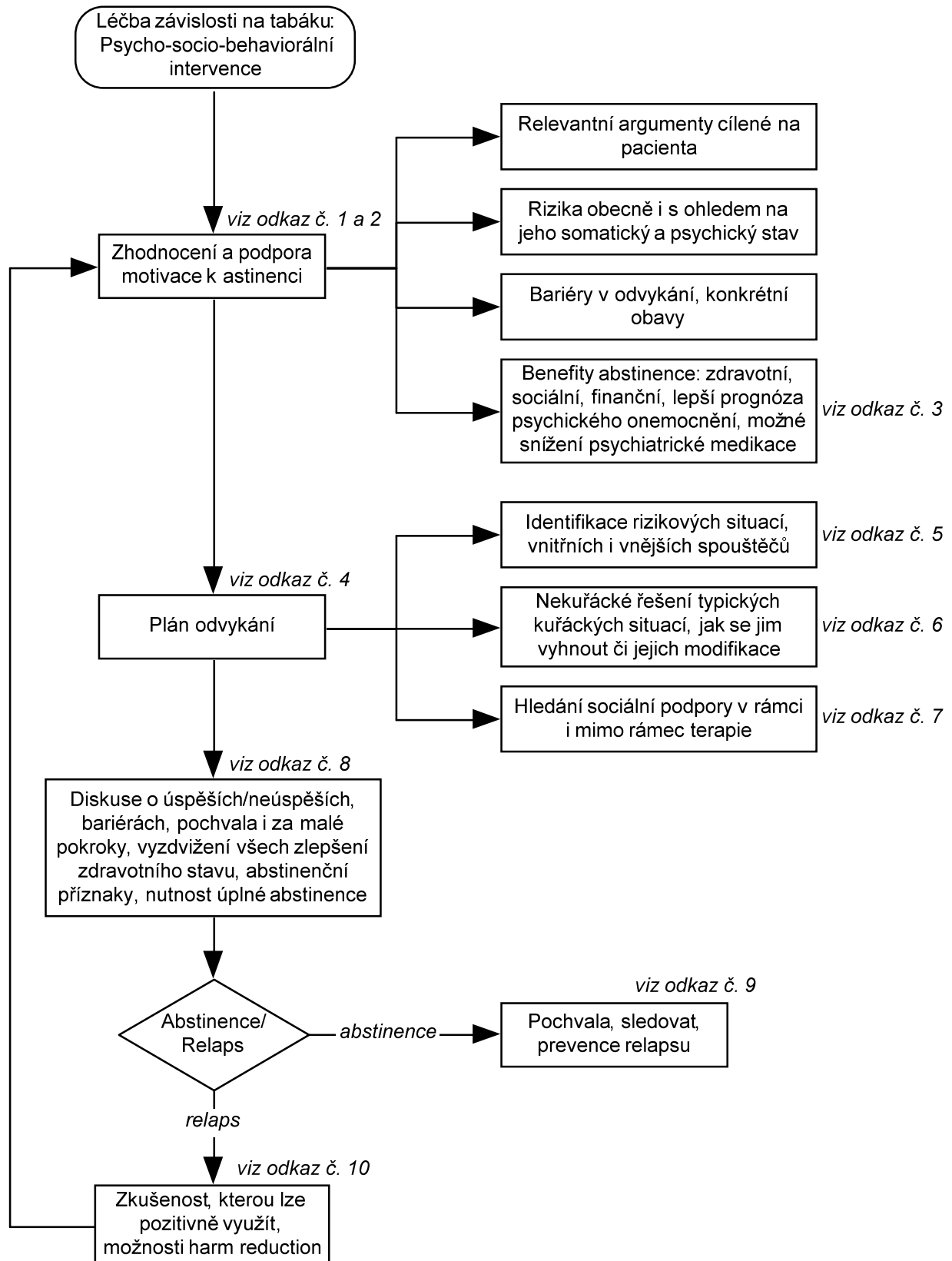


## DOPORUČENÉ POSTUPY PSYCHIATRICKÉ PÉČE 2018



Léčba závislosti na tabáku (ZNT) - psycho-socio-behaviorální intervence



## DOPORUČENÉ POSTUPY PSYCHIATRICKÉ PÉČE 2018

### Komentář k algoritmu

## Léčba závislosti na tabáku (ZNT) - psycho-socio-behaviorální intervence

Autorky: Eva Králíková, Lenka Štěpánková

Garant: Eva Králíková

Oponent: Pavel Doubek

#### Odkaz č. 1

*Zvýšení motivace - schéma "5R": 1. Relevance - způsob vyjadřování, uváděné argumenty srozumitelné a adekvátní sociální, psychické i fyzické situaci pacienta, 2. Risks - rizika spojená s konkrétní diagnózou, prognózou a adekvátní rizika např. vzhledem k věku, zdravotnímu stavu, 3. Rewards - konkrétní benefity abstinence jak s ohledem na psych. onemocnění a užíváním psych. medikací, tak finanční, zvýšení sebevědomí, lepší pocit sám ze sebe..., 4. Roadblocks - možné bariéry abstinence 5. Repetition - to vše opakovat (empaticky!) (1, 2, 3)*

