



Куда обратиться курильщику

Бросить курить сложно, но можно. Каждый, кто хочет избавиться от этой пагубной привычки может обратиться в консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака, позвонив по бесплатному номеру **8 (800) 200 0 200** или направив запрос на консультацию по электронной почте на адрес: ktc01@mail.ru, указав свой номер телефона. Ежедневно в центр обращаются курильщики со всех уголков страны и получают квалифицированную помощь врачей и психологов. А тем, кто еще не решился позвонить, предлагаем подробнее узнать о консультационном центре.

О работе центра и горячей линии рассказывает Ольга Суховская, доктор биологических наук, руководитель Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака Санкт-Петербургского научно-исследовательского института фтизиопульмонологии Минздрава России.

История возникновения КТЦ

23 сентября 2010 года Правительством РФ, возглавляемым В.В. Путиным, была принята «Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010–2015 годы». В Концепции были прописаны меры, направленные на отказ от потребления табака и лечение табачной зависимости. К числу таких мер было отнесено и создание бесплатной доступной консультативной телефонной линии по оказанию помощи курильщикам в отказе от потребления табака, которая и была организована в Санкт-Петербургском научно-исследовательском институте фтизиопульмонологии под руководством главного специалиста по торакальной хирургии Министерства здравоохранения Российской Федерации профессора П.К. Яблонского. Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака (КТЦ) начал свою работу 17 ноября 2011 года.

Подобные национальные телефонные линии помощи в отказе от курения организованы во всех развитых и в ряде развивающихся стран (более чем в 50 странах). Телефонные сервисы отказа от употребления табака или Quitlines, стали центральными компонентами многих комплексных программ по борьбе против табака. Quitlines Виктория, созданная в 1985 году в австралийском штате и Quitlines Великобритания в 1988 году, была первой телефонной линией, посвященной исключительно помощи курильщикам бросить курить. В 1992 году в Калифорнии была создана первая, финансируемая государством, телефонная линия помощи в отказе от табака в США. Теперь Quitlines доступны на протяжении большей части Северной Америки, Европы, Австралии и во многих других местах по всему миру.

Ключевыми факторами их всемирного принятия были веские доказательства эффективности, полученные в клинических испытаниях на больших выборках, и сильная поддержка от органов здравоохранения. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, этот вид помощи является, во-первых, обязательным для стран, желающих снизить распространенность табакокурения среди населения, а во-вторых, самым эффективным из методов помощи в отказе от курения по критериям «стоимость-эффективность».

Целью создания консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака в Российской Федерации было оказание информационной и квалифицированной помощи населению при отказе от табакокурения посредством телефонных консультаций, которая должна была реализовываться путем решения следующих задач:

1. Повышение информированности курильщиков о пагубном воздействии табачного дыма на организм, методах помощи при отказе от табакокурения.
2. Повышение мотивации к отказу от употребления табачных изделий.
3. Изменение психологических установок в отношении табакокурения и обучение адаптивным формам поведения.
4. Поддержка при отказе от табакокурения, обучение навыкам самопомощи при появлении симптомов отмены.
5. Разработка индивидуальных мер профилактики рецидивов табакокурения.
6. Анализ особенностей табакокурения у лиц, желающих отказаться от употребления табака, и разработка наиболее эффективных мер оказания консультативной телефонной помощи в отказе от потребления табака.

В КТЦ работают врачи и психологи, прошедшие обучение по программе оказания помощи в отказе от табакокурения. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, найти замену ритуалам курения, обучают техникам расслабления, снятия стресса. Врачи консультируют по телефону о наиболее эффективных способах отказа от курения, дают советы пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем, отвечают на вопросы о лекарственной терапии табачной зависимости. В центре работают отзывчивые и квалифицированные специалисты, энтузиасты своего дела, многие из которых сами преодолели табачную зависимость и понимают желающих отказаться от потребления табака.

Большинство курящих людей готовы отказаться от вредной привычки, но не все могут сделать это самостоятельно вследствие развития у них никотиновой зависимости. Самостоятельно, без какой-либо помощи (согласно данным научных исследований), удается навсегда отказаться от табакокурения только 5-7% желающих бросить курить. Остальные нуждаются в поддержке или медицинской помощи при отказе от курения. Эта проблема особенно актуальна для России: в стране курит 39,1% взрослого населения, из них 60,2% мужчин и 21,7% женщин.

Как обратиться в КТЦ за помощью?

Курильщику необходимо позвонить по телефону горячей линии по здоровому образу жизни: 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный). Часы работы КТЦ с 9.00 до 21.00 с понедельника по пятницу и с 9.00 до 18.00 в субботу (по московскому времени). Можно написать заявку о консультации по электронной почте ktc01@mail.ru с указанием номера телефона и удобного времени для звонка.

