

ИНТЕРВЕНЦИИ ПО ПРЕКРАЩЕНИЮ КУРЕНИЯ У МОЛОДЁЖИ

Гусева Е.И., Петрова В.В., Орлов Ф.В.

Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

e-mail: elena00996@mail.ru

Табакокурение несовершеннолетних принимает всё более угрожающие формы, существенно деформирующие нравственное, физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Исходя из этого необходимо остановить пагубную привычку у детей и подростков.

Целью данной работы является оценка эффективности стратегий по прекращению курения среди молодежи.

В обзоре рассмотрены современные мероприятия по прекращению курения среди детей и подростков по программам Кокрейновского центрального реестра контролируемых клинических испытаний.

Мы проанализировали 6 программ, содержащих 44 рандомизированных контролируемых исследований. К ним относятся информационные коммуникационные технологии (ИКТ), включающие мероприятия со специальным учетом стадии изменения поведения, программы социального обучения, предоставляющие обучающий пакет для курящих, основанный на виртуальной реальности. Следующий метод фармакотерапии, состоящий из никотин заместительной терапии или применением лекарственных средств. Далее мотивационный способ, заключающий психологическую поддержку и психосоциальные мероприятия. Когнитивно-поведенческая терапия обучает навыкам и приемам преодоления поведенческих стереотипов курения. Транстеоретическая модель осуществляет постадийное изменение поведения. Not on Tobacco – это структурированный подход к отказу от курения, основанный на социальной когнитивной теории и применением физической нагрузки. Показатели в экспериментальных группах были лучше результатов по сравнению с контрольными группами. Однако не все программы оказались эффективными. Достоверных различий достигли когнитивно-поведенческая терапия, мотивационный способ, ИКТ и транстеоретическая модель.

Ключевые слова: курение среди детей и подростков, прекращение курения, эффективность борьбы с табакокурением.

INTERVENTION ON SMOKING CESSATION IN YOUNG PEOPLE

Guseva E.I., Petrova V.V., Orlov F.V.

Chuvash State University

E-mail: elena00996@mail.ru

The smoking among minors takes on more and more threatening forms, deforming the moral, physical and mental health of the younger generation. Based on this, it is necessary to stop the addiction in children and adolescents.

The purpose of this work was to evaluate the effectiveness of smoking cessation strategies among young people. Kokreynovskiy central monitoring of controlled clinical trials.

We analyzed 6 programs, received 44 randomized controlled trials. These involved informational communicational technologies (ICT), including interventions with a special technique for measurements of occurring changes. The following method was pharmacotherapy, consisting of nicotine replacement therapy or drugs. After that the motivational method were used, which included psychological support and psychosocial activities. Then there was cognitive-behavioral therapy, which teaches skills and techniques to overcome behavioral patterns of smoking. Next was a trans-theoretical model which is a stepwise behavioral change inducer. Finally, "Not on Tobacco" is a structured approach, which was created in order to cease smoking, and this technique based on social theory and physical activity. Outcomes were significantly better in the experimental groups compared to the control groups. However, not all programs were effective. Significant differences were achieved by cognitive-behavioral therapy, motivational model, ICT and trans-theoretical model

Key words: smoking among children and adolescents, smoking cessation, effectiveness of tobacco control.

Во всем мире ежедневно до 100 тысяч молодых людей начинают курить. Вызывает озабоченность раннее начало табакокурения (ТК) у молодежи [1,2,4]. Средний возраст начинающего курильщика составляет 13 лет. В Великобритании 25% подростков 11-15 лет пробовали курить хотя бы один раз в жизни, а 5% – курят регулярно. В развивающихся странах курить начинают в возрасте 10-12 лет, а большинство взрослых курильщиков приобрели эту привычку в подростковом возрасте. В Америке каждый день 21% подростков прибегают к ТК. Согласно статистике курения, в России 33% подростков ежедневно злоупотребляют табаком. Уровень распространенности ТК среди подростков по Чувашской Республике среди школьников и учащихся других образовательных учреждений 15–18 лет достигает 50% [1,5]. Зачастую подростки считают ТК нормой поведения, недооценивая его вред. Среди учащихся высших учебных заведений 75% юношей и 64% девушек курит, при этом преимущественное большинство из них имеет табачную зависимость. Табачная зависимость выступает основной причиной заболеваемости населения. Основными мотивами для борьбы с курением молодёжи являются дисфункции легких, быстрое развитие зависимости от никотина. Имеются сведения, что многие подростки имеют трудности прекращения курения.

