

5А кыскача консультациялардын стратегиясы

«5А» стратегиясы (мындан ары – С5А) тамекини таштоого даярдыгын аныктоо жана тамеки тартууну таштоого натыйжалуу жардам берүүнүн максаттуу багытталган ыкмасы. Жалпысынан, клиникалык кырдаалдын оордугуна жараша С5А 1 минуттан 5 минутка чейин ээлеши мүмкүн жана тамеки тарткан адамга жардам берүү иретинде жүргүзүлөт.

С5А кыскача кийлигишүүсүнүн далилдүү илимий негизделген базасы бар жана саламаттык сактоонун баштапкы деңгээлинде ниеттик стратегияга камтылууга тийиш.

Үй-бүлөлүк дарыгер жана анын жардамчысы (жакшы үйрөнгөн медициналык айым) төмөнкүлөрдү кылышы керек:

1) Ask – 2 маанилүү суроо бериши керек бейтап учурда тамеки тартабы жана эгерде тартса, таштагысы келеби. Бейтап тамеки тартуунун ден соолугу үчүн кесепеттерин, аны таштоонун артыкчылыктары жөнүндө билгенине врач ынанышы зарыл;

2) Advise – тамеки тарткан бейтапка тартууну таштоого кеңешин берүүгө;

3) Assess – тамеки тарткан бейтап аны таштоого даярдыгын баалоого. Төмөнкү суроодон баштаса болот: *«Тамеки тартууну таштоо тууралуу ойлодуңар беле?»*. Эгерде бейтап тамеки тартууну таштагысы келбесе, б. а. кызыкпаган даражасы болсо **«5R» стратегиясын колдонуу керек:**

Стратегия «5R»:

- 1. Relevance (Релеванттуулук)** - тамеки тартууну таштоонун бейтап үчүн маанилүүлүгүн түшүндүрүү, тартуу адаты тууралуу ой жүгүртүүгө түрткү берүү;
- 2. Risk (Тобокелдик)** - ден соолугу үчүн потенциалдуу коркунучтары билдирүү жана тамекинин узак мөөнөттүү маанилүү кесепеттерине басым жасоо? тукумсуздук, импотенция, инфаркт, рак;
- 3. Rewards (Пайдасын алуу)** - тамеки тартууну таштоодон алган жеке пайдасын, жакындарынын жана өзүнүн ден соолугуна жана башка чөйрөгө (мисалы үй-бүлөнүн бюджетине) тийгизген пайдасы.

Жөнөкөй экономикалык эсептерди пайдалангыла, мисалы эгерде бейтап Winston маркасындагы тамекини акыркы 10 жылда күнүгө 20 даанадан тартса, анда **2016-жылы ал 18250 сом (таңгак 50 сом) сарптайт, же 1-2 ай (айлыгына жараша) жылына сигарет сатып алуу үчүн гана иштейт.**

Башка мисал: 10 жылда ал 3650 таңгак тамеки тартты, эгерде 10 жылда тамекинин орточо наркы таңгагына 33 сомду түзсө, анда 10 жылда ал **120 450 сом берип койду, же 10 жылдын 1 жылын ал жалаң гана тамеки сатып аламын деп иштеген.**

Жыйынтыгы кандай: 10 жылдан кийин бейтап демигилп, жөтөлүп, көкүрөгү ооруп калат, кан басымы жогору, үзгүлтүксүз дарылоо алууга муктаж (жылына дарыларга, стационарда дарыланууга жана текшерилүүгө кеткен чыгымдарды санагыла). Эми ал үй-бүлөлүк бюджеттен жыл сайын дарылоого да белгилүү сумманы бөлүүгө арасыз болот;

4. Roadblocks(Тоскоолдуктар) - тамеки тартууну таштоонун ийгилигине тоскоолдук боло турган кыйынчылыктарды жана бөгөттөрдү аныктоо;

5. Repetition(Кайталоо) - улам-улам кызыгып туруу (кийлигишүү), бейтаптын тамекини таштоого даярдыгы жетишсиз же даяр эмес болгондо. Барган сайын C5A пайдалангыла;

4) Assist – тамеки тартууну таштоонун натыйжалуу ыкмасын тандоого жардам берүү. Эгерде тамеки тарткан таштагысы келсе, негизги суроолорду бир нече мүнөттө талкууласа болот:

- күндү белгилөө, ушул күнү тамеки таштоого жардам берүү;
- мурда тамеки таштоонун тажрыйбасы бар болсо, аны талдоо жана сабак алуу (эмне тоскоол болду? жардам берди?);
- иш-аракеттердин жеке планын түзүү;
- мүмкүн болгон маселелерди аныктоо жана аларды жеңүү планын түзүү;
- үй-бүлөсүнөн жана туугандарынан колдоосун суроо.

Тамеки тартууну таштоо тууралуу маалыматты буклеттер, маалыматтык баракчалар же башка өзүнө жардам берүү материалдар менен толуктаса болот. Зарыл болсо, адистерге жиберүү керек же тамеки тартууну таштоо боюнча акысыз жардамдын телефондук линиясы – 2103 чалып, бул тууралуу толук маалымат алуусун сунуштагыла («О» же “Мегаком”).

Баш тартуу синдрому

Никотинден баш тартуу симптомдору никотин күтүүсүз барбай калгандан келип чыгат. Алар тамеки тартууну таштагандан алгачкы төрт – он эки саат ичинде келип чыгат, баш тартуу симптомдору төмөнкүдөй:

- өткүр/кармана албаган тамеки тарткысы келүү (зар болуусу);
- көңүлүнө жакпагандык;
- тынчсыздануу, жини келүү, кооптонуу сезимдери;
- чаалыгуу;
- табити ачылуу, өзгөчө таттууга, натыйжада салмагы көбөйүү;
- эске түшүрүү жана көңүлүн топтоого байланыштуу проблемалар;
- депрессия;
- башы оору;

- уйкусу качуу;
- башы айлануу.

Бул симптомдор ар кандай адамдарда айырмаланып турат. Айрым тамеки тарткандар башкалардан күчтүү сезишет. Мындай көрүнүштөр убактылуу мүнөздө өтөт, алгачкы 24-72 саатта күчү эң жогору болот жана кийинки үч-төрт жумада жоголот.

Никотинден баш тартуу симптомдору никотин кескин келбей калуудан келип чыккан бардык өзгөрүүлөрдүн жыйынтыгы болуп саналат. Бул өзгөрүүлөр алгачкы эки-алты жумада өзгөчө кыйынчылыктарды жаратат жана квалификациялуу медициналык жардам, психологиялык колдоо менен коштолууга тийиш. Ошентип, никотинге көз каранды болууну дарылоо, тамеки тартууну таштоо боюнча бардык колдонмолор медикаментоздук дарылоону психологиялык жана жүрүм-турумдук терапия менен айкалышуусун болжолдойт.

5) Arrange – мониторинг уюштуруу. *Кийинки келүүсүн белгилөө. Кийинки процессти байкоо (мониторинг) туруктуу колдоо көрсөтүү жана калоосун колдоо үчүн өтө маанилүү, айрым оор даражадагы никотиндик көз карандылыгы бар тамеки тарткан адамдарды адистерге (нарколог, психолог) жиберүү керек. Тамеки тарткан көп адамдар ийгиликке жетишүүгө чейин нечен ирет аракет жасашканын билүү жана эске тутуу өтө маанилүү.*