

**Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігі  
«Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы» ШЖҚ РМК**

**Қазақстанның денсаулық сақтау саласында темекіні  
пайдаланудан бас тартуға ынталандыратын шаралар жүйесі**

**(Әдістемелік ұсыныстар).**

**Астана 2022**

**ӘОЖ: 613.846**  
**КБЖ: 51.1пр1,22**

**Рецензиялаушы:**

Токбергенов Е.Т. – ҚР ДСМ "Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы" ШЖҚ РМК  
Жұқпалы емес аурулардың алдын алу департаментінің директоры, м. ғ. д.

**Әзірлеушілер (кұрастырушылар):**

Smita Deshpande, Калмакова Ж.А., Назарова С.А., Утемисова Л. Ж., Времиш Л.,  
Слажнёва Т.И., Абдрахманова Ш.З., Адаева А.А., Сулейманова Н.А.

**Қазақстанның денсаулық сақтау саласында темекіні пайдаланудан бас тартуға ынталандыратын шаралар жүйесі.  
(Әдістемелік ұсыныстар).**

Әдістемелік ұсыныстар: «Қазақстанның денсаулық сақтау саласында темекіні пайдаланудан бас тартуға ынталандыратын шаралар жүйесі»: Әдістемелік ұсыныстар / авторлар / / Астана-Алматы: Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы, 2022 – 39 б.

Әдістемелік ұсыныстарда Қазақстанда темекі шегудің таралу жай-күйін зерттеу, осы процестерді мониторингілеу және денсаулық сақтау ұйымдарының медицина қызметкерлерінің бүкіл ел көлемінде темекіні пайдаланудан бас тарту мәселелері бойынша жүйелер құрудағы іс-қимыл алгоритмдері бойынша ақпарат ұсынылған. Олар темекі шегу мәртебесін, пациенттер контингентін, жас санатын ескеретін халықпен жұмыс істеу әдістерін жан-жақты баяндайды. Өздігінен бас тарту қадамдары кезең-кезеңімен сипатталған. Рецидивтің алдын алу әдістеріне, темекіден бас тартуға арналған фармакотерапия негіздеріне және іс-әрекеттерді бағалаудың болжамды көрсеткіштеріне және мониторинг құрылымының моделіне ерекше назар аударылады. Темекі шегуден бас тартудың артықшылықтары мен темекіні тастайтын адамдарға көмек пен қолдау көрсетілген.

Бұл әрекеттер Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының Темекіге қарсы күрес жөніндегі ратификацияланған негіздемелік конвенциясын (ТҚКНҚ) Қазақстанның орындауына толық көлемде ықпал етеді.

Қоғамдық денсаулық сақтау және салауатты өмір салтын қалыптастыру мамандарына, барлық мамандықтағы дәрігерлерге және МСАК жүйесінің мамандарына, медициналық жоғары оқу орындарының, медициналық колледждердің оқытушылары мен студенттеріне, мектеп мұғалімдері мен оқушыларына, сондай-ақ барлық мүдделі тұлғаларға халықтың темекіні шегуден бас тарту уәждемесін насихаттау және қалыптастыру жөніндегі жұмыста пайдалану үшін арналған.

ҚР ДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығының Ғылыми кеңесінің шешімімен (Ғылыми кеңес отырысының 2022 жылғы 30 қарашадағы №4 хаттамасы) бекітілді және басып шығаруға ұсынылды

Баспаханалық тәсілмен басып шығаруға бекітілді және рұқсат етілді

## Мазмұны

Белгілер мен қысқартулар.....	4
Кіріспе .....	7
Негізгі бөлім:	
1-тарау. Темекіге тәуелділік және оның алдын алуға денсаулық сақтау қызметтерін орындаушылардың рөлі.....	10
2-тарау. Темекі шегу жағдайы бойынша әртүрлі пациенттерге ұсынылатын тәсілдерге шолу.....	13
3-тарау. Темекі шекпейтін адамдарды оқыту.....	16
4-тарау. Темекіден бас тарту бағытындағы қысқа қадамдар бойынша темекіні тастағысы келетін темекі тұтынушыларын сүйемелдеу модельдері: "Сұрақ", "Кеңес", "Бағалау", "Көмек", кейіннен бақылауды "Ұйымдастыру".....	17
5-тарау. Темекіні тастағысы келмейтін темекі тұтынушылар.....	28
6-тарау. Нақты жағдайларда және арнайы топтар арасында темекіні тұтыну мәселесін шешу.....	28
1-сегмент. Әйелдерді қалай темекіден тәуелсіз етуге болады.....	28
2-сегмент. Оқушыларға темекінің зияны туралы білім беру.....	28
3-сегмент. Жастар денсаулық орталықтарында темекінің зиянымен күресу.....	29
4-сегмент. Қарт адамдар үшін темекі тұтынудың зиянды әсерімен күресу.....	31
5-сегмент. Темекіні өздігінен қалай тастауға болатыны туралы кеңестер.....	31
7-тарау. Қайталанудың алдын алу: тоқтауға ешқашан кеш емес.....	33
8-тарау. Темекі тұтынадан бас тарту мақсатында фармакотерапия бойынша ұсыныстар.....	35
9-тарау. Темекіні пайдаланудан бас тарту бойынша қызмет көрсетуді қадағалау үшін ұсынылатын көрсеткіштер (мониторинг).....	36
Әдебиеттер тізімі.....	38

**Қысқартулар, шартты белгілер, символдар тізбесі**  
**Анықтамалар мен қысқартулар**

<b>Термин</b>	<b>Анықтама</b>
<b>5A</b>	Темекі мен никотинді тұтынушыларға темекі шегуден бас тартуға көмектесу жоспары. Ол келесі әрекеттерді қамтиды: Сұрақ (Ask), Кеңес (Advise), Бағалау (Assess), Көмек (Assist), Ұйымдастыру (Arrange).
<b>5R</b>	Темекі мен никотиннен бас тартуға ынтасы жоқ адамдарға көмек жоспары. Оған мыналар кіреді: Өзектілік (Relevance), Тәуекелдер (Risks), Марапаттар (Rewards), Кедергілер (Roadblocks), Қайталау (Repetition).
<b>MPOWER</b>	Елдерге ТҚКНК бойынша міндеттемелерді орындауға көмектесу үшін ДДСҰ MPOWER бағдарламасын әзірледі, оның іске асырылуы темекіні тұтынуды азайтуда тиімділігі дәлелденді. Темекіге сұранысты азайтудың алты шарасы: темекіні тұтынуды бақылау және алдын алу саясаты, адамдарды темекі түтінінен қорғау, темекіні тұтынудан бас тартуға көмек ұсыну, темекінің зияны туралы ескерту, жарнамаға тыйым салуды сақтау, темекі өнімдерін сатуды ілгерілетуге және демеушілікке қарсы тұру, темекі салығын арттыру.
<b>Түтіңсіз (құрамында никотин бар) темекі бұйымдар</b>	Шикізат ретінде темекі жапырағынан және/немесе темекі өнімінің басқа бөліктерінен толық немесе ішінара жасалған құрамында никотин бар және олардың синтетикалық аналогтары сору, шайнау, иіскеу үшін пайдаланылатындай етіп дайындалған өнімдер.
<b>ДДСҰ</b>	Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы
<b>Ересектерге арналған темекіні тұтыну мәселесін жаһандық зерттеу (GATS)</b>	GATS – бұл ДДСҰ-ның темекіні тұтынуды бақылау және қатысушы елде немесе аймақта темекіні пайдаланумен күресудің ағымдағы шаралары мен қажетті саясатын бағалау мақсатында мезгілді жүргізіп отыратын жаһандық зерттеу.
<b>Жастар арасындағы темекіні тұтыну мәселесін жаһандық зерттеу (GYTS)</b>	Дүниежүзіндегі елдердегі жастар арасында темекі тұтыну деректерін жинаудың стандартталған құралы ретінде әзірленген GYTS мектептерде өткізілетін 13-15 жас аралығындағы оқушылардың сауалнамасы болып табылады. Онда іріктемелі жиынтықты құру, мектептер мен сыныптарды іріктеу, сауалнамалар дайындау, жобалық зерттеулер жүргізу, сондай-ақ деректерді басқару, оларды өңдеу және талдаудың бірыңғай әдістемесі келтірілген.

	56 негізгі сұрақтан тұратын GYTS сауалнамасы жастардың темекі шегуге деген білімі мен көзқарасы, темекі тұтынудың таралуы, темекі тұтынудағы жарнама мен БАҚ рөлі және темекіге қол жеткізу сияқты тақырыптарды қамтиды.
<b>Темекіні тұтынудан бас тартуға қатысты қызмет көрсететін клиника</b>	Темекіні тұтынудан бас тартуға қатысты қызмет көрсететін клиника: темекіні тұтынудан бас тарту бойынша консультациялар ұсынылатын орын.
<b>Қысқаша ұсыныс</b>	Әдеттегі консультация немесе пациентпен өзара әрекеттесу кезінде барлық темекі тұтынушыларға берілетін темекіні тоқтату бойынша әдетте бірнеше минутты алатын кеңестер.
<b>Никотин</b>	Темекі жапырақтары мен темекі түтінінде болатын темекі бұйымдарына үйреншікті ететін зат болып табылатын алкалоид
<b>Никотинді алмастыру терапиясы (НАТ)</b>	Темекі мен никотинге орташа және қатты тәуелді тұтынушылар, әдетте, никотиннен бас тарту белгілерін жеңілдету үшін қолданылатын никотинді алмастыратын терапияны (НАТ) немесе темекі шегуден бас тартуға арналған басқа препараттарды қолданудан пайда көреді.
<b>Темекіні тұтынудан бас тарту</b>	Темекіден бас тарту - бұл кез-келген темекі өнімін басқа нәрсенің көмегімен немесе көмегінсіз тұтынуды тоқтату процесі. Темекіден бас тарту бойынша ұсыныстар - бұл емдеуші қызметкерлер, сондай-ақ профилактикалық және әлеуметтік көмекке қатысатындар ұсынуы керек негізгі медициналық ұсыныстар. Осылайша, олар ешқашан темекі шекпегендерге де, қазіргі және бұрынғы тұтынушыларға да берілуі керек.
<b>ПТШ</b>	Пассивті темекі шегу
<b>МСАК</b>	Медициналық-санитарлық алғашқы көмек
<b>Мінез-құлықтық қолдау</b>	Адамдарға темекіні тоқтатуға көмектесетін дәрі-дәрмектерден басқа қолдау.
<b>ДДСҰ-ның Темекіге қарсы күрес жөніндегі негіздемелік конвенциясы (ТҚКНК)</b>	ДДСҰ-ның Темекіге қарсы негіздемелік конвенциясы (ДДСҰ ТҚКНК) – бұл Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының қолдауымен жасалған, темекіні тұтыну эпидемиясының жаһандануына жауап ретінде жасалған алғашқы шарт.
<b>Қайталау</b>	Қайталау тұрақты темекі тұтынуға қайта оралу ретінде анықталады.

<b>Бұзу</b>	Бұзу – бұл темекіден бас тартқаннан кейін темкіні қысқа мерзімді, шектеулі уақыт шегу
<b>Темекі</b>	Темекі өнімдерін өндіру үшін қолданылатын <i>Nicotiana Tabacum</i> және <i>Nicotiana Rustica</i> алқа тұқымдастары түрлерінің <i>Nicotiana</i> тұқымдас өсімдігі.
<b>Темекіге тәуелділік</b>	ДДСҰ-ның жетекші қағидаларының 14-бабына сәйкес темекіні бірнеше рет қолданғаннан кейін дамитын мінез-құлық, когнитивті және физиологиялық құбылыстар тобы және әдетте темекіні тұтынуға деген құштарлықты, оны тұтынуды бақылауда қиындықтарды, зиянды әсерлеріне қарамастан темекіні қолдануда табандылықты, басқа әрекеттер мен міндеттермен салыстырғанда темекіні пайдалану басымдылығының жоғарылауын, қатты төзімділікті, кейде қамтиды.. төзімділіктің жоғарылауы, кейде физикалық абстиненция жағдайын қамтиды. Темекіге тәуелділік ДДСҰ-ның халықаралық аурулар жіктемесіне енгізілген.
<b>Темекі өнімдері</b>	Темекі жапырағынан және/немесе темекі зауытының басқа бөліктерінен темекі шегуге, соруға, шайнауға, иіскеуге немесе тұтынудың басқа әдістеріне, соның ішінде темекіні немесе кез келген басқа құрылғыларды қыздыруға арналған жүйелерді пайдалану арқылы шикізат ретінде толық немесе ішінара жасалған бұйымдар.
<b>Никотинге тәуелділікке арналған Фагерстром тесті (FTND)</b>	FTND тесті – бұл никотинге физикалық тәуелділіктің қарқындылығын бағалаудың стандартты құралы. Фагерстром тестінің көрсеткіші неғұрлым жоғары болса, пациенттың никотинге физикалық тәуелділігі соғұрлым күшті болады. Жоғары балдар кейінге қалдыру белгілерін емдеу үшін көп жағдайда пациентті емдеу тұрғысынан никотинді алмастыру терапиясы маңызды фактор болатынын көрсетеді.
<b>Никотинді тұтынудың электронды жүйелері</b>	Никотинді жеткізудің электрондық жүйелері және никотинсіз өнімді жеткізудің электрондық жүйелері – тұтынушы жұтатын аэрозоль түзе отырып, сұйықтықты (картридждерде, резервуарларда және басқа да сыйымдылықтарда) никотинмен, басқа химиялық заттармен, хош иістендіргіштермен немесе онсыз қыздыруға арналған электрондық технологияны (аккумулятор) пайдаланатын құрылғылар (оның ішінде электрондық темекі).

## **Кіріспе (өзектілігі, мақсаты)**

Темекі шегу көптеген созылмалы аурулардың пайда болуы мен өршуінің негізгі себептерінің бірі болып табылады және онымен байланысты асқыну еңбекке жарамсыздыққа, ерте мүгедектікке және өлімге әкеледі. Сонымен қатар, темекі шегу халықтың көп бөлігін қамтитын жұқпайтын аурулардың дамуының ең көп таралған мінез-құлық қауіп факторларының бірі болып қала береді.

Дүниежүзінде темекіні тұтыну мезгілсіз өлімнің негізгі себептерінің бірі болып қала береді және жылына 8 миллионнан астам адамның өліміне әкеледі. 7 миллионнан астам өлім темекіні тікелей тұтынудың салдары болып табылады, ал 1,2 миллионға жуығы темекі шекпейтіндерге темекі түтінінің әсерінен болады (1,2). Ересектер арасында темекі өнімдерін қолдану бірқатар созылмалы аурулардың, соның ішінде онкологиялық аурулардың, тыныс алу және жүрек-қан тамырлары ауруларының негізгі қауіп факторы болып табылады. Пассивті темекі шегудің денсаулыққа көптеген жағымсыз әсерлері бар, соның ішінде өлімге әкеледі (3). COVID-19 пандемиясының аясында зерттеулер жүргізілді, онда темекі шегушілердің ауруы темекі шекпейтіндерге қарағанда ауыр және COVID-19-дан өлу қаупі жоғары екендігі дәлелденді.

Балалар жедел респираторлық аурулардың, ортаңғы құлақтың инфекцияларының, кенеттен нәресте өлімі синдромының және мінез-құлық бұзылыстарының даму қаупін арттыратын қайталама темекі түтінінің әсеріне сезімтал; кейінірек олар жүрек ауруы мен қатерлі ісіктің әртүрлі түрлерін дамыта алады (4). Сонымен қатар, созылмалы ауруға шалдыққан немесе мерзімінен бұрын қайтыс болған темекі тұтынушылары отбасыларын кірістерінен айырады және экономикалық дамудың тежелуіне ықпал етеді. Жаһандық деңгейде темекіні пайдаланудың жалпы экономикалық шығындары 1,4 триллион АҚШ долларына бағаланады және денсаулық сақтау шығындары мен жыл сайынғы еңбекке жарамсыздық шығындарын қамтиды, бұл әлемдегі жылдық жалпы ішкі өнімнің 1,8%-на тең (5).

Темекіні пайдаланудың ауқымы мен сипатын және темекіге қарсы саясатты іске асыру деңгейін бағалау үшін Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі ересектер мен жастар арасында темекіні тұтынуға жүйелі (бес жылда бір рет) мониторинг жүргізеді және елдердің ДДСҰ-ның ТҚКНК алдындағы міндеттемелері шеңберінде темекіге қарсы күрес жөніндегі қолданыстағы іс-шараларды бағалау және темекіге қарсы саясатты одан әрі нығайту үшін қажетті темекіге қарсы күрестің негізгі көрсеткіштерін қадағалайды.