Целью данной работы является оценка эффективности стратегий по прекращению курения среди молодежи по программам Кокрейновского центрального реестра контролируемых клинических испытаний.

Материалы и методы

Для проведения исследования мы выбрали современные программы [6,7]: 1) информационные коммуникационные технологии (ИКТ), включающие проекты со специальным учетом стадии изменения поведения, социального обучения, предоставляющие обучающий пакет для курящих, основанный на виртуальной реальности; 2) фармакотерапия: никотин заместительная терапия (НЗТ), бупропион, бупропион совместно с НЗТ; 3) психосоциальные мероприятия, включающие усиление мотивации, психологическую поддержку; 4) когнитивно-поведенческую терапию (КПТ); 5) транстеоретическая модель (ТТМ); 6) Not on Tobacco (NoT). Мероприятия направлены на работу со школьниками и со студентами.

Критерии отбора: школьники и студенты в возрасте менее 20 лет в количестве 6000 человек, регулярно курившие минимум 1 сигарету в неделю в течение минимум 6 месяцев. Включены различные вмешательства: медикаментозное лечение, психосоциальные мероприятия и комплексные программы, ориентированные на семьи, школы или общины.

Было отобрано несколько типов исследования. Одними из них являются рандомизированные контролируемые изучения, в которых индивиды, классы, школы, единицы или группы были случайно распределены в контрольную или экспериментальную группу, либо участвовали в различных мероприятиях;

Следующими оказались кластерные рандомизированные контролируемые исследования. Для них единицей распределения является школьный или организационный уровень, или где кластеры профессионалов или групп профессионалов реализуют мероприятия;

Итоговыми были выбраны контролируемые эксперименты и другие контролируемые испытания.

Сравнивалось активное вмешательство ИКТ, транстеоретической модели, усиление мотивации с психологической поддержкой, КПТ, фармакотерапии, NoT. С контрольной группой проводились кратковременные встречи с общими рекомендациями, мотивационным консультированием, обзором общей литературы о последствиях курения, советами по питанию, с просмотром тематических видеофрагментов. Также использовались раздаточные материалы для учителей и учеников, брошюры, самопомощь. Назначалась специальная НЗТ для нуждающихся, плацебо таблетки, плацебо никотиновые пластыри, плацебо жвачки. В интернете среди участников проводили онлайн опросы. Вдобавок была выбрана тактика бездействия, с ребятами не выполняли никаких мероприятий.

Критерием результата было прекращение курения в течение ≥ 6 месяцев.

Результаты и обсуждения

При выполнении обзора научных данных Кокрейновского сотрудничества, по профилактики ТК было проанализировано 6 программ. Одна из методик – это КПТ, которая разработана на основе лечения тревожности и депрессии, пытаясь изменить привычные способы мышления о курении и ощущения курения, предоставляет поддержку и консультации о возможностях сокращения желания курить, и управления им [3]. КПТ сочетает в себе методы как поведенческого, так и когнитивного лечения, чтобы помочь пациентам изменить неадаптивное поведение. Участие в КПТ означает работать со специально обученными людьми индивидуально или в группах, участники учатся справляться со стрессом и избегать нездоровых мыслей и поведения. Консультирование направлено на изменение убеждений о полезности курения, как метода борьбы со стрессом, и поиска новых способов справиться без курения. Изучение альтернативного поведения включает определение функций, которые выполняет курение, и замену курения другими видами поведения, например, увеличить физическую активность. Показано, что физические упражнения уменьшают желание курить. КПТ была использована в 13 исследованиях Кокрейновского обзора. В исследовании участвовало 3475 человек, из них

