

Содержание

Об авторе	13
О серии книг <i>Эффективные методы современной терапии</i>	15
Благодарности	18
От издательства	18
Глава 1. Вводная информация для инструкторов курса	19
Справочная информация и цель программы	19
Информация о курении	20
Разработка программы лечения и доказательная база	21
Значение лекарственных препаратов	24
Краткое описание программы лечения	25
Что нужно сделать перед первой встречей в группе	25
Использование рабочей тетради участника	27
Глава 2. Организация занятий в группе	29
Проведение групповых занятий	29
Важные моменты, о которых следует помнить	31
Мониторинг отказа от курения и дальнейшего воздержания от него	32
Выбор плана питания	33
Мониторинг интенсивности физической активности	38
Глава 3. Первое занятие	39
Необходимые материалы	39
План занятия	39
Желаемый результат	40

Тестирование участников на содержание угарного газа (5 мин.)	40
Знакомство (15 мин.)	41
Разъяснение программы (15 мин.)	41
Причины курения (20 мин.)	42
Причины отказа от курения (15 мин.)	45
Тренинг с использованием карточек для фиксации времени и причин курения (10 мин.)	48
Отказ от курения и профилактика увеличения веса (5 мин.)	51
Домашнее задание (5 мин.)	52
Глава 4. Второе занятие	53
Необходимые материалы	53
План занятия	53
Желаемый результат	53
Тестирование на уровень угарного газа в крови (5 мин.)	54
Анализ данных с табличек (15 мин.)	54
Самоэффективность (10 мин.)	55
Начало изменений (25 мин.)	57
Домашнее задание (5 мин.)	62
Глава 5. Третье занятие	63
Необходимые материалы	63
План занятия	63
Желательный результат	63
Тестирование на уровень угарного газа в легких курильщиков (5 мин.)	64
Положительные и отрицательные стороны постепенного отвыкания от курения (15 мин.)	64
Методики, позволяющие побороть тягу к курению (25 мин.)	66
Беспокойство и сомнения участников в успешном результате (10 мин.)	69
Домашнее задание (5 мин.)	69
Глава 6. Четвертое занятие	71
Необходимые материалы	71
План занятия	71

Желательный результат	71
Тестирование на концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе (5 мин.)	72
Анализ плана постепенного отказа от курения за прошедшую неделю (15 мин.)	72
Дополнительные методы отказа от курения (25 мин.)	74
Что ждет участников курса на следующей неделе (10 мин.)	76
Домашнее задание (5 мин.)	76
Глава 7. Пятое занятие. Время выкурить последнюю сигарету	77
Необходимые материалы	77
План занятия	77
Желательный результат	77
Участники выкуривают последнюю сигарету (10 мин.)	78
Предугадывание и купирование симптомов никотиновой абстиненции (15 мин.)	79
План действий на следующую неделю (20 мин.)	83
Как справиться с последними страхами и сомнениями в вопросах воздержания от курения (10 мин.)	83
Домашнее задание (5 мин.)	84
Глава 8. Шестое занятие	85
Необходимые материалы	85
План занятия	85
Желательный результат	86
Замеры содержания угарного газа (5 мин.)	86
Обсуждение первой недели воздержания (10 мин.)	86
Успехи и сложности первой недели воздержания (15 мин.)	87
Методы разрешения трудных ситуаций (10 мин.)	88
Как справиться с симптомами абстиненции (5 мин.)	89
Что поможет не сорваться (10 мин.)	89
Домашнее задание (5 мин.)	91
Глава 9. Седьмое занятие	93
Необходимые материалы	93
План занятия	93