*I - metaan <3 RCT nebo RCT*

#### Odkaz č. 2

*Zhodnocení situace zahrnuje kromě kuřácké anamnézy (schéma 1) také podmínky k abstinenci: žije/pracuje/vídá se s kuřáky? Je jeho psychické onemocnění stabilizováno? Vysvětlit možné abstinenci příznaky a jejich možnou záměnu s nežádoucími účinky léků ZNT. Pravděpodobně má již za sebou několik pokusů přestat kouřit: Jak přestával? Co pomohlo? Proč/v jaké situaci se ke kouření vrátil? Z čeho má obavy při dalším pokusu? Povzbudit jeho sebevědomí: to, že se mu nepovedlo přestat, neznamená jeho selhání, relaps je běžná součást procesu léčby (1, 2, 3).*

*II - kvalitní, kvaziexperimentální deskript.studie*

#### Odkaz č. 3

*Vyzdvihnout benefity abstinence - nejen zdravotní, ale i společenské (nemusí odcházet z nekuřáckého prostředí kouřit, zmizí zápach), finanční - jaký je jeho příjem, kolik prokouří (psychiatricky nemocní kuřáci vydávají až třetinu svého čistého příjmu za cigarety), stoupne jeho sebevědomí, pochválit za každou drobnost, např.: To je velmi dobré, že plánujete přestat kouřit, je to důležité nejen pro vaše cévy/..., ale i pro vaše psychické onemocnění, které bude mít lepší průběh a možná budete moci užívat méně léků, budete se cítit lépe (1, 3, 4).*

*II - kvalitní, kvaziexperimentální deskript.studie*

#### Odkaz č. 4

*Plán by měl reflektovat potřeby a situaci pacienta. Cigareta bývá u těchto pacientů společníkem, naplněním samoty, činností v nudě, prostředkem sociálního kontaktu. Je třeba navrhnout možnosti, jak tyto situace prožít bez cigaret (odkaz 5, 6). Vzít v úvahu jak předchozí zkušenosti pacienta, tak klinické zkušenosti terapeuta a profil žádoucích a nežádoucích účinků medikace ZNT. Důležité je určení dne D v závislosti na režimu pacienta a nástupu účinku medikace ZNT (statisticky je výhodnější přestat naráz) a naplánování kontrol (1 - 4).*

*I - metaan <3 RCT nebo RCT*



## DOPORUČENÉ POSTUPY PSYCHIATRICKÉ PÉČE 2018

### Odkaz č. 5

*Potřeba kouřit bývá vyvolaná nejen potřebou drogy (nikotin), ale i návykem kouřit v určitých situacích, v určité společnosti. Důležité je proto identifikovat tyto individuálně typické spouštěče - vnitřní (stres, nuda, rozčilení) i vnější (přestávka, kuřáci v okolí, po jídle). Specifické je kouření ve stresu: upozornit, že přes krátkodobý pocit uvolnění a odměny po potažení (vyplavení dopaminu v nc. accumbens) cigareta stres zhoršuje prakticky okamžitým vyplavením stresových hormonů, nacvičit relaxační techniky (1, 4).*

*I - metaan <3 RCT nebo RCT*

### Odkaz č. 6

*Kouření se pacient učil po léta a má tedy cigaretu v těchto situacích dobře zafixovanou, proto je třeba se nyní nekuřáckým řešením cíleně učit. Obecně se těmto kuřáckým situacím lze nebo nelze vyhnout. Pokud to lze, např. nejít několik měsíců do kuřácké společnosti, nepít kávu a alkohol, případně změnit okolnosti těchto činností. Pokud se jim není možné vyhnout, připravit se: po jídle si vyčistit zuby, učit se relaxovat ve stresu, umět odmítnout cigaretu. Představit si tyto situace předem - virtuální expozice, hraní scénářů (2).*

*I - metaan <3 RCT nebo RCT*

### Odkaz č. 7

*Hledání sociální podpory v rámci i mimo rámec terapie: Zvyšování sebedůvěry, pochvala a pomoc terapeuta, případně ostatních odvykajících ve skupinové terapii, možnost kontaktovat linku pro odvykání kouření či krizovou linku. Je dobré po dni D odstranit ze svého okolí cigarety a vše, co s nimi souvisí. Pokud má ve svém okolí kuřáky, může je požádat, aby nekouřili v jeho přítomnosti, v jeho bytě, nenechávali cigarety ležet na dostupném místě. Může požádat své přátele i rodinu o podporu v abstinenci (1 - 4).*

*I - metaan <3 RCT nebo RCT*

### Odkaz č. 8

*Při kontrolních návštěvách diskuse o úspěších a neúspěších odvykání, rozebrání obtížných situací, pochvala - i za malé pokroky. Hledání nových copingových strategií, poučení z proběhlých situací. Zhodnocení abstinčních příznaků, event. úprava medikace. Vyzdvižení všech benefitů abstinence - zlepšení fyzického i psych. stavu, možné snížení dávek psychiatrické medikace často až o 1/3, viz závěrečný komentář schématu 1. Zdůraznění významu úplné abstinence, prevence relapsu (1 - 4).*