1899 человек было отобрано в экспериментальную группу, 1576 человек – в контрольную группу. Реализация программы проводилась с помощью различных материалов, видео, брошюр и советов. По окончании исследования было выявлено, что в экспериментальной группе бросили курить 293 человек (15,4%), в контрольной – 183 (11,6%).

Следующая методика – это транстеоретическая модель изменения поведения, разработанная на основе обобщения разных методов психотерапии. ТТМ показала высокую эффективность при формировании здорового поведения в отношении курения [2]. Данная модель фокусируется на принятии самостоятельного решения бросить курить, работает исходя из предположения, что люди не меняют поведение быстро и решительно. Изменение привычного поведения происходит непрерывно в рамках циклического процесса. ТТМ утверждает, что люди проходят через шесть этапов изменения: предсозерцание, созерцание, подготовка, действие, обслуживание и прекращение. В соответствии с теорией, чтобы успешно бросить курить, для людей является нормальным добиваться изменений не сразу, а посредством мелких продвижений от одной стадии к другой, прежде чем будет достигнут окончательный результат. Возвраты на более ранние стадии процесса изменения поведения в рамках этой модели считаются допустимыми и естественными. ТТМ была рассмотрена по данным систематических обзоров Кокрейновского сотрудничества в трех исследованиях, в которых приняло участие 1662 человека, из них в экспериментальную группу входило 845 человек, а в контрольную – 817. Среди участников исследования были проведены учителями, работниками здравоохранения специальные занятия по обучению здоровому образу жизни, даны советы по питанию, мотивационное консультирование. После 1 года воздержания от курения в экспериментальной группе бросили курить 138 человек (16,3%), в контрольной группе отказались от курения 84 человека (10,3%).

Для любого курильщика, который планирует прекратить потребление табака, важное значение имеет стимул. Мотивационное собеседование широко используется, чтобы помочь людям отказаться от курения. Это вид психологической помощи людям, который помогает им выявить и устранить причины нерешительности в изменении их поведения. Этот метод пытается избежать агрессивного или конфронтационного подходов, и вместо этого помогает человеку изменить своё поведение и укрепляет веру в свои силы. Мотивационная модель, по данным обзора статей была использована в 12 исследованиях, в которых приняло участие 2667 человек, 1477 участников вошло в экспериментальную группу, 1190 – в контрольную. Во время исследования были использованы брошюры, телефонные звонки, видео, советы по питанию, проведены краткие занятия. В конечном итоге в экспериментальной группе бросили курить 209 человек (14,1%), в контрольной – прекратили вредную привычку 103 (8,6%).

Фармакологическая методика применялась в 3 исследованиях. Отбор исследуемых происходил с помощью оценки статуса курения до начала исследования (FNTQ, самооценка, Fagerstrom, CO выдыхаемого воздуха). Наблюдали за ними посредством телефонных звонков, анкет, посещений. Один проект рассматривал эффективность НЗТ. Целью данной терапии является уменьшение выраженности симптомов отмены, связанных с прекращением курения, путём замещения никотина из сигарет. При проведении НЗТ используются никотиновые пластыри, медленно доставляющие никотин, а также жевательные резинки, назальные или пероральные спреи, ингаляторы и леденцы/таблетки, доставляющие никотин в мозг быстрее, чем из кожных пластырей, но не так быстро, как при курении сигарет. Второй проект тестировал бупропион как дополнение к НЗТ. Последняя разработка тестировала бупропион сам по себе с двух сторон: стандартная суточная доза 300 мг или однократная суточная дозировка 150 мг. Всего участвовало 578 человек, из них 287 в экспериментальной группе, 291 – в контрольной. По результатам исследования в первой группе бросили курить 28 человек (9,7%), во второй – 18 (6,1%).

