

PROGRAM PENTRU RENUNȚAREA LA FUMAT

Programul combina cele mai eficiente tehnici psihoterapeutice, iar dacă este necesar se apelează și la tratament medicamentos, vizând atât renunțarea la fumat, cât și menținerea abstinentei pe termen lung.

Durata programului este de 3 luni și este structurat într-un număr de 12 sedințe săptămânale, plus 2 sedințe de follow up și prevenirea recidivei la 6 luni de la renunțarea la fumat.

Ședințele 1 și 2

Evaluare: dependența fizică și biologică de fumat: chestionarul de evaluare a obiceiurilor de fumător „Ce fel de fumător sunt eu”.

Psihoeducație: mecanismele dependenței de fumat, prezentarea metodelor de renunțare la fumat, definirea cravingului, pacientul învață să facă diferența dintre nevoia biologică și cea psihologică de fumat, beneficiile renunțării la fumat.

Interviu motivațional: evaluarea motivației pentru renunțarea la fumat.

Intervenții comportamentale: automonitorizarea comportamentelor de fumat, dezvoltarea de alternative plăcute la fumat, inițierea unor schimbări comportamentale generale.

Ședința 3

În urma informațiilor culese de pacient prin automonitorizare și dezvoltarea de alternative plăcute la fumat se face un portret al fumătorului și unul al viitorului nefumător.

Se face planul de renunțare la fumat.

Ședința 4

Strategii de coping la craving.

Monitorizarea sevrajului.

Ședințele 5, 6 și 7

Strategii de coping la fumatul emoțional.

Psihoducație: emoțiile și inteligența emoțională.

Intervenții comportamentale: jurnalul emoțiilor.

Ședințele 8, 9

Strategii de coping la stress.

Relaxarea: Jacobson, imaginerie dirijată, eventual hipnoză, dacă pacientul dorește.

Ședințele 10, 11

Strategii de coping la fumatul social: comunicarea asertivă, percepția riscului.

Ședința 12

Intervenții pentru prevenirea recidivei: Interviu Motivational.

Şedinţele 13, 14

Intervenţii pentru prevenirea recidivei: Interviul Motivational.