Қазақстанда ересек тұрғындар арасында темекіні тұтынудың ірі ұлттық зерттеулерінің (GATS 2014<sup>5</sup> және GATS 2019)<sup>6</sup> нәтижелері бойынша. ҚР ДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы және ҚР Ұлттық экономика министрлігі Статистика комитетінің Ақпараттық-есептеу орталығы жүзеге асырған 7 жастар арасында темекіні пайдалану проблемасын жаһандық зерттеу (GYTS2014), АҚШ-тың Ауруларды бақылау және алдын алу орталықтарының (СДС), ДДСҰ және RTI international қолдауымен республикада темекіні тұтынудың ауқымы мен сипаты зерделенді.

2019 жылы Қазақстанда 15 және одан жоғары жастағы жалпы ересек халықтың 21,5%-ы (2,8 миллион) (3 38,3%-ы және әйелдердің 6,4%-ы) қазіргі уақытта темекінің кез келген түрін (шегетін, түтінсіз темекі және/немесе қыздырылатын темекіден жасалған бұйымдар) тұтынатынын хабарлады. 15-24 жас аралығындағы әрбір оныншы (9,6%) жас қазіргі уақытта темекі шегеді. Күнделікті темекі шегетіндердің 57,5%-ы ояңнан кейінгі алғашқы 30 минут ішінде темекі шегетінін айтқан. Шылымқорлардың күнделікті шегетін темекілерінің орташа саны еркектер үшін 15,9 және әйелдер үшін 12,6 болды.

Темекі шегетіндердің арасында темекі шегуді бастаудың орташа жасы 17,7 жасты құрады, жынысы мен тұрғылықты жерінде айтарлықтай айырмашылықтар жоқ.

Түтінсіз темекі өнімдерін пайдалану туралы 15 жастан асқан ересек халықтың 1,4%-ы хабарлады. Жалпы, 15 жастан асқан ересектердің 1,2%-ы қазіргі уақытта темекі шегетін, ересектердің 1,0% -ы қыздырылған темекі өнімдерін қазір тұтынушылар, ал ересектердің 1,3%-ы қазіргі уақытта электронды темекі тұтынғандар болды.

Жалпы, ересек тұрғындардың 9,1%-ы үйде темекі түтініне ұшырағанын хабарлады. Қалалық және ауылдық тұрғындар арасында үйде темекі шегудің таралуы сәйкесінше 12,2% және 4,6% болды. Темекі шекпейтіндер арасында соңғы 30 күн ішінде үйде темекі шегудің қайталама әсері туралы респонденттердің 4,9%-ы (әйелдер арасында 5,6% және еркектер арасында 3,7%) хабарлады.

Соңғы 30 күн ішінде әртүрлі қоғамдық орындарға барған 15 жастан асқан ересектер арасында темекі шегуге бейімділік көрсеткіштері келесідей болды: Мектептерде 1,2%, медициналық мекемелерде 2,8%, мемлекеттік мекемелерде 4,9%, колледждер мен университеттерде 5,4%, қоғамдық көліктерде 9,0%, таксиде 18,3%, кафелерде, кофеханаларда немесе шайханаларда 21,6%, мейрамханаларда 24,3% және барлар мен түнгі клубтарда 78,3%.

Қорқор түтініне ұшырау туралы соңғы 30 күнде кафелерге, кофеханаларға және шайханаларға барған ересектердің 14,7%-ы, мейрамханаларға барғандардың 15,5%-ы және барлар мен түнгі клубтарға барғандардың 71,5%-ы хабарлады. Сонымен қатар, соңғы 30 күнде 3,8%-ы мейрамханаларда, 3,7%-ы кафелерде, кофеханалар мен шайханаларда, 5,6%-ы барлар мен түнгі клубтарда электронды темекі аэрозолінің әсеріне шалдыққанын хабарлады. Соңғы 30 күн ішінде мейрамханаларға барған кезде 2,1%-ы, кафелерде, кофеханаларда және шайханаларда 2,1%-ы, барлар мен түнгі клубтарда 3,3%-ы қыздырылған темекі өнімдерінің аэрозоліне ұшырағаны туралы хабарлады.

Жалпы, ересектердің 61,8%-ы соңғы 30 күнде әртүрлі жерлерде темекі шегуге қарсы ақпаратты байқады. Барлық ересектердің жартысына жуығы (49,2%) теледидарда немесе радиода темекі шегудің зияны туралы ақпаратты, 38,2%-ы интернетте және әлеуметтік желілерде және 30,6%-ы темекі сататын дүкендерде байқаған.

Жалпы, 15 жастан асқан барлық ересектердің 86,7%-ы темекі шегу ауыр ауруды тудырады деп санайды (еркектер 84,8% және әйелдер 90,0%). Қазіргі темекі шегушілер арасында темекі шекпейтіндер арасында 89,8%-бен салыстырғанда 78,9%-ы осылай деп есептейді.

13-15 жастағы балалар арасында темекі шегудің таралуын зерттеу сауалнама кезінде балалардың 3,1%-ы темекі шегетінін және 9,4%-ы темекі шегуге тырысқанын көрсетті, жас ұлғайған сайын темекі шегетін мектеп оқушыларының саны артады. Темекі шегетін балалар арасында (20,8%), әсіресе қыздар арасында (27,6%) күнделікті темекі шегу деңгейі жоғары екені анықталды. Мектеп оқушыларының көпшілігі 10-14 жас аралығындағы темекі шегуді бастайтыны анықталды. Зерттеу нәтижелері республикада темекі шегудің айтарлықтай таралуын және темекі өнімдерін тұтынудың алдын алудың жүйелі шараларын күшейту қажеттігін көрсетті.

**2014-2019 жылдардағы GATS көрсеткіштерін салыстыру республикада темекіні тұтынуға қатысты алаңдатарлық үрдістерді анықтады:**

1. Ересектер арасында темекіні белсенді тұтынудың жалпы таралу көрсеткіштерінің айтарлықтай төмендеуі байқалмайды.
2. Еркектер арасында темекі тұтынудың айтарлықтай төмендеуі байқалғанымен (2014 жылы 43,4%-дан 2019 жылы 38,3%-ға дейін), бұл әйелдер арасында (тиісінше 4,5%-дан 6,4%-ға дейін) үрейлі өсумен қатар жүреді.
3. Белсенді темекі шегу жалпы алғанда айтарлықтай (2014 жылы 22,4%-дан 2019 жылы 20,4%-ға дейін) еркектер арасында (42,4%-дан 36,5%-ға дейін) төмендеді, әйелдер арасында шамалы (4,5%-дан 6,0%-ға дейін) өскен.



4. Үйдегі темекі түтінінің әсері (13,8%-дан 9,1%-ға дейін), сондай-ақ басқа жерлерде, соның ішінде жұмыс орындарында, қоғамдық көліктерде және медициналық мекемелерде айтарлықтай төмендеді. Бірақ ол барлар, түнгі клубтар және т. б. сияқты жерлерде өсті.
5. Темекіні тастауға тырысқан темекі шегушілердің үлесі айтарлықтай өзгерген жоқ (2014 жылы 29,5%, 2019 жылы 32,1%).
6. Емдеу-профилактикалық ұйымдарда темекіні тастау туралы ұсыныстар алған темекі шегушілердің пайызы айтарлықтай (46,6%-дан 36,0%-ға дейін) төмендеді.
7. Өткен жылы алғашқы медициналық көмек дәрігеріне барған темекі шегушілердің тек 36,0%-ы темекіні тастау туралы ұсыныстар алды, ал өткен жылы темекіні тастаған бұрынғы темекі шегушілердің 92,4%-ы мұны денсаулығына байланысты жасады<sup>1</sup>.

Осылайша, 5 жыл ішінде, 2014 жылдан 2019 жылға дейін темекіні тұтынуға қатысты оң өзгерістер жеткіліксіз болды. Сонымен бірге темекі шегуден бас тарту бойынша медициналық ұсыныстар алған темекі тұтынушылардың саны азайды. Бұл қажеттілікті тудырады:

1. Барлық денсаулық сақтау қызметкерлеріне пациенттің картасында темекіні пайдалануды оның медициналық ұйымға келген сайын маңызды фактор ретінде атап өту қаншалықты маңызды екенін үйрету.

2. Барлық денсаулық сақтау қызметкерлеріне пациенттің әр келген сайын барлық денсаулық сақтау қызметкерлерінің барлық пациенттеріне темекіні пайдаланудан бас тарту бойынша қысқаша ұсыныстар беруге үйрету.

3. Орташа және қатты тәуелді темекі тұтынушыларын және ауыр қатар жүретін аурулары бар темекі тұтынушыларын темекіден бас тарту жөніндегі мамандандырылған орталықтарға қайта бағыттау.

**Әдістемелік ұсыныстардың мақсаты** барлық денсаулық сақтау ұйымдарының медицина қызметкерлеріне темекіні ешқашан пайдаланбағандарға, сондай-ақ қазіргі және бұрынғы тұтынушыларға, сондай-ақ темекі өнімдерін өмір бойы пайдалану қаупі бар адамдарға темекіден бас тарту бойынша емдеуші қызметкерлер ұсынуы тиіс халықпен жұмыс істеудің үздік тәжірибелері туралы ақпарат беру болып табылады.

Бұл қадамдық нұсқаулықтың негізі ДДСҰ-ның медициналық-санитарлық алғашқы көмек мекемелері үшін және әртүрлі елдер үшін, әсіресе Австралия, Үндістан, Жаңа Зеландия және АҚШ үшін темекіні пайдаланудан бас тарту жөніндегі алдыңғы нұсқаулықтарындағы желідегі қолжетімді мәліметтер мен ресурстар, сондай-ақ қазақстандық мамандар жүзеге асырған зерттеулер мен әзірлемелер материалдары болды.

## **Негізгі бөлім.**

### **1-тарау. Темекіге тәуелділік және оның алдын алуға денсаулық сақтау қызметтерін орындаушылардың рөлі.**

#### **ҚР тұрғындарының темекіні тұтыну ерекшеліктері.**

Темекі өлімнің алдын алуға болатын себептерінің арасында әлемде бірінші орында. Әлемде темекіні тұтынумен байланысты аурушандық пен өлім-жітімнің алдын алу үшін ең маңызды жетекші құжат Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының Темекіге қарсы күрес жөніндегі негіздемелік конвенциясы болып табылады (Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы – ДДСҰ ТҚКНК, 2005 ж.)<sup>4</sup>. Қазақстан ДДСҰ-ның ТҚКНК-сын 2006 жылы ратификациялады. Қол қоюшы елдің міндеттемелері мен MPOWER нұсқаулары аясында оларға мұқтаж адамдар үшін темекіден бас тартуға қатысты кеңестер мен қызметтер елдегі денсаулық сақтаудың барлық деңгейлерінде қолжетімді болуы керек.

Темекі шегу - бұл жай ғана жаман әдет емес, күрделі биохимиялық процеске негізделген тәуелділік, ол темекі шегушінің миында темекіні шеккен сайын басталады және бірнеше рет қайталанған кезде бұзу қиын физиологиялық, сондай-ақ психологиялық деңгейдегі "темекі – рақат" күшті себеп-салдарлық байланысын қалыптастырады.

Темекіден бас тарту бойынша ұсыныстар - бұл емдеуші қызметкерлер, сондай-ақ профилактикалық және әлеуметтік көмекке қатысатындар ұсынуы керек негізгі медициналық ұсыныстар. Осылайша, оларды ешқашан темекі шекпейтіндерге де, қазіргі және бұрынғы тұтынушыларға да беру керек. Олар сондай-ақ темекі өнімдерін өмір бойы пайдалану қаупі бар адамдарға, егер ол жас кезінен басталса, атап айтқанда жастар мен мектеп оқушыларына, сондай-ақ темекіні тастағысы келетіндерге берілуі керек<sup>9</sup>.

2009 жылдан бастап темекіні тастағысы келетіндерге терапевтік және профилактикалық көмек көрсету мақсатында Қазақстанда темекі шегуге қарсы күрес жөніндегі орталықтар және/немесе кабинеттер құрылады.

#### **Темекіге қарсы орталық (кабинет)**

Темекі шегуге қарсы күрес жөніндегі орталық емдеу-алдын алу ұйымының базасында (емхана, отбасылық-дәрігерлік амбулатория, фельдшерлік пункт және т. б.) профилактикалық бағдарламалар және әлеуметтік-психологиялық көмек бөлімінің құрамында немесе салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығының (бұдан әрі – СӨСҚО) базасында ұйымдастырылады. Қолданыстағы нормативтік-құқықтық базаға сәйкес темекі шегуге қарсы күрес орталығының мамандары сауалнама арқылы пациенттің темекі шегу ерекшеліктерін диагностикалаудың кешенді әдістемесінде оқытылған медбике, дәрігер бола алады. Темекіні тастағысы келетін адамдарға мамандандырылған көмек көрсету үшін орталықтың жұмысына невропатологтар, наркологтар, психологтар, психотерапевтер, валеологтар және т. б. сияқты бейіндегі мамандар да тартылады:

ТҚО көрсетілетін емдеу-алдын алу қызметтерінің сапасын арттыру үшін мамандандырылған наркологиялық, психологиялық, әлеуметтік түзеу қызметтерімен, сондай-ақ мектептегі есірткі бекеттерімен тығыз өзара іс-қимыл жасайды.

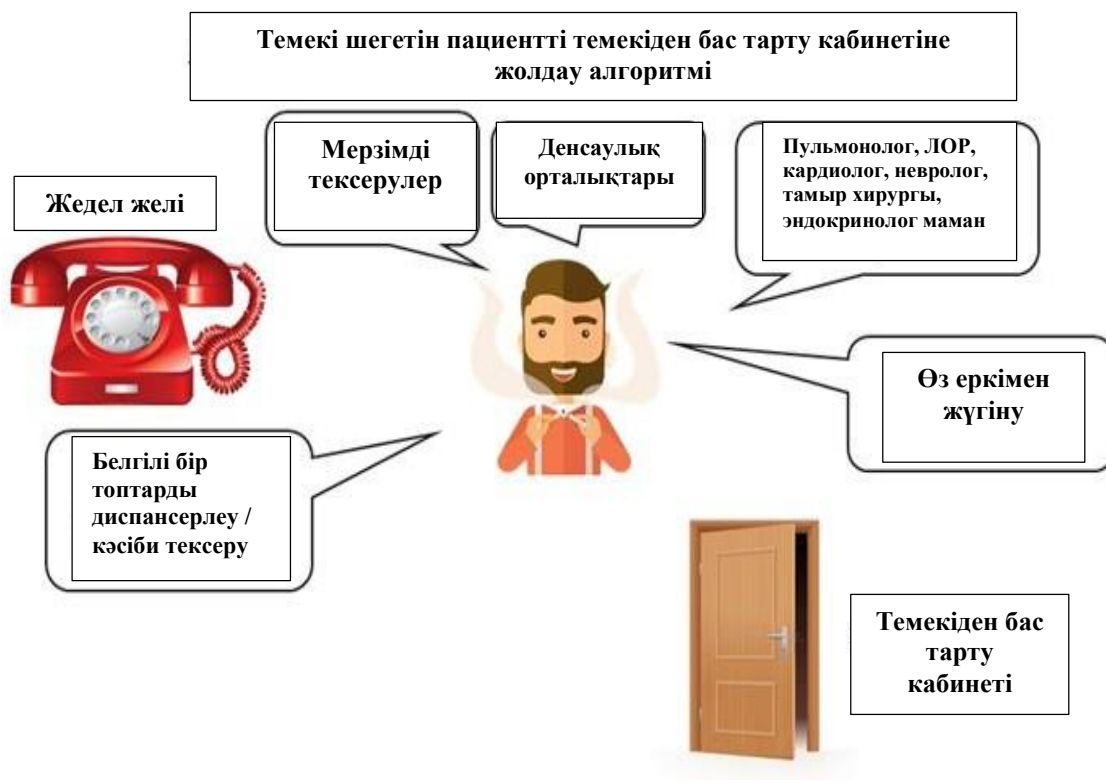
ТҚО келесі функцияларды орындайды:

- 1) темекіге тәуелділіктен арылғысы келетіндерге емдік-профилактикалық көмек;
- 2) "Темекі шегуден азат аймақ" жобасын іске асыруда медициналық ұйымдарға ұйымдық-консультациялық көмек көрсету (семинарлар өткізу, медицина қызметкерлерін темекіге тәуелділіктен емдеу);
- 3) медицина қызметкерлерін халық арасында темекі шегудің алдын алу әдістеріне оқыту;
- 4) бекітілген халық арасында темекі шегудің таралуына статистикалық мониторинг және талдау жүргізу, темекіге тәуелділіктен арылғысы келетіндерге көмек көрсету қызметін жетілдіру және дамыту жөнінде ұсыныстар әзірлеу;
- 5) темекі шегудің алдын алу мәселелері бойынша дәрігерлер мен орта медицина қызметкерлерінің кәсіби даярлығын арттыру бойынша ұйымдастыру-әдістемелік жұмыс жүргізу, темекіге тәуелділіктің өзекті мәселелері бойынша конференциялар, кеңестер, дөңгелек үстелдер ұйымдастыру және өткізу;
- 6) темекі шегудің алдын алу мәселелері бойынша халық үшін ақпараттық іс-шараларды

- (акциялар, семинарлар, дәрістер, әңгімелер) ұйымдастыру және өткізу;
- 7) темекіге тәуелділіктің алдын алу мәселелері бойынша жасөспірімдермен жұмыс істеу үшін жастар ортасынан көшбасшыларды (еріктілерді) іріктеу және даярлау арқылы волонтерлік қозғалысты дамыту;
  - 8) жастар және қоғамдық ұйымдардың, әлеуметтік қызметтердің, бұқаралық ақпарат құралдарының өкілдерін өзара іс-қимыл жасау және бірлескен жұмысқа тарту, халық арасында білім беру, санитарлық-ағарту жұмыстарына жеке қатысу, оның ішінде теледидарда, радиода сөйлеу, мерзімді баспасөздегі мақалалар және т. б.;
  - 9) халық арасында темекі шегудің алдын алу жөніндегі медициналық ұйым (аудан әкімшілігі, мектептер, колледждер, ЖОО жанындағы темекіге қарсы орталықтар және т. б.) қызмет көрсететін аумақтағы мекемелер арасында сектораралық байланысты және жұмысты үйлестіруді және темекі шегудің таралу деңгейін төмендетуді қамтамасыз ету;
  - 10) статистикалық есеп пен есептілікті жүргізу.