NoT – это школьная программа по прекращению курения, разработанная специально для подростков, которая была внедрена и тщательно оценена с 1998 г. во многих штатах США. NoT использовалась в 6 исследованиях. Проводились демонстрационные мероприятия на базе учебных заведений. Проект включал пять встреч по часу, раз в неделю. В Исследование NoT WV 2011 были набраны 2 экспериментальные группы. В первой группе состояло 90 человек. Для них не было предусмотрено физической активности. Во второй группе, состоящей из 80 человек, была организована программа физической активности. Участникам были даны шагомеры и рекомендовали вести журнал шагов. Контрольная группа была общая, состоявшая из 63 человек. Всего в эксперименте приняло участие 170 человек, из которых в конечном результате 25 человек (31,25%) в группе с физической нагрузкой бросили курить, в группе без занятия физкультурой – 19 (21,1%).

Использование технологий, обеспечивающих доступ к информации через телекоммуникации, постепенно расширяется, главным образом, через использование Интернета, электронной почты и мобильных телефонов. Использование ИКТ растет в нескольких областях, включая медицину, например, встречи могут быть запланированы в режиме онлайн или информацию о своем здоровье можно получить через консультацию в Интернете. Технология ИКТ также была применена для мероприятий по образу жизни, включая прекращение курения. ИКТ использовались в 6 исследованиях. Из них наиболее статистически значимой оказалась программа Hollis 2005, которая использовала проекты со специальным учетом стадии изменения поведения. Всего участвовало 448 человек, 226 – экспериментальная группа, 222 – контрольная. В экспериментальной группе прекратили

курение 53 участника, что составило 23,4%. В контрольной группе бросили курить 29 человек (13%).

Несмотря на прогресс, достигнутый за последнее десятилетие в сокращении курения среди молодёжи, помочь курильщикам-подросткам избавиться от этой привычки остается проблемой. Подростки, как и взрослые, могут столкнуться со значительными препятствиями при попытке бросить курить, в том числе с высоким уровнем зависимости.

Исследования показывают, что в дополнение к традиционным методам профилактики необходимы эффективные усилия по прекращению курения среди подростков.

Транстеоретическая модель, мотивационной способ, КПТ, по всей видимости, уменьшает число курящих подростков. КПТ представляет собой психотерапию, которая фокусируется на установлении связей между мыслями, поведением и чувствами.

У подростков часто возникают искаженные основные представления о себе, данная модель как раз помогает им противостоять и изменять эти искажения, научиться по-разному, интерпретировать свое окружение. По сравнению с другими терапевтическими подходами этот метод является краткосрочным, иногда требуется всего несколько сеансов. Через КПТ подростки научатся практическим методам совладения с ситуациями, стимулирующими курение. Поскольку изменение поведения и перестройка мыслей, связанных с побуждениями к курению очень важны для отказа от курения, когнитивно-поведенческая терапия может эффективно применяться для прекращения курения. КПТ показала высокие результаты в экспериментальной группе (15,4%).

Мотивационная модель предлагает информацию о риске для здоровья, связанных с ТК, вызывает интерес у подростков, она может быть эффективна при оказании помощи при прекращении курения, так как показала достаточные результаты в экспериментальной группе (14,1%). Но наибольшую эффективность достигла транстеоретическая модель. Она предоставляет новые методы воздействия на поведение в отношении курения, ее результаты в экспериментальной группе составили 16,3%. Фармакологическая методика, NoT, ИКТ по данным нашего обзора оказались малоэффективными.