8 Содержание

Желательный результат	94
Тестирование на уровень угарного газа в легких курильщиков (5 мин.)	94
Следуем плану профилактики рецидивов (20 мин.)	94
Принятие решения о воздержании (10 мин.)	97
Разъяснение программы физической активности (10 мин.)	97
План замены продуктов питания (10 мин.)	104
Ежедневные заметки физической активности (5 мин.)	108
Домашнее задание (5 мин.)	108
Глава 10. Восьмое занятие	109
Необходимые материалы	109
План занятия	109
Желательный результат	110
Тестирование на концентрацию угарного газа (5 мин.)	110
Планирование профилактики рецидивов (30 мин.)	110
Начинаем придерживаться плана замены питания (10 мин.)	112
Контроль питания и потребления алкоголя	116
Обзор программы физической активности (10 мин.)	116
Начинаем придерживаться программы физической активности (15–20 мин.)	118
Домашнее задание (5 мин.)	120
Глава 11. Девятое занятие	121
Необходимые материалы	121
План занятия	121
Желательный результат	121
Тестирование на концентрацию угарного газа (5 мин.)	122
Придерживаемся плана предотвращения рецидивов (35 мин.)	122
Как правильно следовать планам по коррективке питания и физической активности (15 мин.)	123
Прогулка с группой (по расписанию) (15–20 мин.)	124
Домашнее задание (5 мин.)	125

Глава 12. Десятое занятие	127
Необходимые материалы	127
План занятия	127
Желательный результат	127
Тестирование на уровень угарного газа в выдыхаемом воздухе курильщиков (5 мин.)	128
Способы предотвращения срывов (35 мин.)	128
Как участники выполняют планы по коррективке питания и физической активности (15 мин.)	130
Прогулка с группой (по расписанию) (15–20 мин.)	130
Домашнее задание (5 мин.)	130
Глава 13. Одиннадцатое занятие	131
Необходимые материалы	131
План занятия	131
Желательный результат	131
Тестирование на концентрацию угарного газа (5 мин.)	132
Следует плану профилактики рецидивов (35 мин.)	132
Как участники выполняют планы по коррективке питания и физической активности (15 мин.)	132
Групповая прогулка (по расписанию) (15–20 мин.)	133
Домашнее задание (5 мин.)	133
Глава 14. Двенадцатое занятие	135
Необходимые материалы	135
План занятия	135
Желательный результат	136
Тестирование на уровень угарного газа в легких курильщиков (5 мин.)	136
Следует плану профилактики рецидивов (25 мин.)	136
Как участники выполняют планы по коррективке питания и физической активности (15 мин.)	136
Постепенный переход на новый план питания (10 мин.)	137
Групповая прогулка (по расписанию) (15–20 мин.)	137
Домашнее задание (5 мин.)	137

Глава 15. Тринадцатое занятие	139
Необходимые материалы	139
План занятия	139
Желательный результат	139
Тестирование на уровень угарного газа в легких курильщиков (5 мин.)	140
Следуем плану профилактики рецидивов (10 мин.)	140
Как участники выполняют планы по коррективке питания и физической активности (15 мин.)	140
Постепенный переход на новый план питания (10 мин.)	141
Как правильно выбрать продукты (15 мин.)	141
Групповая прогулка (по расписанию) (15–20 мин.)	143
Домашнее задание (5 мин.)	143
Глава 16. Четырнадцатое занятие	145
Необходимые материалы	145
План занятия	145
Желательный результат	146
Тестирование на уровень угарного газа в легких курильщиков (5 мин.)	146
Следуем плану профилактики рецидивов (10 мин.)	146
Как участники выполняют планы по коррективке питания и физической активности (15 мин.)	146
Групповая прогулка (по расписанию) (15–20 мин.)	149
Домашнее задание (5 мин.)	149
Глава 17. Пятнадцатое занятие	151
Необходимые материалы	151
План занятия	151
Желательный результат	151
Тестирование на уровень угарного газа в легких курильщиков (5 мин.)	152
Следуем плану профилактики рецидивов (10 мин.)	152
Как участники выполняют планы по коррективке питания и физической активности (15 мин.)	152
Составление плана питания на переходный период	153

Групповая прогулка (по расписанию) (15–20 мин.)	154
Домашнее задание (5 мин.)	154
Глава 18. Шестнадцатое занятие	155
Необходимые материалы	155
План занятия	155
Желательный результат	156
Тестирование на уровень угарного газа в легких курильщиков (5 мин.)	156
Следуем плану профилактики рецидивов (10 мин.)	156
Определение здорового и приемлемого рациона (10 мин.)	157
Продолжаем заниматься спортом (10 мин.)	157
Обсуждаем прекращение групповых занятий (20 мин.)	158
Групповая прогулка (по расписанию) (15–20 мин.)	158
Напоминание о последующих ежемесячных занятиях по результатам работы в группе (5 мин.)	158
Список литературы	159