Кез келген пайдаланушы білікті көмек алу үшін жасырын түрде орталыққа жүгіне алады. Көмек темекі шегу тәжірибесіне, тәуелділіктің ауырлығына және ең бастысы пациенттің темекіні тастағысы келетініне байланысты жеке көрсетіледі.

Қазіргі уақытта Қазақстанда темекі шегуге қарсы күрес бойынша 69 орталық / кабинет жұмыс істейді, олардың ішінде: орталықтар – 46, стационарлық мекемелерде – 20, салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша өңірлік орталықтарда – 3.



Темекі - әлемдегі өлімнің алдын алуға болатын ең маңызды себебі. Темекі тұтынушылардың жартысына жуығы мерзімінен бұрын қайтыс болады. Темекіге тәуелділік ауру ретінде ХАК-11 (2022 ж. ақпан) қазіргі редакциясында тіркелген<sup>11</sup>. Онда темекіні тұтынуға байланысты аурулардың бірнеше категориялары, сондай-ақ тәуелді темекінің белсенді ингредиенті никотин бар. Оларға темекіні пайдалану, зиянды тұтыну, тәуелділік, мас болу, бас тарту және оңалту, сондай-ақ темекіні тұтынадан туындаған асқынулардың тізімі жатады.

## **Темекі шегуден бас тарту мәселелері бойынша қызметтерді орындаушы кім бола алады.**

ДДСҰ-ның темекіден бас тарту шараларын туберкулезге және қатерлі ісікке қарсы бағдарламалар, ЖЕА-ға қарсы бағдарламалар, ауыз қуысының гигиенасы бағдарламалары, АИТВ/ЖИТС-ке қарсы бағдарламалар, психикалық денсаулық бағдарламалары, ана мен бала денсаулығы бағдарламалары және жастар денсаулығын сақтау қызметтері сияқты ұлттық бағдарламаларға қосуды ұсынады. Қазақстанда келесі беделді тұлғалар мен медицина қызметін көрсетушілер жұмылдырылуы мүмкін:

Медбикелерді, дәрігерлерді, консультанттарды, әлеуметтік қызметкерлерді қоса алғанда, барлық **денсаулық сақтау қызметкері** темекіден бас тарту бағытындағы "Сұрақ", "Кеңес", "Бағалау", "Көмек", кейінгі бақылауды "Ұйымдастыру" бағыттарындағы қысқа қадамдарға қатысты оқытудан өтуі тиіс.

- Барлық медициналық орталықтар, бастауыштан үшінші буынға дейін, темекі шегуден бас тарту бойынша кеңес беруі керек.
- Темекіні пайдаланудан бас тарту бойынша ұсыныстар ауруханалардың барлық бөлімшелерінде және амбулаториялық емханаларда кеңес алуға жүгінетін барлық стационарлық және амбулаториялық емделушілерге берілуі керек.
- Ауруханаға жатқызар алдында және әсіресе операция алдында барлық темекі шегушілерді темекіні тастауға сендіру керек. Оларға темекіден бас тартуға қатысты қол жетімді көмек ұсынылуы керек.
- Барлық жүкті және бала емізетін әйелдер темекіні тастауға және темекі шегуден бас тартуға көмек көрсетуі керек. Олардың отбасы мүшелері (темекі шегетіндер де, темекі шекпейтіндер де) темекі шегуден бас тарту, сондай-ақ темекі шегуден аулақ болу туралы кеңес алуы керек.
- Балалармен және жасөспірімдермен жұмыс істейтін барлық медициналық ұйымдар олардан темекіні пайдалану туралы сұрап, қолдану түрін белгілеп, оны тіркеуі керек. Темекі өнімдерін пайдаланатын балалар мен жасөспірімдерге темекі мен алкогольден бас тартуға, сондай-ақ салауатты өмір салтын ұстануға кеңес беру керек.
- Темекіні пайдаланудан бас тартуға көмек барлық медицина қызметкерлеріне қолжетімді болуы тиіс.

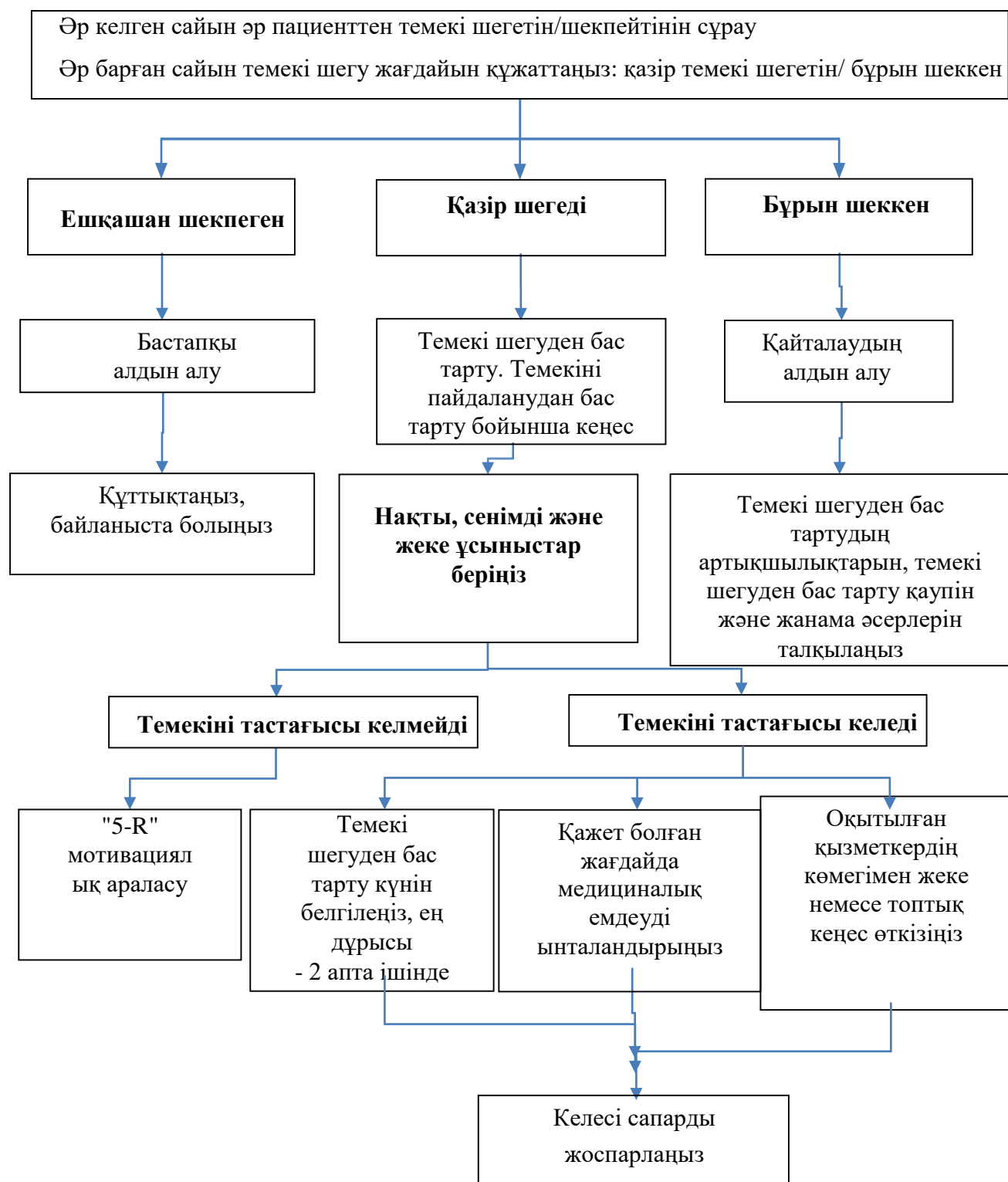
Мектептерде **мұғалімдер, спорттық жаттықтырушылар, тәрбиешілер** темекі шегуден бас тарту мәселелері бойынша медициналық қызметтерге жолдамадан басқа, келесі кеңестерді қалай беру керектігін үйретуі керек:

- Темекіні тұтынудың өзіне, айналасындағыларға және қоршаған ортаға зияны
- Пассивті темекі шегудің зияны
- Темекі өнімдерін сынап көру туралы ұсыныстарға жауап ретінде "жоқ" деп қалай айтуға болады
- Темекі шегуден бас тартудың және темекі шегуден тартынудың артықшылықтары
- Темекіні тұтынумен күресу үшін орта құру
- Сонымен қатар, темекі шегетін және темекі шекпейтін ата-аналар да, балалар мен жасөспірімдердің тәрбиешілері де белсенді және пассивті темекі шегудің қаупі туралы хабардар болуы керек.

Жастар денсаулық орталықтарында барлық **кеңесші** темекі шегуден бас тарту мәселелері бойынша медициналық қызметтерге жолдамадан басқа, келесі кеңестерді беруге үйретілуі керек:

- Мұғалімдерге жоғарыда сипатталғандай айтылған барлық тармақтар.
- Өз бетіңізше темекіні тастау туралы кеңестер.
- Салауатты өмір салты бойынша кеңестер.

**2-тарау. Темекі шегу жағдайы бойынша әртүрлі пациенттерге ұсынылатын тәсілдерге шолу.**



\*(Anczak & Noglauer-ден бейімделген, 2003 ж)<sup>2</sup>

### **Неліктен темекіге тәуелділік дәрежесін бағалау керек?**

Арнайы сұрақтар арқылы тәуелділік дәрежесін бағалау адамның темекіге қаншалықты тәуелді екенін анықтауға көмектеседі. Біз қойған сұрақтардың нәтижелері бойынша балл неғұрлым жоғары болса, тәуелділік соғұрлым жоғары болады. Тәуелділігі жоғары адамдарға қарқынды көмек, мүмкін білікті мамандарға жолдама және мүмкін никотинді алмастыру терапиясы қажет болады<sup>13</sup>.

Кеңесшілер темекі тұтынушыларының никотинге тәуелділік деңгейін бағалауы керек:

- көмек сұраған адамда темекі шегуден бас тарту кезінде туындауы мүмкін қиындықтардың күшті болжамды факторы болып табылады;
- кеңесшіге көмек сұраған адамға NZT14 дозасын ұсынуға көмектесе алады. Әр пациент денсаулығы үшін темекіні тастауы керек. Темекі дененің әр мүшесіне теріс әсер етеді.

### **Неліктен темекіден бас тарту мотивациясын бағалау керек?**

- Темекі шегуден бас тартуға ынтасы жоғары адамдар үшін 5А араласуы қажет.
- Дайын емес адамдар 5R араласуын қажет етеді.
- Темекіні тастау маңызды деп санайтын адамдар екі нәрсеге сенеді:
- Темекіден бас тарту олар үшін өте маңызды
- Олар темекіні сәтті тастай алатынына сенімді (яғни, темекіні тастауға қатысты өзіндік тиімділігі жоғары).

**1-кезең:** Тәуелділікті бағалау

1-сұрақ. **Сіз темекіні тұтынасыз ба?**

"ИӘ" деп жауап бергенде: тәуелділікті бағалау үшін 2 әдісті қолданыңыз -

A. Екі сұрақтан тұратын тест жасаңыз:

a. Күніне қанша темекі (к / тем.) шегесіз?

- i. <10 к/тем.
- ii. 10-20 к/тем.
- iii. 21-39 к/тем.
- iv. ≥40 к/тем.

b. Таңертең бірінші темекіні қашан шегесіз?

- i. оянғаннан кейін ≤ 30 минут
- ii. оянғаннан кейін > 30 минут

B. Фагерстромның никотинге тәуелділік тестін (FTND) өткізіңіз:

FTND тесті – никотинге тәуелділік дәрежесін бағалаудың стандартты құралы. Фагерстром тестінің көрсеткіші неғұрлым жоғары болса, пациенттың никотинге физикалық тәуелділігі соғұрлым күшті болады. Жоғары ұпайлар пациенттің одан бас тарту белгілерін сезінуі мүмкін екенін көрсетеді. Темекіні тастауды жалғастыру және тоқтату белгілерін емдеу үшін неғұрлым қарқынды кеңес беру және никотинді алмастыру терапиясы қажет болуы мүмкін.

**FTND тестінің нәтижелері бойынша балдарды есептеу:**

0-2 Өте төмен тәуелділік

3-4 Төмен тәуелділік

5 Орташа тәуелділік

6-7 Жоғары тәуелділік

8-10 Өте жоғары тәуелділік

**Екі әдіс үшін:**

Балл неғұрлым жоғары болса, тәуелділік соғұрлым жоғары болады. Тәуелділігі жоғары адамдарға қарқынды, бірнеше және тереңірек көмек пен кеңес, білікті мамандарға жолдама және дәрі-дәрмек терапиясы қажет болуы мүмкін.

### Фагерстромның никотинге тәуелділік тесті (6 сұрақ)

Сұрақ	Жауап	Балдар
1. Оянғаннан кейін қаншалықты көп ұзамай бірінші темекіні шегесіз?	5 минут ішінде	3
	6-30 минут	2
	31-60 минут	1
	60 минуттан кейін	0
2. Сізге тыйым салынған жерлерде, мысалы, шіркеуде, кітапханада, кинотеатрда және т. б. темекі шегуден бас тарту қиын ба??	Иә	1
	Жоқ	0
3. Сіз қандай темекіден бас тартқыңыз келмейді?	Таңертең біріншіден кейін	1
	Қалған бәрінен	0
4. Күніне қанша темекі шегесіз?	10 немесе одан аз	0
	11-20	1
	21-30	2
	30 немесе одан көп	3
5. Сіз оянғаннан кейінгі алғашқы сағаттарда күннің қалған уақытына қарағанда темекіні жиі шегесіз бе?	Иә	1
	Жоқ	0
6. Көп уақыт төсекте жататындай ауырған кезде темекі шегесіз бе?	Иә	1
	Жоқ	0

**2-кезең:** Темекі шегуден бас тарту мотивациясын бағалау

Біз дайын адамдарға және темекіні пайдаланудан бас тартуға дайын емес адамдарға қатысты әртүрлі тәсілдерді ұстануымыз керек. Темекіні тастауға дайындықты бағалаудың екі әдісі бар:

**А. 1-әдіс:** темекіні тастаудың маңыздылығына және адамның мұны істеу қабілетіне қатысты екі сұрақ қойыңыз:

*a. «Сіз темекі шекпейтін адам болғыңыз келе ме?».*

Консультант бұған толық сенімді болуы үшін пациент "иә" деп жауап беруі керек.

*b. «Темекіні сәтті тастауға мүмкіндігіңіз бар деп ойлайсыз ба?».*

Кейбір дұрыс күмәндар өте лайықты. Тіпті ең сенімсіз адамға темекіні тастауға көмектесуге болады. Біржақты "жоқ" деген жауап адамның темекі шегуден бас тартуға ынтасы жоқ екенін және қарқынды кеңес беруді қажет ететінін көрсетеді.

**В. 2-әдіс:** тек бір сұрақ қойыңыз:

*a. «Келесі 30 күн ішінде темекіні тастағыңыз келе ме?».*

Егер жауап "жоқ" болса, бұл темекі тұтынушы темекіні тастауға дайын емес дегенді білдіреді. Оған 5R араласуы қажет болады, бұл неғұрлым қарқынды және маманға жолдама беру мүмкін екенін білдіреді.