В программе NoT оценки показывают, что не является эффективным для повышения частоты отказа от курения среди подростков, которые добровольно участвуют, а также для поощрения других здоровых привычек, которые могут поддержать воздержание от табака. Имеющиеся исследования не дают достаточных доказательств, чтобы определить, является ли вмешательство результативным или нет. Это не значит, что вмешательство не работает. Это указывает на то, что необходимы дополнительные исследования, чтобы определить, является ли вмешательство эффективным. Использование ИКТ, таких как интернет, мобильные телефоны и электронной почты, значительно расширяется, хотя конкретные медицинские вмешательства, основанные на ИКТ, для прекращения курения еще не

разработаны. Проанализировав эффективность интернет-вмешательств по прекращению курения, хотя результаты остаются неубедительными, можно выделить преимущества использования ИКТ в программах по прекращению курения, такие как широкое использование, экономия времени и средств. Они могут уменьшить количество посещений в поликлинику и возможность проверять информацию через сообщения на телефон, почту. Информационные и коммуникационные технологии могут быть полезны в качестве дополнительных инструментов для прекращения курения. Фармакологические методы не показали большой эффективности, но возможно они будут более полезны в комбинации с КПТ. Поскольку эти методы лечения работают по разным механизмам, можно ожидать дополнительных и потенциально аддитивных эффектов.

Таким образом, проведенный обзор исследований показал довольно широкий комплекс мероприятий, которые являются эффективными для борьбы с ТК.

Заключение

Исследовав и проанализировав все приемы по вмешательству в прекращение табакокурения среди молодежи по программам Кокрейновского центрального реестра контролируемых клинических испытаний, необходимо акцентировать внимание на наиболее эффективные модели, к которым относятся: ТТМ изменения поведения, основанная на генерализации различных приемов психотерапии. В рамках данной модели человек для достижения результата проходит шесть этапов: предсозерцание, созерцание-непосредственное отношение сознания к предмету, подготовка – создание необходимых условий для успешного достижения результата, обслуживание и финальная стадия – прекращение. По окончании исследования было выявлено, что в экспериментальной группе бросили курить 293 человек (15,4%). КПТ, основанная на лечении тревожности и депрессии, избавления от стресса, подразумевает под собой поиск альтернативных методов избавления от пагубной привычки, например в виде спорта, увеличения физической нагрузки. В результате от курения избавились 15,4% исследуемых. Мотивационная модель, в основе которой лежит донесение информации о здоровье, влияние и риски табакокурения. Благодаря этой модели бросили курить 14,1%.

Данные программы необходимо проводить во всех учебных учреждениях, чтобы снизить процент курения среди школьников и подростков.

Список литературы

1. Булыгина И.Е., Андреева А.П., Голенков А.В. Организация мероприятий по профилактике потребления психоактивных веществ среди студентов Чувашского государственного университета // Вестник Чувашского университета. 2012. №3. С. 309-315.

2. Булыгина И.Е., Дорофеева Л.Г., Голенков А.В. Реализация межведомственного взаимодействия в профилактике употребления психоактивных веществ среди несовершеннолетних в Чувашской Республике // Вопросы наркологии. 2017. №1. С. 89-94.
3. Голенков А.В. Эффективность лечения и профилактики табачной зависимости по результатам исследований Кокрейновского сотрудничества // Acta Medica Eurasica. 2016. №3. С. 1-10.
4. Козлов В.А., Голенкова В.А., Деомидов Е.С. Никотиновая зависимость у студентов вузов // Acta Medica Eurasica. 2016. №2. С. 12-17.
5. Королева Е.А., Алексеева К.Ю., Орлов Ф.В. Эффективность профилактики табакокурения по результатам исследований школьных программ // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 1. С. 6.
6. Fanshawe T.R., Halliwell W., Lindson N., Aveyard P., Livingstone-Banks J., Hartmann-Boyce J. Tobacco cessation interventions for young people // Cochrane Database Syst. Rev. 2017. Nov. 17; 11: CD003289.
7. Stanton A., Grimshaw G. Tobacco cessation interventions for young people // Cochrane Database Syst. Rev. 2013. Aug. 23; (8): CD003289.