Как подготовиться к консультации?

Никакой специальной подготовки к консультации не требуется – звоните и вам помогут.

Как проводится консультация?

Для того, чтобы правильно спланировать отказ от табакокурения и не курить, необходимо, в первую очередь, узнать степень своей табачной зависимости. Ведь пристрастие к табаку обусловлено как поведенческими стереотипами (например, курильщик привык, встав утром, выкурить сигарету; всегда курил, когда вел машину и т.д.), так и физической зависимостью от никотина. У разных людей эти два компонента выражены в разной степени. Кому-то достаточно заменить привычное действие с сигаретой на другое (без сигареты), а кому-то необходимы лекарства. При низкой степени никотиновой зависимости достаточно сформировать четкую мотивацию к отказу, использовать техники расслабления, снятия стресса, а при высокой – в большинстве случаев нужно лечение у специалиста.

С помощью консультантов КТЦ вы сможете пройти тест по определению степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема) по телефону и сразу же узнать результаты. Кроме того, при планировании тактики прекращения курения необходимо учитывать предыдущий опыт отказа от курения – что вы использовали, что помогало и, напротив, что не помогало. В некоторых случаях целесообразно пройти тест на определение уровня тревоги, оценить ведущие факторы курения. Очень часто заядлые курильщики страдают хроническим бронхитом, но не обращаются к врачу даже при наличии постоянного кашля. Консультанты центра спросят про имеющиеся диагностированные заболевания, а также с их помощью вы сможете оценить, есть ли у вас симптомы хронического бронхита. Это важно знать, поскольку табачный дым способствует разжижению мокроты, и при отказе от курения у больного хроническим бронхитом может ухудшиться ее отхождение, что провоцирует обострение хронического бронхита. Врачу центра также можно задать вопрос о лекарственных препаратах, назначенных вам врачом для отказа от курения. Также мы подскажем адреса ближайших к вашему месту жительства центров здоровья, поликлиник.

Курильщикам, готовым отказаться от курения и назначить день отказа, мы предлагаем **месячное сопровождение** при отказе от курения, ведь первый месяц прекращения курения — самый сложный для человека и опасный для возвращения к сигарете.

Месячное телефонное сопровождение – это наша поддержка, консультация врача, обучение методам релаксации и преодоления стресса, концентрации внимания, совместный поиск замены ритуалов курения в зависимости от образа жизни респондента. В этом случае мы оговариваем дни и время наших звонков и консультаций. Очень важными являются 3-й день после отказа – в это время может усилиться тревожность, желание курить, а также 7-й день – когда, напротив, появляется даже эйфория, обусловленная повышением содержания кислорода в крови, и человек может снизить контроль над собой, появиться в курящей компании, попробовать выкурить одну сигарету.

Вообще самой **частой причиной возврата к курению** является как раз желание выкурить всего одну сигарету (либо оказавшись в курящей компании, либо просто для пробы – проверить себя). Второй по значимости причиной повторного закуривания является стресс. Часто люди не выдерживают и срываются при стрессе.

Наши консультанты рассказывают про безопасные для здоровья **методики преодоления стресса**. Например, в стрессовых ситуациях помогают дыхательные упражнения. Нужно сделать вдох носом на счет три, задержать дыхание и на счет три ртом выдохнуть. Начните с пяти вдохов, если голова не кружится – дойдите до 10. Можно удлинить выдох, чтобы по времени он был в два раза дольше вдоха, эффект расслабления будет большим.

Иногда курильщики, звонящие нам, хотят мгновенного результата: позвонил – и стал некурящим. Между тем необходимо понимать, что **табакокурение** может быть не просто вредной привычкой, а хроническим **заболеванием**, которое необходимо диагностировать и лечить.

Никотин представляет собой психоактивное вещество, и, соединяясь с определенными рецепторами нашего мозга, он способствует выбросу дофамина, серотонина, адреналина, норадреналина. В связи с этим действительно при выкуривании первой сигареты происходит улучшение мышления, повышается концентрация внимания, стабилизируется эмоциональный фон. Но проблема заключается в том, что это происходит лишь при малых дозах никотина, т.е. во время первой выкуренной сигарете после ночного сна, а с каждой последующей сигаретой чувствительность рецепторов головного мозга падает, и сигареты выкуриваются для того, чтобы снять стресс, вызванный уже нехваткой никотина, т.е. для того, чтобы убрать синдром отмены. С увеличением продолжительности курения число активированных и сенсibilизированных к никотину рецепторов в нашем мозгу увеличивается, и необходимо время, чтобы их число вернулось к «докурительному» уровню.