Жағдайға байланысты қысқаша араласу немесе қарқынды кеңес беру арқылы көмек ұсыныңыз.

Мүмкіндігінше барлық жерде және әрқашан ұсыныстар айтыңыз.

### **3-тарау: Темекі шекпейтін адамдарды оқыту**

**Темекінің зиянды әсерімен күресу бойынша белсенділерді даярлау және пассивті темекі шегумен байланысты зиянның алдын алу**

Темекіні пайдаланбайтын барлық пациенттарды құттықтау керек. Оларды денсаулықты сақтаудың дұрыс жолында екеніне сендіріңіз. **Олар ешқашан темекі шегуді бастамауы және басқаларға тастауға көмектесуі керек.**

Темекіні шекпейтіндердің өтініші бойынша оларды MPOWER15-тің тиісті бөлімдері туралы хабардар етуге және темекіге қарсы белсенділер ретінде тартуға болады. Олар темекі шегудің, әсіресе жүкті әйелдерге, жас балалар мен сәбилерге және қарт адамдарға зияны туралы сұрап, үйрету керек. Олар үшін 5А моделін де қолдануға болады.

#### **СҰРАҚ**

Әр пациентке келесі сұрақтарды қойыңыз:

1. *Темекі шегесіз бе?*
2. *Сіздің ортаңыздан біреу темекі шеге ме?*

Егер үйде немесе жұмыста темекі шегетіндер болса, ол пассивті темекі шегу (ПТ) қаупіне ұшырайды.

#### **КЕҢЕС**

Қазақстанда, GATS 2019<sup>1</sup> ақпараттық бюллетенінің мәліметі бойынша, әртүрлі жерлерде көптеген ересек пассивті темекінің әсеріне ұшырайды:

- Жұмыс орнындағы жабық бөлмелер: үй ішінде жұмыс істейтін ересектердің 11,4%-ы (0,7 миллион ересек),
- Үй жағдайлары: 9,1% (1,2 миллион ересек),
- Қоғамдық жабық орындар: 28,1% (3,2 миллион ересек).

Адамға темекі шегудің қаупі туралы және қоршаған ортаға темекі түтінінің әсерінен аулақ болу керек екендігі туралы айтыңыз:

- Темекінің әсер ету деңгейінің бірде-біреуі қауіпсіз емес
- Темекінің әсерін болдырмау денсаулықты жақсартады, мысалы, тыныс алу немесе жүрек аурулары белгілерін азайтады.

#### **БАҒАЛАУ**

Адам қоршаған ортадағы темекі түтінімен байланыс деңгейін төмендетуді қалайтынын бағалаңыз. Темекі түтініне ұшырауы мүмкін жерлердің тізімін жасауды сұраңыз.

- Бұл жерлерде пассивті темекі шегудің адамға әсерін қалай азайтуға болады?
- Ол өзімен бірге тұратын адамдарды темекіні тастауға НЕМЕСЕ кем дегенде сыртқа шығып тартуға шақыра ала ма?

#### **КӨМЕК**

Қоршаған ортадағы темекі түтінінің әсерін азайтуға көмектесіңіз: MAD - TEA тәсілі пациентке не істей алатынын жоспарлауға көмектесуге арналған:

**(M)** темекі түтіні жоқ жерлерде достарымен кездесу

**(A)** отбасы мүшелері мен қонақтардан темекіні сыртқа шығып тартуды сұрау

**(D)** үйіңізді және жеке кеңістігіңізді (мысалы, көлік) темекі түтінінен азат деп жариялау

**(T)** пассивті темекі шегудің қаупі туралы отбасы мүшелерімен және әріптестерімен сөйлесу

**(E)** темекі шегетін отбасы мүшелерін, достарды және әріптестерді темекіні тастауға шақыру

**(A)** жұмыс орындарында және қоғамдық орындарда темекі шегуге тыйым салу туралы жан-жақты заңдар немесе ережелер қабылдауды жақтау.



## **ҰЙЫМДАСТЫРУ**

Адамды жігерлендіру және қолдау көрсету үшін әрқашан қосымша сүйемелдеуді ұйымдастырыңыз.

Қашан: алғашқы қайта байланыс бір аптадан кейін болуы керек.

Қалай: әрі қарай сүйемелдеу үшін телефон, бетпе-бет кездесу және пошта / электрондық пошта сияқты практикалық әдістерді қолданыңыз. Пациенттермен кейінгі кездесулерді мүмкіндігінше командамен өткізу ұсынылады.

Не істеу керек:

- Егер пациенттер қоршаған ортадағы темекі түтінімен байланыс деңгейін төмендетсе, оларды жетістігімен құттықтаңыз.
- Қазірдің өзінде туындаған мәселелерді анықтаңыз және олардың пайда болуын болжаңыз.
- Қажетті қолдау көрсетіңіз.
- Келесі кездесуді жоспарлаңыз.

**4-тарау. Темекіден бас тарту бағытындағы қысқа қадамдар бойынша темекіні тастағысы келетін темекі тұтынушыларын сүйемелдеу модельдері: "Сұрақ", "Кеңес", "Бағалау", "Көмек", кейіннен бақылауды "Ұйымдастыру".**

1-кезең: СҰРАҚ

2 сұрақтан бастаңыз:

1. Сіз темекі шегесіз бе?
2. Сіздің айналаңыздағы біреу темекі шеге ме/тұтына ма?

Біз **БАРЛЫҚ** пациенттен темекі шегетінін үнемі сұрауымыз керек. Жауаптары жоқ сұрақтарды қолданыңыз. Кейбір мысалдар:

- Сіздің темекі шеккеніңіз немесе тұтынған кезіңіз болды ма?
- Сіз қаншалықты жиі темекі шегесіз немесе тұтынасыз?
- Сіз темекіні соңғы рет қашан шектіңіз немесе тұтындыңыз?
- Кеше / өткен аптада / өткен айда қанша темекі (темекінің басқа түрлері үшін бірдей) шектіңіз?
- Неліктен темекіні тастау жақсы болар еді деп ойлайсыз?
- Сіз басқа түтінсіз темекі өнімдерін қолданасыз ба?

Темекі шегу/темекі тұтыну туралы дос түрінде сұрау керек – бұл айыптау емес!

**2-кезең: КЕҢЕС**

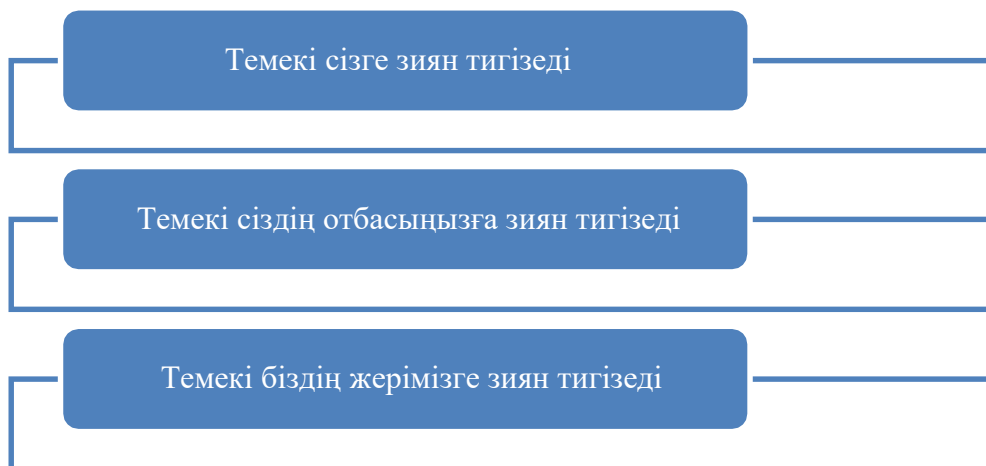
### **СІЗ БІЛДІНІЗ БЕ?**

- Медицина ұйымдарына барған қазақстандық пациенттердің тек 57,9%-ы ғана темекіні тұтыну туралы сұрады.
- Тек 36%-ы темекіні тастау туралы кеңес алды.
- Темекіні тастауға кеңес берілгендердің 40,2%-ы еркектер, 23,2%-ы әйелдер.

Ересектер арасында темекіні пайдалану проблемасын жаһандық зерттеу есебі,  
*Қазақстан, 2019 ж.*<sup>1</sup>

Клиникаға баратын барлық адамдарға кеңес беріңіз. Олармен бірге жүретін адамдарға кеңес беріңіз.

1. Темекі шекпейтіндердің барлығын құттықтаңыз.
2. Темекіні тұтынушыларға оны тұтынудың қауіптілігі және одан бас тартудың артықшылықтары туралы кеңес беріңіз және үйретіңіз.
3. Барлық келушілерге темекі шегудің өздеріне және айналасындағыларға, әсіресе жүкті әйелдерге, жастарға және балаларға зияны туралы кеңес беріңіз.
4. Темекі тұтынушыларына темекі шегуден бас тарту туралы қысқаша немесе жан-жақты кеңес беріңіз немесе маманға жіберіңіз.
5. Жеке, мейірімді, үкім шығармайтын түрде кеңес беріңіз. Сіз не айта аласыз? Темекінің зияны туралы хабарлау.



ДДСҰ-ның GATS ақпараттық бюллетеніне сәйкес (2019)<sup>1</sup>

- ❖ Барлық ересек қазақстандықтардың 87,6%-ы темекі шегу ауыр сырқаттарды тудырады деп есептейді.
- ❖ Барлық ересек қазақстандықтардың 70%-ы қоршаған ортада темекі түтінін жұту темекі шекпейтіндерде ауыр сырқаттар тудырады деп санайды.

## ТЕМЕКІ СІЗГЕ ЗИЯН

Темекі шегу дененің барлық дерлік бөлігіне зиян келтіреді және көптеген аурулардың қаупін арттырады. Темекі шегу сіздің сыртқы келбетіңізге және сезіміңізге, қаржыңызға және жақын адамдарыңызға да әсер етеді.

Сіздің темекіңіздің түтіні сіздің отбасыңызға зиян тигізеді.

Айналаңыздағы адамдар сіз сияқты темекі түтінінде кездесетін улы химикаттармен дем алады.

Темекі біздің жерімізге зиян тигізеді<sup>16</sup>.

Темекі өндірісі, тұтыну және қалдықтар қоршаған ортаға зиян тигізеді:

- Темекі өсіру және темекі жапырақтарын қақтап құрғату (кептіру) үшін ағаштар кесіледі
- Темекіні өңдеу және өндіру кезінде көптеген улы қалдықтар пайда болады
- Темекі өсіру, өндіру және темекі шегу ауаның ластануын тудырады
- Ауылшаруашылық және темекі қалдықтары топырақтың, жердің және судың ластануын тудырады

### Темекі туралы фактілер:

1. Темекі шегушілерде COVID жұқтыру және одан кейінгі COVID-пен байланысты аурулардың даму қаупі жоғары.
2. Темекі шегу ойын-сауық ретінде басталады, бірақ көп ұзамай қажеттілікке айналады.
3. Тек бірнеше темекі немесе сүзгісі бар темекі шегу аса қауіпсіз емес.
4. Темекінің құрамында зиянды химиялық заттар бар.

5. Темекінің барлық түрлері зиянды.

#### **Темекі шегуден бас тартудың артықшылықтары:**

- Темекіні тастаған сәттен бастап небәрі 20 минут өткеннен кейін сіздің денеңізде жағымды өзгерістер басталады.
- 20 минут ішінде: қан қысымы қалыпты деңгейге дейін төмендейді; жүрек соғу жиілігі қалыпты деңгейге дейін төмендейді; қолдар мен аяқтардың температурасы қалыпты деңгейге дейін көтеріледі.
- 8 сағат ішінде: қандағы көміртегі тотығының деңгейі қалыпты деңгейге дейін төмендейді; қандағы оттегінің деңгейі қалыпты болады.
- 24 сағаттан 48 сағатқа дейін: инфаркт қаупі төмендейді. Жүйке ұштары қалпына келе бастайды; иіс пен дәм сезу қабілеті жақсара бастайды.
- 72 сағат ішінде: бронх түтіктері босаңсып, тыныс алуды жеңілдетеді.
- 2 аптадан 3 айға дейін: қан айналымы жақсарады. Өкпенің қызметі 30%-ға дейін көтеріледі
- 6 ай ішінде: жөтел, мұрын қуысының бітелуі, шаршау және ентігу азаяды. Өкпе жақсы жұмыс істейді, өйткені іркілу азаяды, инфекция ықтималдығы төмендейді.
- 1 жыл ішінде: жүректің ишемиялық ауруының қаупі темекі шегушілермен салыстырғанда екі есе азаяды.
- 10 жыл ішінде: өкпенің қатерлі ісігінен өлу қаупі екі есе азаяды.
- 15 жыл ішінде: инфаркттан өлу қаупі ешқашан темекі шекпеген адамның қаупіне тең.

#### **Темекіні тастауға ешқашан кеш емес:**

Темекі шегуге байланысты денсаулығында проблемалары бар адамдар темекіні тастағаннан кейін де пайдасын көреді. Темекі шегуді жалғастыратындарға қарағанда артықшылықтар:

- Шамамен 30 жаста: өмір сүру ұзақтығының 10 жылға артуы.
- Шамамен 40 жаста: өмір сүру ұзақтығының 9 жылға артуы.
- Шамамен 50 жаста: өмір сүру ұзақтығының 6 жылға артуы.
- Шамамен 60 жаста: өмір сүру ұзақтығының 3 жылға артуы.
- Өмірге қауіп төндіретін ауру пайда болғаннан кейінгі жағдай: жылдам әсер, инфаркттан кейін темекіні тастаған адамдар инфаркт ықтималдығын 50%-ға төмендетеді.

### **3-кезең: Темекі шегуден бас тартуға дайындықты БАҒАЛАУ**

Темекі шегушілердің жартысынан көбі (қазіргі темекі шегушілердің 56,7%) болашақта темекіні тастауды жоспарлаған немесе ойлаған (GATS 2019)<sup>1</sup>. Медицина мамандары бұған көмектесуі керек.

Ересектер арасында темекіні пайдалану проблемасын жаһандық зерттеу, Қазақстан, 2019 ж.

- Темекіні тастауды жоспарлап отырған ересек темекі шегушілер: 56,7%
- Өткен жылы темекіні тастауға тырысқан ересек темекі шегушілер: 32%
- Өткен жылы темекіні тастаған ересек темекі шегушілер: 18%
- Темекіні тастаудың себебі:
  - темекінің құнына байланысты 40%,
  - денсаулыққа байланысты 92,4%

Әр пациенттен сұраңыз: ДӘЛ ҚАЗІР темекіні тастауға дайынсыз ба?

Олай болса, оны мақтап, ресурстар мен көмек ұсыныңыз.

Егер пациент темекіні тастағысы келмесе, оған 5R тәсілін қолдана отырып, өзін-өзі ынталандыруға көмектесіңіз: Өзектілік, Тәуекелдер, Марапаттар, Кедергілер, Қайталау (төменнен қараңыз).

Егер пациентте қайталанса: Жарайды, сіз темекіні тастауға тырыстыңыз ба? Сізді қайтадан темекіні бастауға не себеп болды деп ойлайсыз?

Неліктен адамдар темекіні тастай алмайды?

Адамдар көптеген себептерге байланысты темекі шегеді:

- Өйткені олар тәуелді болады,
- Әлеуметтік функция ретінде,
- Стрессті немесе эмоционалды қолдауды жеңілдету үшін,
- Зеріккеннен немесе уақытты өткізу үшін,
- Өйткені "бәрі осылай жасайды",
- Бірге темекі шегу кезіндегі серіктестік сезіміне байланысты
- Құрдастар арасында бірігу немесе тану сезіміне қол жеткізу.

Осы себептердің кейбірін білу пациенттің темекіні тастауға қатысты алаңдаушылығын жоюға көмектеседі

### **Темекі шегуден бас тарту кезінде қандай қиындықтар туындайды?**

Пациенттің алдында тұрған мәселелер мен кедергілерді анықтауға тырысыңыз. Ең көп таралған үш кедергі: физикалық тәуелділік, мінез-құлық және әлеуметтік байланыстар, психологиялық немесе эмоционалды байланыстар.

**А. Физикалық тәуелділік:** темекі шегушілер темекіні азайтқанда немесе темекі шегуді тоқтатқанда, оларда "тоқтату синдромы" және темекіге деген құштарлық бар. Алғашқы өткізіп алған дозадан бірнеше сағат өткен соң басталады, ол 4 апта бойы сақталуы мүмкін. Бұл темекі шегуден бас тартқаннан кейінгі алғашқы 3 күнде қатты көрінеді. Кейінге қалдыру белгілерін басқарудың бірінші тиімді әдісі – темекі шегушінің ойлары мен мінез-құлқын өзгерту. Екінші әдіс, егер темекіге деген құштарлық пен тоқтату синдромы тым күшті болса, дәрігердің бақылауымен никотинді алмастыратын терапияны немесе бупропион мен варениклин сияқты дәрі-дәрмектерді қолдану.