*II - kvalitní, kvaziexperimentální deskript.studie*

### Odkaz č. 9

*V případě trvalé abstinence pochvala, prevence relapsu, vhodné kontrolní návštěvy po dobu min. 6 měsíců, kontrola psychiatrické medikace, při dalších kontaktech ujištění o nekuřáctví a opět ocenění abstinence (1 - 4).*

*II - kvalitní, kvaziexperimentální deskript.studie*



## DOPORUČENÉ POSTUPY PSYCHIATRICKÉ PÉČE 2018

### Odkaz č. 10

*Relaps: Probrání důvodů relapsu a možných nekuřáckých řešení, v případě souhlasu pacienta opakování léčby s případnou změnou medikace (viz schéma 3). Pokud pacient nemůže nebo nechce přestat kouřit/užívat nikotin, návrh harm-reduction strategií, viz schéma 3 (4).*

*I - metaan <3 RCT nebo RCT*

### Závěrečný komentář

*Pacientovi bychom především měli vyjádřit podporu a empatii, rozhodně nestigmatizovat.*

#### *Návrhy sdělení:*

*Chápu, že je velmi těžké přestat kouřit, ale pro vaše zdraví/psychické onemocnění nutné.*

*Vím, že není jednoduché přestat kouřit, ale pokud budete chtít, mohu vám pomoci.*

*To, že se vám v minulosti nepodařilo přestat kouřit, neznamená, že jste neschopný - je to běžný průběh odvykání. Hlavně to nevzdávejte a nepřestávejte přestávat!*

*Vzpomeňte si, co vám minule pomohlo přestat a v jaké situaci jste se ke kouření vrátil - ta se může opakovat, jak ji příště zvládnete bez cigaret? Také už víte, že jediná cigareta vede zpátky ke kouření, tedy proto je důležité vědět, že už si nikdy nechcete zapálit a mít radost, že jste se kouření konečně zbavil.*

*Je také třeba stále opakovat, že léky ZNT nikomu nezabrání kouřit, ale potlačují abstinenční příznaky, pacient se cítí lépe než bez nich a snáze se během měsíců jejich užívání naučí nekuřáckému prožívání dne. Nekuřáckému prožívání svých typických kuřáckých situací se však musí naučit sám, můžeme jen uvést náměty a příklady, nekuřácká řešení by měl volit podle svých zálib a preferencí: měl by se na ně těšit a netretsat se činností, kterou nemá rád.*

*Znovu zdůraznit potřebu dlouhodobé léčby ZNT - jak farmakologické, tak možnost častějších konzultací a podpory, efekt dlouhodobé léčby a podpory je dobře dokumentován, zvláště je pak důležitý u pacientů s psychickými poruchami (4). U těch, kteří nedokázali nebo nechtěli přestat kouřit, navrhnout možnosti harm reduction - méně rizikového užívání nikotinu, viz schéma 3. Schéma intervence v Centru pro závislé na tabáku viz [www.slzt.cz/struktura-intervence](http://www.slzt.cz/struktura-intervence).*

*Princip léčby včetně intervence je opakovaně popsán také v referencích ke schématu 1.*

### Reference

*1. Aubin HJ, Rollema H, Svensson TH, Winterer G. Smoking, quitting, and psychiatric disease: a review. *Neurosci Biobehav Rev.* 2012 Jan;36(1):271-84. doi: 10.1016/j.neubiorev.2011.06.007. Epub 2011 Jun 23. Review. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21723317>*

*2. National Cancer Institute: Cigarette Smoking: Health Risks and How to Quit (PDQ®)—Health Professional Version, June 2016, <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/quit-smoking-hp-pdq>*

*3. Wye PM, Stockings EA, Bowman JA, Oldmeadow C, Wiggers JH. Effectiveness of a clinical practice change intervention in increasing the provision of nicotine dependence treatment in*



**PSYCHIATRICKÁ SPOLEČNOST**  
České lékařské společnosti J. E. Purkyně

**PSYCHIATRIC ASSOCIATION**  
of the Czech Medical Association J. E. Purkyně



## DOPORUČENÉ POSTUPY PSYCHIATRICKÉ PÉČE 2018

*inpatient psychiatric facilities: an implementation trial. BMC Psychiatry. 2017 Feb 7;17(1):56. doi: 10.1186/s12888-017-1220-7.*

*4. Das S, Prochaska JJ. Innovative approaches to support smoking cessation for individuals with mental illness and co-occurring substance use disorders. Expert Rev Respir Med. 2017 Aug 9:1-10. doi: 10.1080/17476348.2017.1361823. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 28756728. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28756728>*

Léčba závislosti na tabáku (ZNT) - psycho-socio-behaviorální intervence