Нас часто спрашивают, **когда можно считать себя некурящим** и не бояться возвратиться опять к сигарете.

Здесь уместно напомнить, что в табачной зависимости есть три основных компонента: физическая, психологическая и социальная зависимость. Через 1–3 месяца после отказа от курения значительно уменьшается число активированных рецепторов к никотину, как правило, синдрома отмены уже нет. Человек ощущает положительные изменения в своем организме: чувствует запахи, вкус пищи, легче становится дышать, выполнять физические нагрузки. Но может иногда возникать желание курить, особенно в ситуациях, когда раньше человек курил. Главное, не поддаваться этому соблазну, найти другие способы расслабиться, успокоиться, устроить себе передышку. Социальная зависимость дает о себе знать, когда в учреждениях, офисах есть курительные комнаты, в которых обсуждаются последние новости, есть курящие друзья. Возникает общность людей, из которой трудно вырваться. Вот почему в законе «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» организация подобных курительных комнат и кабин запрещена – государство не должно способствовать поддержанию социальной зависимости от табака.

Поскольку табакокурение – не просто вредная привычка, а и зависимость, возможны и срывы, и рецидивы. Как правило, экс-курильщики предпринимали несколько попыток к отказу. Не надо пугаться срыва или рецидива, ведь каждая попытка отказа от табакокурения – это полезный опыт, который, во-первых, приводит к снижению интоксикации от курения (сколько бы вы не курили, это всегда лучше курения); во-вторых, это тренировка организма к жизни без никотина. Поэтому наши консультанты убеждают курильщика в том, что необходима и работа над собой: также, как под руководством тренера или учителя, человек осваивает новые навыки, приемы, так и мы поможем овладеть приемами «некурительного» поведения.

Какие же результаты работы КТЦ?

Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака (КТЦ), созданный на базе ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский центр фтизиопульмонологии» Минздрава России работает больше 2 лет, и за это время к нам обратились свыше 35 тысяч человек, т.е. такая помощь востребована, особенно среди 19-35-летних, тех, кто относительно редко обращается к врачам. Среди наших абонентов они составляют 60%, а молодых людей 18–25 лет – почти одна треть (27,4%). В этом возрасте пристрастие к курению часто обусловлено психологическими факторами, поэтому для них поведенческие методики преодоления желания курить, преодоления стресса являются наиболее эффективными и могут быть единственным необходимым видом помощи, поскольку степень никотиновой зависимости в этом возрасте в большинстве случаев (56%) низкая или очень низкая. И очень важно, что молодые люди задумываются об отказе от курения и имеют возможность обратиться за квалифицированной помощью по телефону, так как отказ от курения – это и сохранение здоровья, и долголетия, и возможность иметь здоровых детей.

В 2013 году 1720 человек в возрасте 18–25 лет обратились в КТЦ, из них 1077 курящих согласились на месячное сопровождение (63%), большинство из них не курили в течение месяца (59%) и, самое главное, контрольный звонок через 6 месяцев показал, что большинство из них остались некурящими.

В целом в 2013 году по всем возрастным группам и независимо от степени никотиновой зависимости (т.е. и с низкой, и с высокой степенями никотиновой зависимости и независимо от причины обращения – помощь в отказе от курения или информирование) удалось инициировать день отказа от табакокурения у 46,7% абонентов, т.е. примерно у половины обратившихся в КТЦ, при этом в 78% случаев день отказа состоялся (т.е. не курили в течение не менее 12 часов после пробуждения). 30-дневный период воздержания имели 50% курильщиков, получивших месячное сопровождение при отказе от курения, и еще 11% снизили число выкуриваемых в день сигарет более, чем в 2 раза. При низкой и очень низкой степени никотиновой зависимости число отказавшихся от курения и не куривших 6 и более месяцев было в 2 раза больше, чем при высокой степени никотиновой зависимости, но необходимо подчеркнуть, что даже в случае высокой степени зависимости от табака и нежелании использовать лекарственную терапию, поведенческие методики оказываются эффективными при сильном желании человека отказаться от курения.

Всего за 2012 – 2013 годы специалистами КТЦ было проведено 120137 консультаций. 1967 человек интересовались работой КТЦ для себя, своих близких или пациентов. Однократное консультирование, направленное на повышение/укрепление мотивации к отказу от курения, управление желанием закурить, отрицательными эмоциями; на купирование синдрома отмены, профилактику рецидивов курения, а также ответы на вопросы по эффективным методам помощи в отказе от курения, о воздействии табачного дыма на организм было проведено 14873 курящим людям, 12293 человека согласились на месячное сопровождение при отказе от курения.

