

Проведение групповых занятий

В группах обычно состоят от 3 до 15 участников. В группе может быть один руководитель или два соруководителя. Роль руководителя группы выходит за рамки обучения информации, которая побуждает участников избавляться от привычки курения. Руководитель также способствует взаимодействию членов группы, что является важным элементом лечения. Координаторы группы делают следующее.

- Определяют структуру группы и роли ее членов.
- Предлагают эксперименты в рамках курса лечения.
- Поощряют взаимодействие между членами группы.
- Обеспечивают социальную поддержку.
- Подмечают важные моменты.

Определение структуры группы

Руководители группы представляются и просят членов группы сделать то же самое. Первые занятия задают тон группе. Руководитель должен быть достаточно активным, чтобы помочь группе оставаться организованной и решать поставленные задачи. Однако лидер также ищет возможности привлечь тихих, менее активных членов. В начале каждой сессии инструктор кратко перечисляет основные моменты, рассмотренные на предыдущей встрече, проверяет, как работает каждый участник, и оглашает повестку дня текущего сеанса.

Проведение экспериментов в рамках курса лечения

Инструкторы сообщают группе, если им известно об участниках, которые будут отсутствовать. Они также комментируют, когда участники возвращаются в группу после отсутствия. Такой комментарий может звучать так: “Мы скучали по тебе на прошлой неделе, Джейн. Рады, что ты снова с нами”. Лидеры наблюдают и комментируют события, происходящие в группе. Следует отмечать как позитивное, так и негативное поведение группы. Например, лидер может сказать: “Я думаю, что мы пришли к хорошему решению” или “Мы немного отклонились от темы”. Инструкторы обращают внимание на вербальные и невербальные коммуникации между членами группы. Они особенно внимательны к чувствам и, когда это уместно, проводят непредвзятые наблюдения. Например, руководитель группы может сказать: “Этот комментарий, похоже, расстроил вас” или “Эта тема, похоже, заинтересовала вас, Терри”.

Поощрение взаимодействия между членами группы

Инструкторы способствуют взаимодействию, выявляя опыт, который является общим у членов группы. Они поощряют членов группы выразить свои мысли и чувства. Например, руководитель может сказать: “У кого-нибудь еще был подобный опыт? Элизабет, ты когда-нибудь чувствовала себя так же, как Элен?” Если члены группы не решаются взаимодействовать, руководитель может смоделировать ситуацию, которая позволит участникам расслабиться и поделиться своими чувствами. Например, можно отреагировать на обсуждение словами: “Я согласен. Когда люди пытаются давить на меня, я от этого тоже не в восторге”.

Оказание социальной поддержки

Руководители поощряют конструктивные действия и хвалят за хорошие идеи. Например, руководитель может сказать: “Отличная мысль, Мария. Прямо в точку” или “Наверное, для этого требовалось много мужества”. Инструкторы особенно поощряют членов группы поддерживать друг друга и помогать друг другу в решении проблем. Они позитивно оценивают усилия участников, направленные на отказ от курения, оказывая всяческую поддержку, звоня по телефону или проводя совместные мероприятия.

Подмечаем важные моменты

Через определенные промежутки времени руководители курса подводят итоги обсуждаемых вопросов в группе. Они создают базис для следующей темы. В конце каждого сеанса они напоминают группе о времени и месте следующей встречи и называют тему, которая будет обсуждаться.

Важные моменты, о которых следует помнить

1. Большинство курильщиков хотят бросить курить.
2. Курильщики, которые присоединяются к программе по отказу от курения, обычно готовы принять меры, чтобы бросить эту пагубную привычку.
3. Большинство курильщиков уже предприняли хотя бы одну неудачную попытку бросить курить.
4. Почти все курильщики в какой-то момент пытались сократить время, которое тратится на курение.
5. Большинство курильщиков получают удовольствие от некоторых видов сигарет.

6. Закоренелые курильщики обычно чувствуют, что им очень нужна сигарета в определенное время в течение дня.
7. Обсуждение планов по замене питания и физической активности необходимо включать в каждое занятие, когда участники следуют плану по контролю веса.

Ключевым моментом является то, что *отказ от курения* должен быть *самой важной целью* каждого члена группы, т.е. более важной целью, чем контроль веса. Стоит еще и еще раз повторить, что отказ от курения — это самое лучшее, что участники могут сделать для своего здоровья. Большинству людей необходимо набрать 45 кг, чтобы увеличение веса нивелировало пользу отказа от курения. Сохранение отказа от курения в качестве главного приоритета, особенно на начальном этапе лечения, позволяет участникам группы сосредоточить свою энергию и не перегружаться.