**В. Темекі шегумен психоэмоционалды байланыстар:** темекі шегушілер темекі шегуді әртүрлі эмоциялармен, ойлармен және тәжірибелермен байланыстырады. Сіз оларды балама ойлармен, көзқарастармен және мінез-құлықпен бөлуге және/немесе ауыстыруға көмектесуіңіз керек. Сіз темекі шегушілерге темекі шегуге байланысты қауіптер мен темекіні тастаудың артықшылықтары туралы еске сала аласыз. Сіз сондай-ақ пациенттерге позитивті ойларды қалыптастыруға көмектесу үшін өзін-өзі жағымды талдаумен айналысуды ұсына аласыз.

**С. Мінез-құлық және әлеуметтік байланыстар:** темекі шегу - тәуелділікті тудыратын әдет. Бұл темекі шегушінің күнделікті іс-әрекетімен тығыз байланысты. Темекіні тастау үшін темекі шегуші әдетті қалыптастырған осы байланыстарды үзуі керек. Сіз пациенттеріңізбен бірге олардың темекі шегумен қандай мінез-құлық немесе әрекет байланыстыратынын анықтап, осы байланыстарды үзудің тиімді стратегияларын немесе әрекеттерін анықтауыңыз керек.

Темекі шегудің кейбір дәлелдері	Кейбір контраргументтер
Бұл маған демалуға көмектеседі	Денсаулыққа елеулі қауіптер
Темекі шегу күшті	Темекі шегудің қауіпсіз деңгейі жоқ
Бұл маған салмақты азайтуға көмектеседі	Бұл байлыққа тұрарлық
Бұл іс жүзінде зиянды емес	Менің иісім жағымсыз және сыртқы келбетім нашар
Келесі жылы мен темекіні тастаймын	Бұл менің жақындарым мен туыстарыма зиян тигізеді.
	Бұл менің дене бітімге әсер етеді

#### 4-кезең: Темекі шегуден бас тартуға КӨМЕКТЕСУ

- Темекі тұтынушыларына темекіні тастау жоспарын құруға көмектесіңіз
- Кеңес беріңіз
- Қажет болған жағдайда оларға никотинді алмастыру терапиясын немесе дәрі-дәрмектерді алуға көмектесіңіз
- Егер бар болса, басқа көмек түрлері туралы ақпарат беріңіз.

#### Темекі шегуден бас тартуға арналған STAR жоспары



#### **Қолдау:**

Темекі шегу - бұл тәуелділік, темекі шегушіні кінәламаңыз. Мейірімді және қолайлы жағдай мен жағымды қарым-қатынасты қамтамасыз етіңіз. Табысты әрі қарай көмектесуді қамтамасыз ету үшін өзара түсіністік орнатыңыз. Мүмкіндігінше кем дегенде 4 сеанс жоспарланған қосымша сүйемелдеумен дербес және жеке қолдауды ұсыныңыз. Жалпы, сеанстар саны неғұрлым көп болса, нәтиже соғұрлым жақсы болады. Темекіні тастауға деген оң көзқарасты нығайтыңыз. Темекіні тұтыну мен пациенттың қазіргі жағдайы арасындағы байланысты атап көрсетіңіз.

*Телефон арқылы сүйемелдеу:* сіз адамдарға темекі шегуден бас тартуға көмектесу үшін телефон арқылы сүйемелдеуді ұйымдастыра аласыз, сонымен қатар егер олар қайталанса, темекі шегуден бас тартуға жаңа күн тағайындауға шақыра аласыз. Шабытыңыз төмендеген жағдайда мотивациялық кеңес беруге тырысыңыз.

*Жазбаларды жүргізу:* келесі сәттерді жазу өте маңызды:

- Пациентпен өткізілетін барлық бетпе-бет кездесулер
- Темекіні тастауға және ұсынылған араласуға байланысты барлық қоңыраулар Оларды "темекіні тастауды қолдау" немесе "қосымша сүйемелдеу" санаттарына жатқызыңыз

Қайталанған жағдайда пациентті тиісті қызметке бетпе-бет кездесуге жіберіңіз.

## ТЕМЕКІНІ ТАСТАУҒА ДАЙЫН АДАМҒА АРНАЛҒАН ҚАДАМДАР

1. Пациентті темекіні тастау туралы шешімге келуімен құттықтаңыз
2. Тәуелділіктің ауырлығын (FTND шкаласы бойынша), фармакотерапияға қажеттілік пен келісімді бағалаңыз
3. Келесі 2 апта ішінде темекіні тастайтын күнді белгілеуге көмектесіңіз
4. Пациенттің отбасына ол қабылдаған шешім туралы хабарлаңыз
5. Отбасы мен жақын достарының қолдайтынына уәде алыңыз
6. Пациентті темекіні тастайтын күнге дайындаңыз:
  - a. Темекі шегу / шайнау туралы ескертулерден арылу
  - b. "Әдетті" өзгерту үшін күн тәртібін өзгерту (темекі шегетін достардың қасында болмау, тамақтанғаннан кейін басқа нәрсемен айналысу, қолыңызда темекі стиктері немесе шайнайтын темекі пакеттері болмауы).
  - c. Темекіні шегуге деген қалаумен қалай күресуге болатынын жоспарлау (4D - кейінге қалдыру [Delay], көңілді басқа нәрсеге аудару [Distract], жұтымдап су ішу [Drink sips of water], терең тыныс алу [take Deep breaths]).
7. Қалай ұстанымды бұзбауды үйретіңіз:
  - a. Темекіге деген құштарлықты жеңу үшін 4D әдісін қолдану
  - b. Өмір салтын өзгерту (тамақтану, жеткілікті сұйықтық ішу, жаттығу жасау, демалу, достар немесе туыстар темекі ұсынған кезде бас тартуды үйрену)
  - c. Мазасыздықты / жаман көңіл-күйді / зерігуді жеңу
  - d. Темекі шегуден бас тарту кезеңдерін (бір күн, бір апта, бір ай, бір жыл...) атап өту.
  - e. Одан әрі сүйемелдеу үшін күнтізбені пайдалану
  - f. Қайталануды тудыратын факторлармен / нақты қайталанумен күресу үшін мұқият болу

### Темекі шегуден бас тартуды қолдаудың басқа түрлері:

Темекінің әсерін жан-жақты сипаттайтын буклеттер мен брошюралар, қол жетімді араласулар және МСАК деңгейінде одан әрі қолдау үшін байланыс ақпараты сияқты темекіні тастауға қатысты материалдарды дайындаңыз және қолданыңыз. Темекіні тастағандарды веб-сайттарға және қолдау топтарына немесе осындай ақпарат бар басқа медиа платформаларға жіберуге болады. Денсаулық сақтау қызметкерлері ДДСҰ-ның "Жеңімпаз болу үшін темекіден бас тарт" атты материалдар жинағы арқылы темекі шегуді тоқтату үшін барлық сандық құралдарына (<https://www.who.int/ru/news-room/commentaries/detail/quit-tobacco-to-be-a-winner>) қол жеткізе алады.

ДДСҰ әзірлеген кейбір сандық құралдар:

1. ДДСҰ-ның сандық көмекшісі, Флоренс, (<https://www.who.int/ru/campaigns/Florence>) тұтынушыларға темекі шегуден бас тарту жоспарын құруға көмектеседі, сонымен қатар COVID туралы ақпарат береді. Қазіргі уақытта ол орыс, ағылшын, француз, испан, португал, араб және қытай тілдерінде көмек көрсетеді.
2. ДДСҰ-ның WhatsApp пен Facebook-тегі "Темекіні таста!" (Who Quit Challenge) акциясы. 14 күндік "Темекіні таста!" акциясы аясында темекінің кез-келген түрде тастау үшін пациенттерді бүкіл әлем бойынша адамдарға қосылуға шақырыңыз. Бастау үшін бұл нөмірді WhatsApp-қа енгізіңіз: +41798931892 (Триггер: QUIT) немесе осы URL мекенжайын пайдаланыңыз: [https://api.whatsapp.com/send/?phone=41798931892&text=quit&type=phone\\_number&app\\_absent=0](https://api.whatsapp.com/send/?phone=41798931892&text=quit&type=phone_number&app_absent=0)
3. Тілек білдірушілер ДДСҰ-ның "Quit Tobacco" ("Темекіден бас тарту") қосымшасын пайдалана алады. Бұл темекінің барлық түрлеріне бағытталған және тұтынушыларға қоздырғыш факторларды анықтауға, мақсат қоюға, темекіге деген құштарлықты жеңуге және одан бас тартуға назар аударуға көмектесетін ДДСҰ әзірлеген алғашқы қосымша. Қолданбаны Google Play магазинінен жүктеуге болады.

### 5-кезен: Одан әрі сүйемелдеуді ҰЙЫМДАСТЫРУ

Алғашқы екі аптада қайталану қаупі жоғары. Сондықтан ертерек сүйемелдеуді қамтамасыз ету өте маңызды.

**Бірінші кеңес:** темекі шегуден бас тартқан күннен кейін бір апта ішінде өткізілуі керек.

**Екінші кеңес:** бірінші айда өткізілуі керек.

Пациентті мүмкіндігінше бетпе-бет кездесу, телефон арқылы немесе тіпті хабарлама жіберу арқылы сүйемелдеңіз.

**Әрі қарай сүйемелдеуге қатысты кеңестер:**

Барлық пациенттер үшін	Қазірдің өзінде туындаған мәселелерді анықтаңыз және қиындықтарды болжаңыз. Пациентке емдеуден басқа қолжетімді әлеуметтік қолдау бар екенін ескертіңіз. Дәрілік заттарды қолдануды және туындаған мәселелерді бағалаңыз. Келесі кеңесті жоспарлаңыз.
Темекіні пайдаланудан бас тартатын пациенттер үшін	Пациентті жеңісімен құттықтаңыз және сол қалыпта жалғастыруға шақырыңыз.

Темекіні қайтадан шеге бастаған пациенттер үшін	<p>Науқасқа рецидивті үйрену тәжірибесі ретінде қарастыру керек екенін ескертіңіз.</p> <p>Жағдайларды қарап шығыңыз және емделушінің темекі шегуден бас тарту туралы жаңа міндеттемесін қамтамасыз етіңіз.</p> <p>Бар болса, неғұрлым қарқынды емдеуге жүгініңіз.</p>
---	---

### 5-тарау: Темекіні ТАСТАҒЫСЫ КЕЛМЕЙТІН темекі тұтынушылар.

Кім темекіні тастауға дайын емес?

Екі сұрақ қойыңыз:

- *Сіз темекі шекпейтін адам болғыңыз келе ме? Жауап: "Жоқ".*
- *Темекіні сәтті тастауға мүмкіндігіңіз бар деп ойлайсыз ба? Адам "жоқ" деп жауап береді.*

НЕМЕСЕ

Бір сұрақ қойыңыз:

- *Келесі 30 күн ішінде темекіні тастағыңыз келе ме? Адам "жоқ" деп жауап береді.*

Сіз темекі шекпейтін адам болғыңыз келе ме?	Иә	Сенімді емеспін	Жоқ
Темекіні сәтті тастауға мүмкіндігіңіз бар деп ойлайсыз ба?	Иә	Сенімді емеспін	Жоқ

Сызып тасталған аймақтағы жауаптар темекі шегушінің ТЕМЕКІНІ ТАСТАУҒА ДАЙЫН ЕМЕСТІГІН көрсетеді. Мұндай адамдар үшін біз келесі араласуды жасауымыз керек.

- Аз сөйлеп, көбірек тыңдаңыз.
- Айыптамаңыз және ақыл айтпаңыз!!!  
Егер пациент темекі шегуден бас тартқысы келмесе, "Қауіптер" мен "Марапаттарға" назар аудартыңыз.
- Егер адам темекіні тастағысы келсе, бірақ оны жасай алатынына сенімді болмаса, "Кедергілерге" назар аудартыңыз.
- Тіпті пациент темекіні тастағысы келмесе де, әңгімені жағымды түрде аяқтаңыз, егер ол өз ойын өзгертіп жатса, сізге қайта келуге шақырыңыз.  
Егер ол темекіні тастауға келіссе, "КӨМЕК" және "ҰЙЫМДАСТЫРУ" кезеңдеріне өтіңіз.
- 5R моделін жүзеге асыру үшін мотивациялық сұхбат принциптерін қолданыңыз.

Мотивациялық сұхбат:

Мотивациялық сұхбат - бұл ұсыныс беретін және пациентке бағытталған сұхбат стилі. Бұл адамдарға өздерінің мінез-құлқындағы кез-келген өзгерістерге деген екіұштылықты анықтауға және жеңуге мүмкіндік беру арқылы өзгерістерге ықпал етеді. Бұл адамның жеке мақсаттары мен құндылықтарына негізделген ішкі мотивациясын арттыруға көмектеседі. *Медицина қызметкері үшін мотивациялық сұхбат - бұл пациентпен серіктестік, текетірессіз ынтымақтастық стилі.*

Мотивациялық сұхбаттың негізгі принциптері:

> *Жанашырлық танытыңыз:* темекі шегушінің не сезінетінін, оны айыптамай, сынамай немесе кінәламай түсініңіз. Сіз пациентпен келіспеуіңіз мүмкін, бірақ сіз олардың көзқарасты мен қалауын түсінуге тырыса аласыз.



- > *Сәйкессіздік сезімін тудырыңыз:* пациентті темекіні пайдалану мен жеке мақсаттар немесе құндылықтар ("дені сау болу, отбасыңызды қорғау"), яғни ол қай кезеңде екенін және не істегісі келетінін түсінуі үшін арасындағы айырмашылықты түсінуге шақырыңыз. Мысалы:  
Шылымқор: «Мен балаларым маған еліктеу үшін жақсы үлгі болғым келеді»  
Кеңесші: «Темекі шегу осы мақсатпен қалай үйлеседі?»
- > *Қарсылық білдіру арқылы келісіңіз:* бұл "иә, бірақ..." жауабы. Дауласпаңыз, темекі шегушінің пікірінен "ат тонын ала қашпауға" тырыспаңыз. Оның сөздерін тыңдауға және басқаша айтуға тырысыңыз, бірақ бұл оның жеке таңдауы мен бақылауы екенін атап өтіңіз.  
Мен бұл дәрі-дәрмектерді ала  
алмаймын  
Мен салмақ қосамын деп қорқамын.  
Мен білетін басқа адамдар сияқты көп темекі шекпеймін.
- > *Пациенттің тәуелсіздік сезімін қолдаңыз:* ақыр соңында, адам жауапкершілікті өз мойнына алып, мінез-құлқын өзгертуі керек. Тәуелсіздік сезімін қолдау үшін келесі мінез құлық үлгілері мен ресурстар пайдалы:  
*Жеке тәжірибе:* бұған дайындалу үшін темекіні тастауға тырысыңыз  
Темекіге деген құштарлықты жеңу және одан бас тарту үшін басқалардың не істеп жатқанын бақылаңыз  
*Пациентті сендіріңіз:* оны жігерлендіріңіз және темекіні тастау процесінің немесе оқу процесінің бөлігі ретінде алдыңғы темекіні тастауға жасаған әрекеттеріңізді елестетіңіз.  
Шылымқор: «Мен темекіні он алты рет тастауға тырыстым»  
Кеңесші: «Уау, сіз бірнеше рет темекіні тастауға тырысқаныңызды көрсеттіңіз. Керемет! Сіздің қайталап көруге дайын болғаныңыз маңыздырақ!»  
*Стресті азайту:* релаксация әдістері, стресті азайту және көңіл-күйді көтеру стратегиялары, мысалы, жаттығу жасау, хобби және дұрыс ұйықтау. Әрекет кезеңдері.

### 1-кезең: Өзектілігі

1

Пациентпен сөйлесіңіз. Оған темекі шегуден бас тарту оған қалай әсер ететіні туралы айтыңыз. Сіз өзіңіздің араласуыңызды адамның жағдайына немесе аурудың даму қаупіне, оның отбасылық немесе әлеуметтік жағдайына қарай бейімдеуіңіз керек.

Отбасындағы балаларды қорғау

Денсаулыққа қатысты алаңдау

Жас пен жынысқа байланысты тәуекелдер

Басқа сипаттамалар (мысалы, бұрынғы темекі шегуден бас тарту тәжірибесі, темекі шегуден бас тарту жолындағы жеке кедергілер).

Мысалы:

Медицина қызметкері: «Темекі шегуден бас тарту сіз үшін қаншалықты өзекті?»П:

«Менің ойымша, темекі шегу денсаулыққа зиян тигізеді».

НЕМЕСЕ

«Мен темекі шегу балама зиян тигізуі мүмкін екенін білемін».

