю и полностью исчезнут примерно через месяц после отказа от курения.



## Психологическая зависимость

Как уже упоминалось, некоторые курильщики физически зависят от никотина. Однако все курильщики психологически зависимы от сигарет. Курение — это привычка, которая пронизывает весь образ жизни человека. Курение может стать настолько обыденным, что многие курильщики забывают: каждая сигарета — это выбор. Выбор между курением и занятием чем-то другим.

## Почему вы курите

---

Обратитесь к заполненной анкете по курению из предыдущей главы. Нужно просмотреть ответы участников и оценить мотивы, побуждающие их к курению. Чем больше курильщики узнают о провоцирующих курение факторах, тем больше они будут готовы “завязать”.

## Причины для отказа от курения

---

Вернитесь к списку причин для отказа от курения, составленному перед началом лечения (см. предыдущую главу). Какие причины участники перечислили?

## Последствия для здоровья

Причина номер один, которую называют большинство людей, желающих бросить курить, — это улучшение состояния здоровья. Курение — опасная привычка. Более 60 000 исследований связывают курение с сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком и болезнями легких. Если бросить курить сейчас, можно значительно снизить риски. Если бросить курить сегодня, то в течение 5 лет можно и не столкнуться с болезнями, связанными с курением, а также можно прожить столько же лет, сколько среднестатистический некурящий человек.

## **Хороший пример для других**

Некоторые люди бросают курить, чтобы подать хороший пример своим близким, которые курят или подвергаются риску начать курить. Если у вас есть дети, стоит знать, что дети курящих родителей чаще других подхватывают эту привычку и с гораздо меньшей вероятностью смогут бросить курить.

## **Эстетическая сторона**

Давайте признаем, что курение непривлекательно. После курения плохо пахнут одежда и волосы, желтеют зубы и пальцы, появляется неприятный запах изо рта. Если бросить курить, можно получить преимущества в виде улучшения внешнего вида, более чистого и свежего запаха в доме, белых зубов, а также самое главное — более долгую и здоровую жизнь.

## **Чувство выполненного долга**

Курильщики, успешно бросившие курить, испытывают чувство гордости и удовлетворения. Полезно воспринимать курение как вызов, который нужно преодолеть. Победа над курением показывает, что свою жизнь вполне можно взять под контроль.

## **Социальное одобрение**

Бросив курить, можно заслужить одобрение со стороны других некурящих и уменьшить дискомфорт. С принятием строгих законов о запрете курения в различных штатах курильщикам стало практически невозможно практиковать свою привычку в ресторанах, барах и других заведениях. Если бросить курить, то больше не придется выбегать на улицу на “перекур”.

## **Финансовая сторона**

Подумайте, сколько можно сэкономить, если отпадет нужда покупать сигареты! Кроме того, многие компании по

страхованию здоровья и жизни взимают более низкие страховые взносы с некурящих.

## **Безопасность**

Отказ от курения также помогает снизить риск пожаров дома и в офисе, автомобильных аварий (многие люди курят за рулем, и это может отвлекать), а также риск получить ожог или испортить одежду.

## **Таблички никотиновой потребности**

---

Контроль тяги к курению — это первый шаг к успешному отказу от него. Начиная с сегодняшнего дня участники будут использовать таблички никотиновой потребности для отслеживания количества выкуриваемых сигарет. В этих табличках достаточно места, чтобы отметить каждую выкуренную в течение дня сигарету.

Нужно вложить табличку внутрь пачки или закрепить ее снаружи резинкой. Каждый раз, когда возникнет желание закурить, нужно делать пометки в табличке до перекура. Участникам необходимо указывать время суток, когда они курили, а также обстоятельства (ситуативные и эмоциональные), в которых курение имело место. Также нужно оценить, насколько, предположительно, была “нужда” в сигарете по шкале от 1 до 3, где 1 — “очень сильная нужда”, а 3 — “почти нет нужды”.

Указанная информация поможет участникам и руководителю группы лучше понять, что именно провоцирует курильщиков тянуться к сигаретам. С помощью этих данных можно определить, как рано утром участники курят, каков интервал между сигаретами и меняется ли ситуация в течение дня, а также, где чаще всего хочется закурить (за рулем, чашкой кофе, после приема пищи и т.д.).

