

ШКОЛА ПО ОТКАЗУ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ШКОЛЫ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ.

Цель:

оказание помощи пациентам, решившим отказаться от курения.

Задачи:

- 1) повышение информированности слушателей о негативном влиянии компонентов табачного дыма на здоровье и сущности никотиновой зависимости;
- 2) повышение информированности слушателей о способах лечения никотиновой зависимости;
- 3) повышение мотивации слушателей к отказу от курения и здоровому образу жизни – в целом;
- 4) оценка курительного поведения у слушателей Школы;
- 5) разработка индивидуального плана по отказу от курения;
- 6) обучение слушателей Школы принципам здорового питания и регулярной физической активности, правилам психологической подготовки;
- 7) обучение слушателей поиску альтернативы курению в привычных ситуациях;
- 8) оказание поддержки слушателям Школы.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ.

Занятие 1. Курение как зависимость.

Курение. Из истории табакокурения. Важные факты.

Причины закуривания и курения. Формирование зависимости от никотина. Стадии курения.

Типы курительного поведения, степень зависимости. Профилактика табакокурения.

Правда и мифы о курении

Занятие 2. Воздействие курения на организм.

Влияние курения на здоровье.

Курение как фактор риска при различных заболеваниях.

Курение беременных.

Курение детей и подростков

Занятие 3. Как отказаться от табачной зависимости.

Причины бросить курить. Преимущества жизни без сигарет.

Основные препятствия на пути к отказу от курения.

Этапы отказа от курения. Степени мотивации. Психологическая подготовка.

Симптомы отмены никотина. Как их облегчить.

Лечение. Медикаментозное лечение. Вопросы питания в процессе лечения.

Итоговый контроль.

АЛГОРИТМ ЗАНЯТИЙ:

Вступление – представление, тема занятия, цель занятия, порядок работы.

Введение – контроль исходного уровня знаний путём собеседования, анкетирование.

Основная часть – разбор представляемого материала, обучение практическим навыкам.

Закрепление материала – путём собеседования, оценка степени усвоения материала .

Заключение – подведение итогов, вопросы.