Ведущими причинами отказа от курения являлись – ухудшение здоровья или забота о его сохранении (69% в 2013 году и 71% в 2012 году). Увеличилось число тех, кто отказывался ради здоровья детей (с 6,4% в 2012 г. до 10,7% в 2013 г.); по экономическим причинам (с 0,4% в 2012 г. до 3,7% в 2013 г.), в связи с занятиями спортом (с 0,9% в 2012 г. до 1,9% в 2013 г.), с принятием закона № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (с 1,6% в 2012 г.

до 2,4% в 2013 г.), так как «окружающие бросают курить» (с 0,4% в 2012 г. до 2,1% в 2013 г.), а также под влиянием рекламы и информации, размещенной на сайте takzdorovo.ru (с 0,7% в 2012 г. до 1,3% в 2013 г.). Появились граждане, которые приняли решение об отказе от табакокурения под воздействием картинок, размещенных на пачках сигарет (1,3%).

Уровень качества обслуживания на протяжении 2013 года был высоким, и доля звонков в зеленой зоне (т.е. отсутствие агрессии, злости, раздражения и т.п.) по системе оценке эмоционального состояния составил в среднем за год 97,2%, не снижаясь в течение года ниже 96,5%.

Таким образом, телефонное консультирование при отказе от курения является востребованным видом помощи в нашей стране и может быть, как самостоятельным видом помощи, так и дополнять медицинскую врачебную помощь. Сам факт информирования населения о наличии такого центра оказывает значимую психологическую поддержку большинству курильщиков и, как показывает опыт стран Европы, не только помогает отказаться от курения тем, кто решил это сделать, но и способствует распространению в обществе антитабачных настроений.

Многим из курильщиков мы помогли расстаться с курением, и они благодарны нам за помощь и поддержку.

Вот несколько примеров обращений.

На горячую линию обратился мужчина 50 лет. Работает водителем, курит по две пачки в день. Желание бросить курить есть, но очень большой страх перед отказом, при этом Станислав ни разу не бросал курить, но друзья постоянно рассказывали ему как это сложно, очень сильная ломка, «уж лучше и не начинать». Консультант объяснила, что отказ от курения проходит у всех индивидуально и предсказать, как это будет невозможно, но его настрой может значительно повлиять на успешность отказа. И ему было предложено проверить на себе: действительно ли это будет так сложно, как он себе представляет? И был назначен день отказа, разучены дыхательные техники для снятия напряжения, подобраны действия, которыми он может погасить внезапное желание курить. При следующем звонке мы услышали радостный голос этого человека, который не мог поверить, что отказаться от курения ему было довольно легко: не было ничего из того, что ему рассказывали знакомые. В реальности отказ проходил гораздо легче, чем в его фантазиях, единственное, о чем он переживал, что не сделал это раньше!

Марина, около 40 лет. Хорошая работа, успешна в профессиональной деятельности, замужем, двое детей. Курить бросала только на время беременности, потом начинала вновь. По ее признанию курить ей всегда нравилось, да и сейчас нравится, но вроде уже здоровье подводить начинает — поэтому и захотела отказаться. Курит много и часто как дома, так и на работе. Муж и сыновья хотят, чтобы она перестала курить.

Несмотря на высокую степень никотиновой зависимости, Марина решила отказаться самостоятельно, без лекарственных препаратов. Мы проговорили, что она может делать вместо курения. В день отказа от курения Марина была подавлена и, извиняясь, сказала, что ничего у нее не получилось. Удалось выяснить, что Марина не курила почти весь день, но к вечеру не вытерпела и выкурила две сигареты. «Я, наверное, зря все это затеяла"... - сказала она. Консультант поддержала Марину, подчеркнув, что ей удалось почти весь день продержаться, и, напомнив о физической зависимости от никотина, предложила подумать о возможности лекарственной терапии и понаблюдать за своими

ощущениями во время курения. В течение нескольких дней Марина тщательно наблюдала и фиксировала все свои ощущения при курении (в какие моменты закуривала, что в это время чувствовала, что ощущала после курения). Через две недели Марина снизила число выкуриваемых в день сигарет с 25–30 штук до 10 сигарет в день, не испытывая никаких проблем. Она очень была удивлена тем, как это незаметно получилось и чувствовалось, что у Марины появился азарт в отказе от курения. Это уже было ее личное желание — справиться с зависимостью. Мы проанализировали все, что она записала о курении, проговорили способы постепенной замены оставшихся сигарет. На данный момент Марина не курит уже полгода.

Отказ от табака серьезный шаг, решившись на него, каждый житель России имеет возможность получить бесплатную консультацию врачей и поддержку психологов по телефону 8-800-200-0-200. Консультативный телефонный центр будет рад помочь каждому!