НЕМЕСЕ

«Мен темекі шегетіндіктен көптеген жерлерге бара алмаймын».

### 2-кезең: Қауіп-қатерлер

Пациенттен темекі шегудің жағымсыз әсерлерін атауын сұраңыз.

Темекі шегушіні өзі үшін ең өзекті мәселелерге назар аударуға көндіруге тырысыңыз.

Мысалы:

Медицина қызметкері: Темекі шегу сіздің денсаулығыңызға қауіп төндіретіні туралы не білесіз? Сізді не қатты мазалайды?

П: Мен бұл қатерлі ісік ауруын тудыратынын білемін. Бұл жаман болуы мүмкін.

Медицина қызметкері: Дұрыс – темекі шегушілерде қатерлі ісік қаупі бірнеше есе жоғары.

Қауіп-қатерлерге мысалы:

• Тікелей қауіптер:

Ентігу, демікпенің өршуі, респираторлық инфекциялар қаупінің жоғарылауы, жүктілік кезіндегі зиян, импотенция және бедеулік.

• Ұзақ мерзімді қауіптер:

Инфаркт пен инсульт, өкпенің қатерлі ісігі және басқа да қатерлі ісіктер (мысалы, көмей, ауыз қуысы, жұтқыншақ, өңеш), өкпенің созылмалы обструктивті аурулары, остеопороз, ұзақ мерзімді жұмысқа жарамсыздық және ұзақ мерзімді күтім қажеттілігі.

• Қоршаған ортаға төнетін қауіп:

Ерлі-зайыптыларда өкпе және жүрек ауруларының даму қаупінің жоғарылауы; салмағы төмен балалардың туу қаупінің жоғарылауы, кенеттен нәресте өлімі синдромы, демікпе, ортаңғы құлақ аурулары және темекі шегетін балаларда респираторлық инфекциялар.

### **3-кезең: Марапаттар**

Пациенттен темекіні пайдаланудан бас тартудың өзі үшін ең маңызды болатын артықшылықтарын атауын сұраңыз.

Мысалы:

Медицина қызметкері: Темекі шегуден бас тарту қатерлі ісік қаупіне қалай әсер ететінін білесіз бе? П: Егер мен темекіні тастасам, ол айтарлықтай төмендейді деп ойлаймын.

Медицина қызметкері: Иә, қауіп-қатерді азайту үшін көп уақыт қажет емес. Бірақ темекіні мүмкіндігінше тезірек тастау маңызды. Темекі шегуден бас тарту қатерлі ісік қаупін азайтады

21

"Марапаттардың" мысалдары келесідей болуы мүмкін:

- Денсаулықтың жақсаруы;
- Тамақ дәмдірек болады;
- Иіс сезудің жақсаруы;
- Ақшаның үнемделуі;
- Өзін-өзі жақсы сезіну;
- Үй, көлік, киім және тыныстың иісі жақсы болады;
- Балаларға жақсы үлгі көрсетіп, олардың темекі шегу ықтималдығын азайтасыз;
- Сіздің балаларыңыз бен бүлдіршіндеріңіздің дені сау болады;
- Физикалық тұрғыдан өзіңізді жақсы сезінесіз;
- Физикалық жүктемені жақсы орындай аласыз.
- Сыртқы келбет жақсарады, оның ішінде әжімдердің / терінің қартаюының төмендеуі және тістердің ағырақ болуы.

### **4-кезең: Кедергілер**

Пациенттен темекі шегуден бас тартуға бөгет нәрселерді немесе кедергілерді атауын сұраңыз және кедергілерді жоя алатын емді (проблемаларды шешу үшін кеңес беру, дәрі-дәрмекпен емдеу) ұсыныңыз

Медицина қызметкері: Сонымен, егер сіз темекіні тастасаңыз, сізге не қиын болар еді? П: Темекі шегуге деген құштарлық жаман болар еді!

Медицина қызметкері: Біз бұған көмектесе аламыз. Біз сізге темекі шегуге деген құштарлықты кейінге қалдыру немесе азайту үшін кейбір мінез-құлық модельдерін үйрете аламыз. Біз сізге никотинді алмастыратын терапияны (НАТ) тағайындай аламыз, бұл оны азайтуға көмектеседі.

П: Бұл шынымен жұмыс істей ме?

Медицина қызметкері: Сізге әлі де ерік-жігер қажет болады, бірақ зерттеулер бірнеше апта бойы НАТ-ты қолдану темекі шегуден сәтті бас тарту мүмкіндігін екі есе арттыруы мүмкін екенін көрсетеді.

Әдеттегі кедергілер келесідей болуы мүмкін:

- Кейінге қалдыру белгілері;
- Сәтсіздіктен қорқу;
- Салмақ қосу;
- Қолдаудың болмауы;
- Депрессия;
- Темекіден ләззат алу;
- Басқа темекі тұтынушылардың ортасында болу;
- Емдеудің тиімді нұсқалары туралы білімнің шектеулі болуы.

### 5-кезең: Қайталау

Пациенттің темекіні тастауға дайындығын бағалауды қайталаңыз.

Егер ол әлі де темекі шегуден бас тартуға дайын болмаса, араласуды кейінірек қайталаңыз.

Мотивациялық араласуды ынтасыз пациент емханаға келген сайын қайталау керек.

Медицина қызметкері: Енді біз сөйлескеннен кейін сіздің ойыңыз өзгерді ме, көрейік. Сіз бұл сұрақтарға тағы бір рет жауап бере аласыз ба...?

5А моделінің "Бағалау" кезеңіне оралыңыз. Егер адам темекі шегуден бас тартуға дайын болса, 5А моделінің шеңберінде әрекет етуді жалғастырыңыз.

Егер ол темекіні тастауға дайын болмаса, араласуды позитивті түрде аяқтап, ұл қиын процесс, бірақ мен оны жеңе алатыныңызды білемін және мен сізге көмектесуге келдім деп айтыңыз.

Темекі тұтынушыларын ынталандыру құралдары

- Шығын калькуляторлары
  - Темекі шегу шығынының калькуляторы
  - Жеке жинақ калькуляторы

Адамнан бір күн, бір ай, бір жыл және бүкіл темекі шегуге қанша ақша жұмсайтынын сұраңыз. Осылайша үнемделген ақшаға не істейтін еді?

- Темекі шегуге, темекіні көп шегуге байланысты аурулар, беттің қартаюының суреттері
- Көрнекі мотивациялық құралдар:
  - Иіс газы мониторы
  - Өкпе қызметін тексеру (спирометрия)
  - Өкпе жасының индикаторы ("Lung Age") (графикалық түрде FEV1 пациенттің жасына тең орташа сау адамның жасын көрсетеді)
  - Қауіп-қатер кестелері (дәрігер мен пациент арасындағы ауру қауіпін талқылауды жеңілдетеді), мысалы, ДДСҰ/ИДТ-ның қауіп-қатерді болжау кестелері

## **6-тарау: Нақты жағдайларда және арнайы топтар арасында темекіні тұтыну мәселесін шешу.**

Медицина қызметкерлері медициналық көмекке жүгінетін барлық пациенттерге темекіні пайдаланудың зияны туралы кеңес беруі керек. Алайда оларға пациенттердің контингентіне байланысты өз тәсілдеріне түзетулер енгізу қажет болуы мүмкін.

### **1-сегмент: Әйелдерді қалай темекіден тәуелсіз етуге болады**

#### **Перинаталдық кезеңдегі тексерулер кезінде әйелдермен жұмыс, нәрестелерді бақылау кезінде аналармен жұмыс**

Егер әйел жүктілік кезінде темекі шегетін болса, ол баласына да, өзіне де қауіп төндіреді. Әйелдерде қатерлі ісік еркектерге қарағанда жиі кездеседі, ал өкпенің қатерлі ісігі темекі шегу деңгейі төмен болған кезде де дамиды. Темекіні қолданған кезде олар инфаркттан, өкпе ауруларынан, соның ішінде бронхит пен эмфиземадан зардап шегеді<sup>10</sup>.

Оларға жүкті болу қиынға соғады және түсік түсіру және өлі туу қаупі жоғары. Олардың нәрестелерінде мидың зақымдануы, салмағының аз болуы мен респираторлық аурулардың қаупі жоғары (Tobacco Free Initiative, ВДДСҰ, 2014 ж.)<sup>22</sup>.

Әйелдер, сондай-ақ олардың балалары жұмыста және үйде темекі түтініне жиі ұшырайды. Өз өнімдерінің сатылымын арттыру үшін темекі компаниялары оны әйелдер арасында сатады, бұл оларды темекі өнімдерін заманауи әйелге ұқсау үшін және салмақ жоғалту тәсілі ретінде тұтыну керек деп сендіреді.

- ❖ Барлық әйелдерге темекінің әсер ету деңгейі қауіпсіз емес екенін ескертіңіз. Әйелдер мен балалар жоғары қауіпке ұшырайды.
- ❖ Оларға темекінің зияны және темекі маркетингіне қарсы тұру туралы білім беріңіз.
- ❖ Оларға темекіні тастауға қолдау көрсетіңіз және көмектесіңіз (бұл әлеуметтік қолдаудың болмауына байланысты олар үшін қиынырақ болуы мүмкін).
- ❖ Әйелдер кеңесіне барған сайын әр әйелмен темекіні тұтыну және одан бас тарту мәселелерін талқылаңыз.
- ❖ Араласуды ұсыныңыз немесе қарқынды және тұрақты кеңес алуға бағыттаңыз (жоғарыдағы 5A және 5R қараңыз).
- ❖ Әйелдің нақты қажеттіліктерін ескере отырып араласуды таңдаңыз және жүктілік кезінде темекіні тұтынудың жағымсыз әсерлеріне назар аударыңыз.
- ❖ Егер әйел темекіні өздігінен тастай алмаса, жүктілік және баланы емізу кезінде НАТ-ты да қарастыруға болады. Мұндай әйелдер үшін НАТ-тың мысалы пластырь түріндегі никотинді үздіксіз шығаратын түрінен гөрі мезгілді түріне, мысалы, сағыз және соратын таблеткалар түріне артықшылық беру керек.
- ❖ Ерлі-зайыптыларға, серіктестерге және отбасы мүшелеріне темекіні тұтыну туралы кеңес беру керек, ал үй кеңістігі темекі түтінінен таза болуы керек.

Әйелдерді темекіні тастауға ынталандыру әсіресе босанғанға дейінгі және босанғаннан кейінгі кіріп-шыққанда, сондай-ақ олар баланы медициналық тексеруге әкелгенде және жоспарлы екпе жасау кезінде тиімді.

Олардан сұрауды және кеңес беруді ұмытпаңыз!

### **2-сегмент: Оқушыларға темекінің зияны туралы білім беру**

Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саясаты "Жаны саудың, тәні сау" ұранына сүйене отырып, жастар мен балалар арасында салауатты өмір салтына баса назар аударады. Дене жаттығуларын құптайды.

Денсаулық та, дене шынықтырумен айналысу мүмкіндігі де темекіні қолданумен үйлеспейді. Қазақстанда 2014 жылы жүргізілген жастар арасында темекіні пайдалану проблемасын жаһандық зерттеу деректеріне<sup>7</sup> сәйкес, қазіргі уақытта темекі өнімдерін 13-15 жас аралығындағы ұлдардың 3,9%-ы және қыздардың 2,3%-ы пайдаланады.

Тағы 5,9%-ы болашақта темекі шегуге бейім болды (егер оларға ұсынса, шегіп көруі мүмкін). Шамамен 5 баланың 1-еуі (18,2%) үйде темекі түтініне ұшыраған.

Қазақстандық оқушылардың 69,7%-ына мектептерде темекінің зияны туралы айтылды.

Бұл сан 100% дейін өсуі керек. Бұған қалай қол жеткізуге болады?

Мектеп әкімшіліктері сөзбен де, іс жүзінде де "Темекісіз мектеп" идеясын қолдауы керек.

Мұғалімдер бастама көтеруі керек, өйткені олар өз оқушыларына үлгі болады.

Мұғалімдер темекінің зияны туралы білуге және үйретуге тиіс. Олар балаларды ақыл-кеңес арқылы да, іс жүзінде де үйретуі керек.

Ата-аналар мен отбасылар темекінің зияны туралы білім беру процесіне қатысуы керек.

Мұның екі есе пайдасы бар, өйткені мектеп оқушылары да, олардың ата-аналары да ақпарат пен білім алады. Мектептер балаларға темекінің зияны туралы мүмкіндігінше ертерек, балабақшада, қарапайым, оңай есте қаларлық материалдармен ақпараттандыруы керек (CDC, АҚШ, 25 ақпан 1994 ж. / 43(RR-2);1-18).

Кішкентай балаларға ертегілер айтуға болады (Urban school health Kit, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы, Батыс Тынық мұхиты). Келесі материалдар Urban School health Kit оқу құралы негізінде бейімделді.

### **Оқушыларға арналған темекіге қарсы тезистер:**

5-9 жас:

Темекіні пайдалану денсаулыққа зиянды.

Тіпті темекі түтіні ауруды тудыруы мүмкін.

Балалар темекі шегетін ересектерге темекі шегу өз денсаулығына және айналасындағылардың денсаулығына зиян тигізетінін айтуы керек.

10-12 жас (жоғарыда аталған тезистерге қосымша):

Достарыңыз сізді темекі шегуге мәжбүрлеуге әрекет жасаса қарсы тұрыңыз.

Бұқаралық ақпарат құралдары сізге не айтса да, темекіні пайдалану сізді спорттық, тартымды немесе танымал етпейді.

Темекіні пайдалану тістерді сарғайтып, теріні құрғатады.

Бұл тезистерді әңгімелеу, рөлдік ойындар, плакаттар, ән айту немесе "Темекіге жол жоқ!" лозунгімен, сондай-ақ топтық пікірталастар арқылы жеткізуге болады.

Сондай-ақ, кестелерді, ми шабуылын қолдануға болады (Manual on tobacco control in Schools, ДДСҰ Оңтүстік-Шығыс Азия аймағы<sup>23</sup>, 2006 ж., SEA/Tobacco/12).

Дүниежүзілік темекісіз күн шеңберіндегі ақпарат (31 мамыр) күнделікті әрекеттерді күшейту үшін пайдаланылуы мүмкін. Балалардың жасына және олардың түсіну деңгейіне байланысты темекінің зияны туралы басқа идеяларды оларға жеткізуге болады.

*Темекіні пайдаланудан аулақ болудың ең жақсы жолы ешқашан бастамау екенін ұмытпаңыз.*

### **3-сегмент: Жастар денсаулық орталықтарында темекінің зиянымен күресу**

Жастар темекіні тұтынуға да, оның қоршаған ортаға зиянды әсеріне де әсіресе осал.

Жастар денсаулық орталықтары Қазақстанда салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатына қол жеткізу үшін маңызды бастамалардың бірі болып табылады (Қазақстан Республикасының "Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы" 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Ұлттық кодексі)<sup>24</sup>.

91-бапта<sup>13</sup> оқушылар мен оқушылардың денсаулығын сақтау үшін барлық күш-жігер жұмсау, соның ішінде жастар арасында аурулардың алдын алу, салауатты өмір салтын насихаттау және қалыптастыру бойынша оқыту семинарларын, тренингтер мен дәрістерді ұйымдастыру және өткізу қажет делінген.

110-бап<sup>13</sup> темекі өнімдерін тұтынудың алдын алуға және бақылауға арналған. Онда жастар мен балалар темекі өнімдері мен жарнаманың құрбаны болмас үшін бақылау шаралары жан-жақты сипатталған. Сондай-ақ, темекі өнімдерін 18 жасқа толмаған

адамдарға сатуға немесе 21 жасқа толмаған адамдар сатып алуға болмайды делінген.

Ата-аналар мен мұғалімдер білім беру және ағарту іс-шараларын өткізу арқылы оқушылардың денсаулығын қорғауға тартылуы керек.

Бұл мұғалімдерге, жастармен жұмыс жөніндегі нұсқаушыларға, жаттықтырушыларға және жастарды үнемі оқытатын немесе жаттықтыратын басқа адамдарға темекіден бас тартуға кеңес беру үшін қолдануға болатын тамаша ұсыныстар.

Темекіні пайдалану нәтижесінде жастарға келтірілген зиян мыналарды қамтиды (Preventing Tobacco Use Among Youths, Surgeon General ақпараттық бюллетені негізінде бейімделген, 6 маусым 2017 ж.)<sup>25</sup>:

- Жастарды ересек жаста темекі шегуді жалғастыруға мәжбүр ететін никотинге тәуелділік
- Жүрек-тамыр жүйесі мен өкпенің зақымдануы
- Мезгілсіз өлім қаупі.

Жастар әлеуметтік қысымға және темекінің тартымды жарнамасына көбірек бейім.