Участники могут быть уверены в том, что у них есть хороший план контроля веса. Если они будут следовать предписанной программе питания и физических упражнений, увеличение веса станет невозможным. В данном случае именно отказ от курения является первым приоритетом, в отличие от контроля веса. Связано это именно с долгосрочными перспективами воздержания.

Как инструкторы, так и участники курса должны определить отказ от курения в качестве главной цели.

Мониторинг отказа от курения и дальнейшего воздержания от него

Газовый анализатор является полезным инструментом для проверки того, говорят ли участники правду о своем курении. Когда пациенты дуют в газоанализатор, прибор показывает количество выдыхаемого ими угарного газа

(более высокие показатели означают, что в течение последнего дня они курили больше). Заядлые курильщики обычно регистрируют 25 + миллионных долей (частиц на миллион) угарного газа в выдыхаемом воздухе после курения.

Многие пациенты выражают благодарность за то, что терапевт использует газоанализатор на каждом сеансе, таким образом “подтверждая честность участников”. Кроме того, возможность наблюдать за снижением содержания окиси углерода в выдыхаемом воздухе с течением времени по мере того, как они сокращают количество выкуриваемых в день сигарет, а затем и бросают курить, положительно воздействует на участников.

Выбор плана питания

Первоначально эта программа была протестирована с использованием заранее определенного плана питания. Однако понятно, что программа может не подойти группе. Суть хорошей программы замены питания заключается в том, что участники используют ее для покупки фасованных продуктов с известным содержанием калорий. Они едят эти продукты вместо того, чтобы выбирать и готовить свои собственные блюда.

Практика замены питания позволяет членам группы поддерживать потребление калорий на уровне, необходимом для предотвращения набора веса, и одновременно приобретать навыки, необходимые для самостоятельного выбора продуктов питания. Хорошая программа замены питания предлагает легкодоступные, привлекательные, разнообразные и недорогие варианты продуктов. Мы рекомендуем вам изучить несколько программ.

Посмотрите, какая из доступных программ будет наиболее интересной и наименее сложной для работы. Помимо

программы смешанного питания (еда, поставляемая компанией, а также некоторые продукты, которые участники покупают сами), другими эффективными программами являются подобные коммерческие программы для снижения веса, основанные на системе баллов, замене питания и консультировании.

Все эти программы легко можно найти в Интернете, в продуктовых магазинах или в офисах по реализации данной продукции. Во многих случаях заказ продуктов питания можно оформить через веб-сайт. Информационные материалы также доступны в Интернете. Полезно скачать эти материалы и ознакомиться с конкретным планом до 7 недели, когда впервые вводится программа замены питания. Мы настоятельно рекомендуем вам использовать одну и ту же программу питания для всех участников. В некоторых случаях продукты отправляются непосредственно участникам по почте. В иных случаях их нужно забирать из местных офисов или организовать доставку в лечебное учреждение.

Следуя плану питания, участники программы могут легко поддерживать свой текущий вес, так как рацион питания участников находится в пределах необходимого диапазона калорий. Чтобы знать, сколько еды следует заказать, необходимо определить идеальное потребление калорий для каждого члена группы.

Участники могут сделать это с помощью уравнения Миффлина–Сан-Жеора, которое можно найти в рабочих тетрадях. Это прогностическое уравнение по определению затрат энергии дает оценку базальных энергозатрат (БЭЗ), также называемых *базальной скоростью метаболизма* (БСМ). Больницы и центры, специализирующиеся на здоровом питании, регулярно используют это уравнение для определения потребности в калориях для различных пациентов.

Показатель для мужчин

$$\text{БЭЗ} = (10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см.}) - (5 \times \text{возраст в годах}) + 5.$$

Показатель для женщин

$$\text{БЭЗ} = (10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см.}) - (5 \times \text{возраст в годах}) - 161.$$

Для этих расчетов нужно определить вес в килограммах, рост в сантиметрах и возраст в годах. Чтобы перевести фунты в килограммы, используйте следующую формулу: фунты/2,2 = килограммы, или сверяйтесь с расчетными данными, показанными в табл. 2.1. Чтобы рассчитать рост в сантиметрах, воспользуйтесь расчетами, приведенными в табл. 2.2. Для определения общей суточной потребности в калориях необходимо умножить результат уравнения на соответствующий коэффициент активности, как показано ниже:

- 1,200 — сидячий образ жизни (мало или вообще отсутствует физическая активность);
- 1,550 — умеренно активный (умеренные физические нагрузки/спорт 3–5 дней в неделю);
- 1,725 — очень активный (интенсивные физические нагрузки, спорт 6–7 дней в неделю);
- 1,900 — экстраактивный (очень тяжелые упражнения, спорт и физическая работа).

