|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ­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.  |
| 3.  | Преимущест ва отказа от курения  | 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.  |
| 4.  | Препятствия для отказа от курения  | ­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.  |
| 5.  | Повторение попыток  | ­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 объясняут пациенту, что многие курильщики испытывают несколько эпизодов срыва прежде, чем добиваются результата.  |

***Мотивационное консультирование – «5П»***