Егер олар өз құрдастарының темекіні тұтынатынын немесе темекі шегетінін немесе үлгі ретінде немесе БАҚ-та (фильмдер, әлеуметтік желілер, онлайн контент) көрсе, олар темекіні өздері қолдана бастауы ықтимал.

Сондықтан, жастардың темекіні мүлдем тұтынуына жол бермеу үшін темекінің зияны туралы ескертулер, БАҚ науқандары, темекі өнімдерінің бағасын көтеру, темекі шегуге тыйым салатын заңдар мен саяси шаралар, ғылыми негізделген мектеп бағдарламалары және бүкіл қоғамдағы тұрақты күш-жігер сияқты кешенді науқандар жүргізілуі керек.

Жастарға арналған әрбір жастар денсаулық орталығында ақпараттық буклеттер, веб-сайттағы пайдалы мәліметтер және темекіден бас тарту жөніндегі кеңесшілердің қызметтері болуы керек. Бұрын сипатталған 5A және 5R үлгілеріне негізделген темекі шегуден бас тарту бойынша ұсыныстар болуы керек.

Сонымен қатар, жастарға қарқынды және жиі сеанстар қажет болуы мүмкін. Топтық сессиялар тиімдірек болуы мүмкін.

Жастарға арналған темекіден бас тарту шаралары барысында темекіге байланысты кейбір зиянды факторларға назар аударуға болады:

1. Темекі шегу ауызда жағымсыз иістің пайда болуына әкеледі.
2. Саусақтар мен тістер темекіден сарғаяды.
3. Ол киім мен шашқа жағымсыз иіс береді.
4. Темекі шегу созылмалы жөтелге де әкелуі мүмкін.
5. Темекі шегушілер / темекі тұтынушылар темекі шекпейтіндерге қарағанда сымбатты емес. Темекі салмақ жоғалтуға көмектеспейді.
6. Темекіні тұтыну – бұл ақша мен уақытты ысырап ету.
7. Темекі тәуелділікті тудырады. Темекі шегуді бастағаннан кейін оны тоқтату қиын.

Ересек темекі шегушілердің көпшілігі темекі шегуді ерте жастан бастайды.

Жастарға достары ұсынған кезде "темекіден бас тартуды" деп айтуды үйретіңіз. Жастар мұндай ұсынысқа жауап ретінде: мысалы, "жоқ, мен темекі шекпеймін / темекі тұтынбаймын" деп жауап бере алатынын айтып көре алады немесе алдын ала дайындала алады.

Темекі шекпейтіндерден үлгі алуға болатын мысалдарға назар аудару керек. Бұл адамдар, мысалы, спортшылар немесе спорт қайраткерлері темекіден бас тарту туралы ақпаратты таратуға шақырылуы мүмкін. Темекінің зияны туралы да, темекі шегуден сәтті бас тарту туралы да басқа нақты мысалдар келтіруге болады. **Егер жас адам темекі шегуден бас тарту туралы кеңес алу үшін медицина қызметкеріне жүгінсе, оған сыни көзқараспен қарамау керек. Сіз оған темекінің зияны туралы дереу айтып, темекіні пайдаланудан бас тарту үшін жақын орталыққа жіберуіңіз керек.**

#### **4-сегмент: Қарт адамдар үшін темекі тұтынудың зиянды әсерімен күресу**

«Мен соңғы 45 жыл бойы темекі шегіп келемін. Не үшін тастауым керек? Менде бәрі жақсы!»

Жасына қарамастан, темекіні тастау денсаулықты жақсартады.

Кез келген уақытта темекі шегуден бас тарту өмір жасын ұзартып, денсаулығын жақсартады. Темекіні тастағандар оңай дем алады, өздерін жігерлі сезінеді, жақсы ұйықтайды, тіпті ақша үнемдейді!

Темекіні тастағандар жақсы көрінеді, өздерін жақсы сезінеді және иістері де жағымды болады. Олар отбасы мен достарына үлгі болады.

Болашақта олардың деменция қаупі төмендейді. Темекі шегу деменцияның белгілі қауіп факторы болып табылады. Тіпті пассивті темекі де деменция қаупін арттырады <sup>26</sup>.

Егде жастағы темекі шегушілердің темекі шегуге байланысты ауруларға немесе темекіні шегудің салдарынан нашарлайтын басқа да денсаулық мәселелеріне бейімділігі жоғары болуы мүмкін.

Олар темекінің зияны туралы аз білуі мүмкін.

Барлық денсаулық сақтау қызметкерлері 5А моделінің бірінші кезеңін қолдана отырып, егде жастағы науқастарға қолдау көрсетуі керек. Оларға қолжетімді көмек туралы айтуы керек.

*Медицина қызметкері қарт адамдарға темекіні тастауды ұсынуы керек пе?*

ИӘ! Темекіні тастауға ешқашан кеш емес. Кез-келген жаста темекі шегуден бас тарту денсаулықты жақсартады, тіпті қант диабеті немесе өкпе ауруы сияқты темекі шегуге байланысты туындайтын аурулардан зардап шегетіндердің де денсаулығы жақсарады.

Темекі шегуден бас тарту да өлімді азайтады.

*Бірақ қарт адамдар темекіні тастау туралы кеңесті тыңдай ма?*

Иә, әсіресе, егде жастағы адамдар темекі шегуден бас тартқаннан кейін өздерін жақсы сезінетін болатынын айтса тыңдайды. Қатерлі ісік немесе миокард инфарктісі (инфаркт) сияқты темекі шегуге байланысты ауруларға байланысты ауруханаға жатқызылған егде жастағы адамдар темекі шегуден бас тартуға дайын.

*Темекі шегуден бас тартқан кезде егде жастағы адамдарға ерекше күтім қажет пе?*

Темекі шегетін егде жастағы адамдарға темекі шегудің қауіптілігі мен темекіні тастаудың пайдасы туралы денсаулық сақтау мамандары ұсынатын қосымша дайындық қажет болуы мүмкін. Олар темекіні тастамас бұрын бірнеше рет әрекет жасауды қажет етуі мүмкін.

#### **5-сегмент. Темекіні өздігінен қалай тастауға болатыны туралы кеңестер**

Кейбір адамдар, әсіресе жас адамдар, ең болмағанда бастапқы кезеңде темекіні тастауға тырысуы мүмкін.

– Денсаулық сақтау қызметкерлері темекідегі белсенді зат никотиннің героин немесе кокаин сияқты тәуелділікті тудыратынын атап айтуы керек. Никотин ләззат пен темекі шегуді жалғастыру қажеттілігін (темекі шегуге деген құштарлық) тудырады.

2014 жылы Қазақстанда 13-15 жас аралығындағы балалардың 3,2%-ы, ұлдардың 3,9%-ы және қыздардың 2,3%-ы темекіні тұтынған (Жастар арасында темекіні тұтыну проблемасын жаһандық зерттеу, Қазақстан, 2014 ж.)<sup>7</sup>.

Егер түбегейлі шаралар қабылданбаса, бұл сан өсе береді. Сол сияқты, ересектер арасында темекі тұтыну және темекі шегудің әсері артуы мүмкін. Темекіні пайдалану бүкіл халықтың денсаулығына қауіп төндіреді.

Темекі шегушілер мен темекі тұтынушылардың көпшілігі темекіні тастағысы келеді. Мысалы, Қазақстанда қазіргі темекі шегушілердің көпшілігі (56,7%) болашақта темекіні тастауды жоспарлаған немесе ойлаған (GATS, Қазақстан, 2019 ж.)<sup>1</sup>.

Өткен жылы темекі темекі шегушілердің басым көпшілігі (92,4%) темекі шегуді денсаулығына алаңдағандықтан қойған.

Көптеген адамдар темекіні өз бетінше, кем дегенде бірінші реттен тастағысы келеді. Темекі шегуден бас тартуға арналған нұсқаулық 5А моделіне ұқсас.

### **Темекі шегуден өз бетінше бас тартуға арналған қадамдар:**

Денсаулық сақтау қызметкерлері темекіні өздігінен тастағысы келетін адамдарға келесі әдістерді ұсына алады. Бірақ мұндай адамдарға қажет болған жағдайда олар сізге хабарласа алатынына әрқашан сендіріңіз:

1. Темекіні тастайтын күнді белгілеңіз және сол күні темекіні тастауға тырысыңыз.
2. Темекі өнімдерін белгіленген мерзімде шегуді/тұтынуды тоқтатыңыз.
3. Достарыңыз бен жақындарыңызға өз шешіміңіз туралы айтып, олардан темекі шегуден бас тартуға көмек пен қолдау сұраңыз. Достарыңыз бен ізгі ниет білдірушілерден сізге темекі ұсынбауын сұраңыз. Отбасы көрсететін эмоционалды және моральдық қолдау өте пайдалы.
4. Үйде және жұмыс орнында темекі туралы барлық ескертулерден және барлық темекі өнімдерінен арылыңыз. Күлсалғыштарды, оттықтарды, сіріңкелерді және т. б. алып тастаңыз.
5. Суды және басқа сұйықтықтарды көп ішіңіз. Шөлдемеуді қадағалаңыз. Бұл сізге темекіні тастауға көмектеседі.
6. Темекі шегуге немесе түтінсіз темекі шегуге деген ұмтылыс күшті болатын жағдайлардан аулақ болыңыз, мысалы, темекі шегетін адамдардан аулақ болуға тырысыңыз.
7. Темекі шегуге немесе шайнауға деген ұмтылыс пайда болған кезде көңілді басқа нәрсеге аудару үшін жемістер немесе көкөністер сияқты зиянды заттарды шайнаңыз.
8. Темекі шекпейтін немесе темекі тұтынбайтын адамдармен бірге болуға тырысыңыз.
9. Өзіңізге ұнайтын хоббиді немесе айналысатын істі табыңыз.
10. Белсенді өмір салтын ұстанып, серуендеңіз, спортпен шұғылданыңыз немесе ойын ойнаңыз.
11. Темекіге деген құштарлық тым күшті болған кезде терең тыныс алуға тырысыңыз.
12. Алкогольді ішуден аулақ болыңыз.
13. Медициналық қызметкерден / дәрігерден / тіс дәрігерінен / кеңесшіден / жергілікті ауруханадан немесе жақын жердегі темекіден бас тарту орталығынан көмек сұраңыз. Қажет болған кезде көмек сұраудың еш жаман жері жоқ. Темекі шеккен үшін басқалардың таңбалауын немесе кемсітушілік сезінудің қажеті жоқ.

### **Төрт «А»:**

1. Аулақ болыңыз (Avoid)– темекі шегуге құмартатын адамдар мен жерлерден аулақ болыңыз.
2. Әдеттеріңізді өзгертіңіз (Alter your habits) – темекі өнімдерінің орнына шырындарға, суға және басқа да пайдалы тағамдарға ауысыңыз.
3. Баламалар (Alternatives) – сәбіз, шалғам, банан немесе күнбағыс тұқымдары сияқты шикі көкөністер мен жаңа піскен жемістер сияқты пайдалы баламаларды қолданыңыз.
4. Жаттығу (Activities) – күнделікті спортпен шұғылданыңыз, медитация жасаңыз немесе демалыңыз.

### **Темекіге деген құштарлықпен күресуге арналған бес "D":**

1. Терең тыныс алу (Deep breathing) – тыныштандыратын терең тыныс алыңыз және өкпеңіздің таза ауаға толғанын елестетіңіз.
2. Кейінге қалдыру (Delay) – егер сіз темекі шегіп немесе шайнап қоятыныңызды сезсеңіз, өзіңізге кем дегенде 10 минут күту керек екенін айтыңыз. Көбінесе бұл әдіс темекі шегуге немесе шайнауға деген өткір құмарлықты жеңуге мүмкіндік береді. Ақыр соңында, құмарлық жоғалады.



3. Су ішу (Drink water) – ол бұрын темекіні қолданғандықтан сіздің денеңізде болатын химиялық заттарды жуады.

4. Басқа нәрсемен айналысу (Do something else) – жүзу, би, ойын және т. б. сияқты жаңа әдеттерді қалыптастырыңыз.

5. Талқылау (Discuss) – достарыңызға немесе отбасы мүшелеріне өз ойларыңыз бен сезімдеріңіз туралы айтыңыз.

#### **Қайталанудан қорғану үшін төрт "R":**

1. (Regularly review) Темекіні тастауға шешім қабылдаған себептерді үнемі қарастырып, денсаулығыңызға, қаржылық жағдайыңызға, мәртебеңізге және отбасыңызға келетін барлық артықшылықтар туралы ойланыңыз.

2. (Remind yourself) Бір темекі, бір рет сору немесе бір қап түтінсіз темекі деген түсініктің жоқ екенін еске түсіріңіз.

3. (Ride out the desire) Қалауыңыздан арылыңыз. Ол өтеді, бірақ темекі шегуге немесе темекіні БІР рет шайнауға болады деп өзіңізді алдамаңыз.

4. (Reward yourself) Өзіңізді ақшаға тұрмайтын тәсілдермен марапаттаңыз. Оқуға, хоббиге уақыт бөліңіз, босаңсытатын ванна қабылдаңыз, шаш қиюға барыңыз, бас массажымен / СПА-мен өзіңізді еркелетіңіз, өзіңізге жаңа киім сатып алыңыз және т. б.

(Темекіге қарсы ұлттық бағдарламадан бейімделген: Мұғалімдерге арналған нұсқаулық, Денсаулық сақтау бас директораты, Денсаулық сақтау және әлеуметтік қамсыздандыру министрлігі, Үндістан үкіметі, Нью-Дели, 2011)<sup>28</sup>

#### **7-тарау: Қайталанудың алдын алу: тоқтауға ешқашан кеш емес**

##### **Қайталану дегеніміз не? Ұстанымды бұзудан айырмашылығы бар ма?**

Бұзу - бұл темекіні тастаған адам ұстанымын бұзып, темекіні қысқа уақыт ішінде аз мөлшерде қайтадан шегеді. Бұл, негізінен, темекіні тастағаннан кейін қысқа мерзімді, уақытпен шектелген темекі шегуді білдіреді<sup>14</sup>.

Бұл темекіні тастаушы қателік немесе уақытша бұзу деп танитын бірреттік қолдану болуы мүмкін. Бірақ ол қайталанған жағдайда алаңдаушылық тудырады.

Қайталану темекіні тастаған адам әдеттегі темекі шегу режиміне оралғанда пайда болады, оның "сауығу менталитеті" темекі шегуден түпкілікті бас тартуға емес, тұтынуды қалпына келтіруге ауысады<sup>14</sup>.

##### **Біз ұстанымды бұзуға қалай қарауымыз керек?**

Кез келген адам қателесуі мүмкін. Сондықтан, егер адам темекіні кездейсоқ шегіп қойса, онда барлық үміттер жоғалады деп ойламау керек. Темекі шегуді тастауды бұзған жағдайда дұрыс реакция келесідей болуы керек:

- Адамға темекі шегіп қою мен қайталанудың арасындағы айырмашылықты түсіндіріңіз
- Темекіні тастауға немесе темекі шегуден толық бас тартуға қайта оралуға жаңа әрекетті қолдаңыз (біздің ешқайсымыз мінсіз емеспіз)
- Адамды темекі шегуден бас тарту үшін бірнеше әрекет қажет болуы мүмкін деп сендіріңіз
- Бұл бұзылуды нұсқалы тәжірибе ретінде пайдаланыңыз
- Бұзылуды тудырған факторды анықтаңыз (оған қарсы тұру немесе болдырмау керек)
- Қарқынды практикалық кеңес беріңіз немесе науқасты оған жіберіңіз.

##### **Ал қайталану туралы не деуге болады?**

Темекі қатты тәуелділікті тудыратынын ұмытпаңыз. Темекіге деген құштарлық темекіні тастағаннан кейін кез келген уақытта пайда болуы мүмкін, дегенмен оның жиілігі мен қарқындылығы уақыт өте келе төмендейді. Көбінесе қайталану бұрынғы тұтыну деңгейіне оралу арқылы жүреді. Тұтынушы да, медицина қызметкері де үмітін үзбеуі керек.

Олар қайталануды өнегелі тәжірибе ретінде қарастыруы керек және темекіні пайдаланудан бас тарту үшін бірнеше әрекет қажет болуы мүмкін екенін мойындауы керек.

Егер қайталану орын алса, біз оны жөн сілтейтін тәжірибе ретінде қарастыруымыз керек:

- Темекі шегуден бас тартуға және ұстануға қатысты біртіндеп оқыту / қайта даярлау процесі
- Жаңа нәрсені үйрену мүмкіндігі
- Адамды темекі шегуді қайталауға итермелейтін мәселелерді қалай болжауға және басқаруға назар аудара отырып, болашақта қайталанудың алдын алуды үйреніңіз.