После определения уровня потребления калорий вычтите 150 калорий, чтобы компенсировать действие никотина, при потреблении которого сжигаются 150 калорий в день. Также вычтите количество калорий в день, которые человек потребляет в виде алкогольных напитков. Оставшееся количество калорий — это количество продуктов, которые участник должен заказывать и потреблять за сутки.

Таблица 2.1. Соотношение фунтов к килограммам

Фунты	Килограммы
1,00	0,45
10,00	4,54
20,00	9,07
30,00	13,61
40,00	18,14
50,00	22,68
60,00	27,22
70,00	31,75
80,00	36,29
90,00	40,82
100,00	45,36
110,00	49,90
120,00	54,43
130,00	58,97
140,00	63,50
150,00	68,04
160,00	72,57
170,00	77,11
180,00	81,65
190,00	86,18
200,00	90,72

После определения приемлемого количества потребляемых калорий для каждого члена группы руководителю предстоит работать с каждым участником, чтобы помочь ему заказать соответствующие продукты в соответствии с индивидуально подобранной программой замены питания. Участники несут ответственность за расходы, связанные с планом питания. Если расходы непомерно высоки, можно покупать готовые блюда и продукты в продуктовом магазине. Важно, чтобы участники потребляли только то количество калорий, которое необходимо для поддержания их текущего веса.

Таблица 2.2. Соотношение футов и дюймов к сантиметрам

Футы и дюймы	Сантиметры
2 фута 0 дюймов	60,96
2 фута 1 дюйм	63,50
2 фута 2 дюйма	66,04
2 фута 3 дюйма	68,58
2 фута 4 дюйма	71,12
2 фута 5 дюймов	73,66
2 фута 6 дюймов	76,20
2 фута 7 дюймов	78,74
2 фута 8 дюймов	81,28
2 фута 9 дюймов	83,82
2 фута 10 дюймов	86,36
2 футов 11 дюймов	88,90
3 фута 0 дюймов	91,44
3 фута 1 дюйм	93,98
3 фута 2 дюйма	96,52
3 фута 3 дюйма	99,06
3 фута 4 дюйма	101,60
3 фута 5 дюймов	104,14
3 фута 6 дюймов	106,68
3 фута 7 дюймов	109,22
3 фута 8 дюймов	111,76
3 фута 9 дюймов	114,30
3 фута 10 дюймов	116,84
3 фута 11 дюймов	119,38
4 фута 0 дюймов	121,92
4 фута 1 дюйм	124,46
4 фута 2 дюйма	127,00
4 фута 3 дюйма	129,54
4 фута 4 дюйма	132,08
4 фута 5 дюймов	134,62
4 фута 6 дюймов	137,16
4 фута 7 дюймов	139,70
4 фута 8 дюймов	142,24
4 фута 9 дюймов	144,78

Футы и дюймы	Сантиметры
4 фута 10 дюймов	147,32
4 фута 11 дюймов	149,86
5 футов 0 дюймов	152,40
5 футов 1 дюйм	154,94
5 футов 2 дюйма	157,48
5 футов 3 дюйма	160,02
5 футов 4 дюйма	162,56
5 футов 5 дюймов	165,10
5 футов 6 дюймов	167,64
5 футов 7 дюймов	170,18
5 футов 8 дюймов	172,72
5 футов 9 дюймов	175,26
5 футов 10 дюймов	177,80
5 футов 11 дюймов	180,34
6 футов 0 дюймов	182,88

Мониторинг интенсивности физической активности

Во второй половине программы лечения, на этапе, включающем в себя управление весом, участникам будет предложено увеличить интенсивность физической активности до 30 мин. в день при умеренной интенсивности. Некоторые участники, которые уже ведут активный образ жизни, легко справятся с этой задачей. Для многих курильщиков, ведущих малоподвижный образ жизни, эта задача представится сложной, и им придется постепенно укреплять свою физическую форму, чтобы выполнять норматив.

Лучший и безопасный способ наращивания уровня активности без нанесения вреда сердцу — порекомендовать каждому члену группы приобрести пульсометр. Монитор на запястье показывает частоту сердечных сокращений, позволяя участнику быть активным настолько, чтобы бросить вызов самому себе, и не слишком при этом усердствовать.