

Коалиция за живот без
тютюнев дим

5-дневен план за отказване от тютюнопушене

За кого е програмата

5-дневният план за отказване от тютюнопушене е предназначен за хора, които са взели решение да откажат цигарите и са почувствали нужда от помощ за това.

Методи и резултати

Чрез медицински изследвания, промяна в храненето и двигателните навици, поведенчески похвати и работа в група не само отказвате цигарите, но изграждате навици на непушач и защита срещу рецидив. Не се пълнее!



Медицински изследвания

Изследвания на белия дроб, среща със специалисти и тестване за никотинова зависимост.

Резултат: Убеждавате се, че решението ви да откажете цигарите е правилно.



Хранене и гимнастика

Лесна плодово-зеленчукова диета, водни процедури, гимнастика и дишане.

Резултат: Прилагате средства за по-лесното преодоляване на абстинентния синдром във физически аспект. Очиствате тялото от натрупаните токсини и предпазвате организма от натрупване на излишни килограми.



Психологически методи

Поведенчески похвати, психологическа работа в група и изграждане на нов подход към проблемните моменти.

Резултат: По-лесно преодолявате абстинентния синдром, изграждате нови навици като непушач и защита срещу рецидив.



Групова терапия

Срещи с бивши пушачи, преминали през 5-дневния план, видеофилми и други материали.

Резултат: Вашата воля се мобилизира



ПРОВЕЖДАНЕ

5 сесии в 5 поредни дни, в удобно за участниците време.

Продължителността на една сесия е час и половина, от които 30 мин. за обща беседа и 60 мин. за работа в група.

Програмата може да се проведе и във вашия офис, институт, служба. Съответно модифицирана, тя може да бъде проведена и в учебни заведения.



УСПЕВАЕМОСТ

Ефективността на програмата по чуждестранни данни е около 90% в най-близките срокове и около 52% – в по-далечен план.

Успехът на програмата в България е средно 80% в близки срокове, а в по-далечен срок – около 35%.

Провеждането няма изразени странични въздействия и неразположения.

Досега са проведени десетки

курсове в София и други градове на страната, кабинет „Здраве“, фондация „Грижа за здравето“, „Коалиция за живот без тютюнев дим“ и Гражданско сдружение „България без дим“ са подготвили и подготвят екипи в Пловдив, Варна, Русе и други градове на страната.

Не се наддава на тегло

СЗО отличава д-р МакФерланд с почетен диплом за принос към здравеопазването на човечеството.

ЦЕНА

Цената на програма е стойността на цигарите, които изпушвате за 5 дни. Това покрива разходите за път и материали. Лекарите и специалистите работят на доброволни начала. Затова бихме се радвали, ако участниците или фирмите дарят за каузата този курс да продължи да се провежда и на други места.

КОНТАКТИ

Д-р Гергана Гешанова
0882 37 40 00
088 88 16 228
ggeshanova@zabrana.bg

МАЛКО ИСТОРИЯ

Програмата е създадена през 60-те години на XX век в САЩ. Провежда се за първи път през юни 1960 г. с 6 пушачи в Таунтън, Масачузетс, от д-р Джон Уейн МакФерланд и неговия екип, създатели и носители на авторските права на програмата. Малко покъсно, през 1964 г., в резултат на дългогодишни изследвания, излиза и първият официален Доклад на Министерството на здравеопазването на САЩ, според който тютюнопушенето е пряко свързано с рака на белия дроб.

5-дневният план за отказване от тютюнопушене придобива широка популярност в САЩ и е одобрен от Американската белодробна асоциация, Американската сърдечна асоциация, Американското общество за борба с рака и Световната здравна организация. През следващите години повече от 20 милиона души по цял свят се освобождават от тютюнопушенето благодарение на тази програма.

В България *5-дневният план за отказване от тютюнопушене* присъства от 1996 г. Програмата беше одобрена от Министерство на здравеопазването, Столична ХЕИ, Националният център по онкология – лично от проф. Иван Черноземски.