

Содержание

О серии книг <i>Эффективные методы современной терапии</i>	11
Благодарности	13
От издательства	14
Глава 1. Добро пожаловать	15
Глава 2. Начало	17
Медицинские факторы риска	17
Ваш рост и текущий вес	19
Тест Фагерстрема на никотиновую зависимость	19
Опросник курильщика	20
Причины отказа от курения	23
Опросник Хьюза–Хацуками для отслеживания симптомов абстиненции	24
Глава 3. Первое занятие	25
Цели занятия	25
Обзор программы	25
Причины курения	27
Почему вы курите	28
Причины для отказа от курения	28
Таблички никотиновой потребности	30
Отказ от курения без набора веса	31
Домашнее задание	31

Глава 4. Второе занятие	35
Цели занятия	35
Ознакомление с табличками никотиновой потребности	35
Самоэффективность	37
Способы отказа от курения	37
Что нужно изменить на этой неделе	39
Домашнее задание	40
Глава 5. Третье занятие	41
Цели занятия	41
Проверка заполненных таблиц участников	41
Практикуем диафрагмальное дыхание	42
Стратегии отказа от курения	42
Беспокойство и сомнения по поводу отказа от курения	45
Домашнее задание	45
Глава 6. Четвертое занятие	47
Цели занятия	47
Проверяем заполненные участниками таблички	47
Дополнительные стратегии отказа от курения	48
Чего ожидать на следующей неделе	50
Домашнее задание	51
Глава 7. Пятое занятие	53
Цели занятия	53
Выкуриваем последнюю сигарету	53
Симптомы никотиновой абстиненции	54
Чего ожидать на следующей неделе	57
Отслеживание симптомов абстиненции	58
Окончательно справляемся со страхами и сомнениями по поводу отказа от курения	58
Домашнее задание	59

Глава 8. Шестое занятие	61
Цели занятия	61
Первая неделя воздержания	61
Справляемся с симптомами абстиненции	62
Как предотвратить рецидив	62
Подготовка участников к переходу на план замены питания	64
Домашнее задание	66
Глава 9. Седьмое занятие	69
Цели занятия	69
Профилактика рецидивов	69
Программа физической активности	71
План замены продуктов питания	75
Как работает план замены питания	76
Ежедневник	77
Домашнее задание (5 мин.)	77
Глава 10. Восьмое занятие	81
Цели занятия	81
Планирование профилактики рецидивов	81
Начинаем следовать плану замены питания	83
Контроль потребления пищи и алкоголя	86
Программа физической активности	86
Групповая прогулка	88
Домашнее задание	88
Глава 11. Девятое занятие	89
Цели занятия	89
Обзор записей в ежедневниках участников	89
Планирование профилактики рецидивов	89

Проверка, как участники выполняют планы замены питания и физической активности	90
Групповая прогулка	91
Домашнее задание	91
Глава 12. Десятое занятие	93
Цели занятия	93
Планирование профилактики рецидивов	93
Проверка, как участники выполняют планы по питанию и физической активности	94
Групповая прогулка	94
Домашнее задание	95
Глава 13. Одиннадцатое занятие	97
Цели занятия	97
Планирование профилактики рецидивов	97
Добавляем приятные дела в расписание	97
Проверка, как участники выполняют планы по питанию и физической активности	99
Групповая прогулка	99
Домашнее задание	99
Глава 14. Двенадцатое занятие	101
Цели занятия	101
Планирование профилактики рецидивов	101
Переход на новый план питания	103
Групповая прогулка	103
Домашнее задание	103
Глава 15. Тринадцатое занятие	105
Цели занятия	105
Планирование профилактики рецидивов	105

Переходим на привычный план питания	105
Планируем день питания привычной пищей	107
Групповая прогулка	108
Домашнее задание	109
Глава 16. Четырнадцатое занятие	111
Цели занятия	111
Планирование профилактики рецидивов	111
Переходим на новый план питания	111
Групповая прогулка	117
Домашнее задание	117
Глава 17. Пятнадцатое занятие	119
Цели занятия	119
Планирование профилактики рецидивов	119
Планирование перехода на новый план питания	119
Групповая прогулка	130
Домашнее задание	130
Глава 18. Шестнадцатое занятие	131
Цели занятия	131
Предотвращаем рецидив	131
Здоровый и разумный выбор продуктов питания	132
День низкокалорийных рецептов	132
Оставайтесь физически активными	134
Продолжайте в том же духе	134
Приложение. Анкеты	137