

DESHABITUACIÓN Y CONTROL DEL TABAQUISMO

Se trata de un programa de intervención en formato grupal (Grupos de trabajo de 10-15 mujeres y, si se requiere, tratamiento individual) dirigido a mujeres, con una duración de 6-8 sesiones y frecuencia semanal.

Material: Sala multiusos, Medios audiovisuales, Tareas (ejercicios – anexos).

- Sesión 1:
 - Qué es el tabaco.
 - Qué es la adicción.
 - Motivación para el cambio.
 - Autorregistro.
 - Apertura de la historia de salud (considerar presencia de enfermedad mental o consumo de otras sustancias: derivar al psicólogo para valoración).
 - Reducir el consumo de forma individual.
- Sesión 2:
 - Reducción: revisar.
 - Información sobre: Pautas de desautomatización, Síntomas de abstinencia, Control del peso y talla (IMC), Control de la tensión arterial, Técnica de relajación.
- Sesión 3:
 - Objetivo: reducción. Revisar.
 - Beneficios al dejar de fumar.
 - Consejos para el control de peso.
- Sesión 4:
 - Reducción: revisar.
 - Evaluación de la abstinencia.
 - Revisar beneficios personales.
 - Ejercicio de relajación.
- Sesión 5:
 - Consejos (EVA)
 - Recaída – desliz.
 - Excusas y autoengaño.
- Sesión 6: Evaluar la abstinencia
- Sesión 7: Evaluar la abstinencia.
- Sesión 8: Evaluar la abstinencia.