Эта информация будет важна при составлении плана отказа от курения. В конце главы авторы поместили чистый бланк

таблички. Его можно вырвать или вырезать из книги. Поскольку участники будут ежедневно вносить новые данные в таблицу, авторы поместили дополнительные экземпляры в приложениях в конце книги. При необходимости можно сделать ксерокопии.

## Отказ от курения без набора веса

---



Хотя самой важной целью данной программы является отказ от курения, есть понимание того, что большинство женщин хотели бы сохранить изящную фигуру и не набрать вес, после того как бросят курить. Средняя прибавка в весе после отказа от курения составляет около 3,6 кг, но некоторые люди набирают и больше. Два фактора приводят к набору веса у бывшего курильщика: 1) неумный аппетит и 2) снижение способности организма сжигать калории (замедление метаболизма).

Как только участники бросят курить, им будет представлена новая часть программы, посвященная предотвращению набора веса. Во второй части программы нужно постепенно вводить в действие план замены питания, после чего вы не будете переедать. Также будет введена программа физических упражнений, которая не позволит метаболизму замедлиться. У участников будет возможность узнать больше об этом этапе программы по мере приближения его начала. К программе замены питания можно будет приступить примерно через 7 недель.

## Домашнее задание

---



-  Ежедневно в течение недели заполняйте таблички никотиновой потребности и принесите их на следующее занятие.
-  Заполните анкету самоэффективности.

---

## Анкета самоэффективности

---

Инструкции: пожалуйста, оцените каждый из следующих пунктов по шкале справа, чтобы показать, насколько вы уверены в том, что сможете удержаться от курения в данной ситуации. Обведите кружком соответствующий ответ.

---

<u>Номер пункта</u>	Абсолютно не уверен			Абсолютно уверен			
1. Когда вы чувствуете себя беспокойно	1	2	3	4	5	6	7
2. Когда вы ждете кого-то или что-то	1	2	3	4	5	6	7
3. Когда вы расстроены	1	2	3	4	5	6	7
4. Когда вы взволнованы	1	2	3	4	5	6	7
5. Когда голодны	1	2	3	4	5	6	7
6. Когда хотите взбодриться	1	2	3	4	5	6	7
7. Когда хотите чем-то занять себя	1	2	3	4	5	6	7
8. Когда хотите убить время	1	2	3	4	5	6	7
9. Когда кто-то предлагает вам закурить	1	2	3	4	5	6	7
10. При потреблении алкоголя	1	2	3	4	5	6	7
11. При ощущении дискомфорта	1	2	3	4	5	6	7
12. Вы чувствуете себя неловко	1	2	3	4	5	6	7
13. Вы находитесь в ситуации, в которой воспринимаете курение как часть себя	1	2	3	4	5	6	7
14. Вы хотите почувствовать себя более зрелым и искушенным	1	2	3	4	5	6	7

---

[Yates, A.J. & Thain J. (1985) *Self-efficacy as a predictor of relapse following voluntary cessation of smoking. Addictive Behaviors.* 10(3), 291–298.]

## Дополнение: таблица никотиновой потребности

Прикрепите эту табличку на пачке сигарет с помощью резинки. Когда вы достанете из пачки сигарету, прежде чем закурить, укажите в таблице следующее:

- 1) время суток;
- 2) вид деятельности, которым вы сейчас заняты;
- 3) слова, которые лучше всего описывают ваши ощущения в данный момент;
- 4) насколько вам нужно выкурить сигарету:

1 — очень сильно;                    2 — сильно;                    3 — практически нет нужды.

Номер сигареты	Время	Еда/алкоголь	Отдых	Работа	Социальный фактор	Вождение	Другое (укажите)	Злость	Беспокойство	Скука	Депрессия	Расстройство	Веселье	Расслабление	Усталость	Шкала потребности		
																1	2	3
1																1	2	3
2																1	2	3
3																1	2	3
4																1	2	3
5																1	2	3
6																1	2	3
7																1	2	3
8																1	2	3
9																1	2	3
10																1	2	3
11																1	2	3
12																1	2	3
13																1	2	3
14																1	2	3
15																1	2	3
16																1	2	3
17																1	2	3
18																1	2	3
19																1	2	3
20																1	2	3