#### **Қайталануды қалай болдырмауға болады?**

Ұзақ мерзімді темекі шегуден бас тартудың жоғары деңгейіне жетудің ең жақсы стратегиясы: Темекі шегуден бас тарту кезінде тәуелділікті емдеудің тиімді әдістерін қолдану (практикалық кеңес беру және дәрі-дәрмектер).

Темекі шегуден бас тартқаннан кейін бір апта ішінде пациентті одан әрі сүйемелдеуді міндетті ұйымдастыру.

Пациент үшін қайталанудың алдын алу жоспарын мүмкіндігінше ертерек жасау.

#### **Қайталанудың алдын алу жоспары:**

Қарапайым, ДӘЛІ, ҚАРАПАЙЫМ ЖӘНЕ НАҚТЫ ЖОСПАР жақсы жұмыс істейді. Жақсы жоспар:

- Қайталану пайда болғанға дейін болу қаупін анықтайды
- Темекіні тастаушыны қиындықтарды жену дағдыларын қалыптастыруға дайындайды
- Қажетті қолдауды қамтамасыз етеді немесе анықтайды.

#### **Қайталануды тудыруы мүмкін жоғары қауіпті факторларды анықтаңыз:**

Кейбір жалпы қауіп факторлары, сондай-ақ кейбір жеке факторлар бар. Екеуін де анықтау керек. Қайталанудың кең таралған қауіптері:

<b>Аштық</b>	➤ Темекіге деген құштарлық немесе құмарлық ұстамалары, ашуланшақтық, мазасыздық, зейіннің нашарлығы, ұйықтай алмау, аштықты сезіну, мазасыздық, қайғы немесе депрессия сияқты никотиннен бас тарту белгілері;
<b>Ашу</b>	➤ Басқа себептерге байланысты жағымсыз көңіл-күй күйлері – көңілсіздік, ашулану, мазасыздық, депрессия немесе зерігу;
<b>Жалғыздық</b>	➤ Әдетте темекі шегумен бірге жүретін кейбір ерекше әрекеттер, мысалы, алкоголь немесе кофе ішу;
<b>Шаршау</b>	➤ Жақындарымен және туыстарымен некеде, достарымен, отбасы мүшелерімен, басшыларымен немесе жұмыс әріптестерімен тұлғааралық жанжалдар;
	➤ Әлеуметтік қысым – басқа темекі тұтынушының әсері қайталанудың күшті факторы болуы мүмкін.

#### **Өзіңіз қолдау көрсетіңіз және темекі шегуден бас тартқан адамға басқа қолдау көздерін табуға көмектесіңіз:**

- Пациентті темекіден бас тартқан күні және одан кейін үнемі сүйемелдеуді жоспарлаңыз.
- Үйде, жұмыста және достар арасында қолдау көрсететін адамды (адамдарды) анықтаңыз.
- Қолдау көрсететін нәрсені анықтаңыз және соған сәйкес әрекет етіңіз.
- Қолдау сұрауды үйретіңіз.
- Жергілікті қауымдастықтағы темекі шегуден бас тарту тобы немесе тиісті веб-сайттар сияқты қолдау топтары / ресурстары туралы ақпарат беріңіз.

## **8-тарау. Темекі тұтырудан бас тарту мақсатында фармакотерапия бойынша ұсыныстар**

Темекіні өз бетінше тастауға тырысу әрекетінің тек 4%-ы ғана сәттілікпен аяқталады. Қажет болған жағдайда фармакотерапиямен толықтырылған кәсіби көмекпен адам темекіні тастау мүмкіндігін екі есе арттырады (ДДСҰ-ның жаһандық темекі эпидемиясы туралы баяндамасы, 2019 ж.)<sup>29</sup>.

Темекі шегуді тоқтатуға ықпал ететін фармакотерапияның болуы темекіні тастау көрсеткіштерін айтарлықтай жақсартады.

Фармакотерапия никотинге тәуелділіктің орташа және ауыр дәрежесіне байланысты жоғары қауіпті немесе өздігінен бас тарта алмайтын адамдарға ұсынылады. Фармакотерапия әрдайым темекіден бас тарту туралы кеңес берумен толықтырылуы керек.

Темекі шегуден бас тартудың абсолютті көрсеткіштері варениклинді қолданумен салыстырғанда тек бір никотинді алмастыратын терапияны (НАТ) қолданғанда 6-15%-ға артады. Баяу әрекет ететін НАТ-тың бір түрін темекі шегуден бас тарту санын одан әрі арттыру үшін жылдамырақ әрекет ететін түрімен бірге пайдалануға болады.

Фармакологиялық араласудың екі класы бар, олар мінез-құлықты қолдаумен және одан әрі сүйемелдеумен толықтырылуы керек.

### **1. Никотинді алмастыру терапиясы**

- Никотинді сағыздар
- Никотинді пластырлар
- Никотин жастықшалары / тіл асты таблеткалар
- Никотин ингаляторлар
- Никотинді мұрынға арналған спрей

### **2. Никотинсіз алмастыру терапиясы**

- Бупропион
- Варениклин

Никотинді алмастыру терапиясы (НАТ) никотин рецепторларына жетіп, бірақ сатылатын темекі өнімдерінде бар мыңдаған химиялық заттардың зиянды әсерінсіз ағзадағы никотинді алмастырады.

НАТ темекі тұтынушысына темекіні тастаудың психоэлеметтік аспектілеріне назар аударуға мүмкіндік беру арқылы никотинге тәуелділіктен бас тарту белгілерін жеңілдетеді.

**Көптеген зерттеулер НАТ-ты қолдану темекіден бас тарту мүмкіндігін екі есеге арттыруы мүмкін екенін көрсетті. НАТ никотинді ауыз қуысы (сағыз, жастықшалар), мұрын (ингалятор) немесе тері (пластырь) арқылы жеткізеді. НАТ қандағы никотин деңгейін төмендетуге және кейінге қалдыру белгілерінің алдын алуға мүмкіндік береді.**

Адам темекіні бірден тоқтатып, никотинді алмастыруға ауыса алады. Темекісіз өмірге үйренуге уақыт беру үшін НАТ-ты қолдануды 8-12 аптадан кейін біртіндеп азайту керек.

Құрамында никотин жоқ дәрілік заттар:

Бұл препараттар мидағы әртүрлі рецепторларға әсер етеді және осылайша темекіге деген құштарлықты азайтады. Препаратты қолданған кезде темекі шегуден толық бас тартатын күн оны қабылдау басталғаннан кейін 7 күннен кейін белгіленеді (никотинді алмастыру терапиясындағыдай темекі шегуден бірден бас тарту ұсынылмайды).

Егер дәрі-дәрмекпен емдеу қажет болса, таңдау емдеу құнына, қарсы көрсетілімдердің болуына, пайдаланушының қалауына және дәрігердің тәжірибесіне байланысты. Дәрі - дәрмектерді қабылдау әдетте 3 ай ішінде ұсынылады. Қабылдауды тоқтатпас бұрын мөлшерін азайту ұсынылады. Кейде бұл препараттарды никотинді алмастыру терапиясымен біріктіруге болады. Мысалы, пациентке бупропион ұсынылуы мүмкін, бірақ темекіге деген құштарлық пайда болған кезде темекі шегудің орнына никотин сағызын қолдануы мүмкін. Дәрі-дәрмектер қысқа араласулармен бірге клиникалық және экономикалық жағынан үнемді екендігі анықталды.

**9-тарау. Темекіні пайдаланудан бас тарту бойынша қызмет көрсетуді қадағалау үшін ұсынылатын көрсеткіштер (мониторинг).**

Елдегі денсаулық сақтау жүйесінің барлық бағыттары бойынша темекіні пайдаланудан бас тарту бойынша қызмет көрсету үшін көрсеткіштерді белгілеу маңызды. Есеп жүргізу жеке, жүйелік, ұлттық және халықаралық деңгейлерде бірнеше өлшемдер бойынша көмектеседі.

Пациентті одан әрі сүйемелдеуге арналған қысқаша сауалнама:

Келесі сұрақтар бастапқы минималды бағалауға негіз бола алады (ДДСҰ-ның Tobacco Free Initiative бастамасымен ұсынылған):

А. Темекіні пайдалану туралы:

1. Сіз қазір темекі шегесіз бе? Күн сайын / анда-санда / мүлдем темекі шекпеймін
2. Сіз қазір түтінсіз темекі шегесіз бе? Күнделікті / анда-санда / мүлдем қолданбаймын

В. Пациенттерге көрсетілетін қызметтерге қатысты:

Кеңес берілді ме: Иә / Жоқ

Дәрі-дәрмек тағайындалды ма: Иә / Жоқ

Егер тағайындалған болса, препараттың түрі (сипаттаңыз)

Темекі шегуден өз бетінше бас тартуға арналған материалдар: Иә / Жоқ

Басқа темекі шегуден бас тарту қызметтері: Иә / Жоқ

С. Темекі шегуден бас тарту жағдайы: Сүйемелдеу кезінде (6 ай):

1. Сіз темекі шегуден бас тартқаннан бері тіпті бір рет сору немесе шымшым болса да темекі шектіңіз бе, әлде темекі өнімдерінің басқа түрлерін қолдандыңыз ба? Иә / Жоқ
2. Сіз соңғы 7 күнде тіпті бір рет сору немесе шымшым болса да темекі шектіңіз бе, әлде басқа темекі өнімдерін тұтындыңыз ба? Иә / Жоқ

Мониторинг және бағалау құрылымының ұсынылған моделі:

Араласу / қызмет	Көрсеткіш		Деректерді жинау әдісі / деректер көзі
Алғашқы медицин алық көмек деңгейін де темекі шегуден бас тарту бойынша қысқаша кеңес / қысқаша араласу	Әсер ету	Қаржылық тәуекелдерді қорғау 1. Шығындарды жабу (ұлттық / федералды медициналық сақтандыру немесе ұлттық денсаулық сақтау қызметі жабатын шығынның %-ы)	Жаһандық темекі эпидемиясы туралы хабарланды
		Қабылдау Пайдаланушының қанағаттануы: 1. темекі тұтынушылардың %-ы медициналық көмектің сапасына қанағаттанады 2. темекі тұтынушыларының %-ы медицина қызметкерлерінің олармен қарым-қатынасына қанағаттанады	Сауалнама
	Ұзақ мерзімді нәтижелер	Араласу қамтуы Медицина мамандары темекі шегетіндерін сұрады деп растайтын соңғы 12 айда медициналық мекемелерге барған темекі тұтынушылардың пайызы. 1. Медицина қызметкерлері оларға темекіні тастауға кеңес берді деп растайтын соңғы 12 айда денсаулық сақтау мекемелеріне барған темекі тұтынушылардың пайызы	Сауалнама (мысалы, Ересектер арасында темекіні пайдалану мәселесін жаһандық зерттеу)

		Темекіні пайдалануға қарсы күрес бойынша қысқа араласулармен тең қамтуды қамтамасыз ету 1. Әр түрлі провинциялар / аудандар, әр түрлі топтар (кедей және кедей емес, әйелдер мен еркектер) үшін қамту деңгейі.	Клиникалық деректер / сауалнама
Қысқа мерзімді нәтижелер		Қызметтердің дайындығы мен қолжетімділігі 1. Темекіні пайдаланумен күресу бойынша қысқаша араласулар жүргізу жөніндегі клиникалық ұсыныстар 2. Темекіні пайдалануға қарсы қысқа араласу мәселелері бойынша оқытылған медицина қызметкерлерінің пайызы 3. Темекіні пайдалану жағдайы барлық медициналық құжаттарға енгізілген 4. Темекі шегуден өз бетінше бас тартуға арналған материалдар қолжетімді	Клиникалық деректер / сауалнама
		Қызмет сапасы А. Темекі шегуден бас тартудың 6 айлық көрсеткіші (темекі шегуге қарсы қысқа араласудан өткен, кем дегенде 6 айға темекіден бас тартқан темекі тұтынушылардың %-ы) В. Темекі шегуден бас тартудың 12 айлық көрсеткіші (темекі шегуге қарсы қысқа араласудан өткен, кем дегенде 12 айға темекіден бас тартқан темекі тұтынушылардың %-ы)	Сауалнама

## Әдебиеттер тізімі

- 1.Organization WH. Global Adult Tobacco Survey Fact Sheet Kazakhstan 2019. Kazakhstan: World Health Organization; 23 ноябрь 2020:2.
- 2.Anczak JD, Nogler RA. Tobacco cessation in primary care: maximizing intervention strategies. *Clin Med Res* Jul 2003;1(3):201-216.
- 3.Organization WH. Tobacco- health benefits of smoking cessation. Geneva: World Health Organization; 25 February 2020.
- 4.Organization WH. Framework Convention on Tobacco Control. *World Health Organization*. Available at: [fctc.who.int](http://fctc.who.int). По состоянию на 20.08.2021 г., 2021.
- 5.Organization WH. Global Adult Tobacco Survey Fact Sheet Kazakhstan 2014. Geneva: World Health Organization; 2014.
- 6.Organization WH. Global Adult Tobacco Survey Fact Sheet Kazakhstan 2019. Geneva: World Health Organization; 2019.
- 7.Organization WH. Global Youth Tobacco Survey Kazakhstan Factsheet 2014. Geneva: World Health Organization; 24 февраля 2015 г.
- 8.Organization WH. Global Adult Tobacco Survey Comparison Fact Sheet Kazakhstan 2014 and 2019. Geneva: World Health Organization; 23 ноября 2020 г.
- 9.Organization WH. *Toolkit for delivering the 5A's and 5R's brief tobacco interventions*. Geneva: World Health Organization; 2014.
- 10.Organization WH. World Health Assembly Resolution 29.34 Ninth revision of the International Classification of Diseases; Май 1976.
- 11.Organization WH. ICD 11 for mortality and morbidity statistics (version 02/2022). Geneva: World Health Organization; 2022.
- 12.Organization WH. Guidelines for implementation Article 14. In: Control WFCoT, ed. Geneva; 2013.
- 13.Organization WH. *Quitters are Winners*. Geneva: World Health Organization; 2021.
- 14.Organization WH. Training for tobacco quit line counsellors: telephone counselling. Geneva: World Health Organization; 2014.
- 15.Organization WH. MPower. *World Health Organization*. Доступно по адресу: <https://www.who.int/initiatives/mpower>. По состоянию на 20.08.2021 г., 2021.
- 16.Quit Victoria, Victoria State Government, Australia. Environmental costs of tobacco. Victoria, Australia: Quit Victoria; 2022.
- 17.Quality AfHRA, US Department of Health and Human Services, USA. The 5 As model for treating tobacco use and dependence 2008 slide presentation. USA: Agency for Healthcare Research and Quality; Октябрь 2014 г.
- 18.Federation FWD. Let's talk- the 5 As and 5 Rs to help patients quit tobacco. Chemin de Joinville 26, 1216 Geneva-Cointrin Switzerland: World Dental Federation FDI; 31 августа 2021 г.
- 19.Centers for Disease Control and Prevention U. Benefits of quitting; 23 сентября 2020 г.
- 20.Texas Uo, M D Anderson Cancer Center, USA. Can e-cigarettes help you quit smoking? 2022.
- 21.Prevention CfDca. Smoking and tobacco use- Smoking cessation- role of healthcare professionals and health systems. *CDC, USA*. February 24,2020. По состоянию на 11.08.2021 г., 2021.
- 22.Organization TFIWH, Geneva. Women and tobacco use. Geneva: World Health Organization Geneva; 2014.
- 23.Delhi WHorOfSEAN. Manual on tobacco control in schools. New Delhi India WHO SEARO New Delhi 2006.
- 24.Национальный кодекс Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения» от 7 июля 2020 года № 360-VI ЗПК. In: Health Mo, ed.
- 25.Surgeon General U. Preventing Tobacco Use Among Youths, Surgeon General fact sheet <p class="MsoNormal" style="margin-bottom:15.0pt; line-height:24.0pt; mso-outline-level:1; background:white">. USA: Surgeon General USA; 6 июня 2017 г.

26. Organization WH. Tobacco and dementia. Geneva: World Health Organization; Июнь 2014 г.
27. Ghana MoH, Africa WHO. *Smoking cessation clinical guidelines for Ghana*. Ghana Africa: Ministry of Health Ghana; 2017.
28. Directorate, General of Health Services, Ministry of Health and Family Welfare, Government, of India, Delhi N. National Tobacco Control Program: A Guide for Teachers. New Delhi, India: Government of India; 2011:55.
29. Organization WH. 

# WHO

 report on the global tobacco epidemic 2019: offer help to quit tobacco use. Geneva: World Health Organization; 2019.
30. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P, &, Kaplan HI. *Kaplan and Sadock's comprehensive textbook of psychiatry (10th ed.)*. Vol One. Tenth ed: Wolters Kluwer; 2017.
31. Ministry of Health NZ. New Zealand Guidelines for Helping People to Stop Smoking (Update 2021). Wellington New Zealand Ministry of Health New Zealand 2021.