



## “TALLER PARA DEJAR DE FUMAR”

### DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO

En este proceso trabajamos dos tipos de dependencia: La dependencia física y psicológica que intervienen en el tabaquismo.

Cuando hablamos de la dependencia física, nos referimos a la relacionada con la nicotina. Al síndrome de abstinencia creado por la privación de la droga.

Pero no nos podemos olvidar de todo lo relacionado con dependencia psicológica: aquellos aspectos rutinarios, hábitos y estados emocionales que relacionamos con el consumo de tabaco. Dejar de fumar implica un cambio de comportamiento, no sólo de hábitos.

No existen recetas mágicas para dejar de fumar. El secreto está en resolver las complicaciones que van apareciendo en el día a día de dejar de fumar. Eso es lo que hacemos en los grupos. Trabajar habilidades personales para dejar de fumar y prevenir recaídas.

Los objetivos del mismo son:

- Facilitar el proceso de abandono del consumo de cigarrillos.
- Favorecer el mantenimiento de la conducta abstinente, disminuyendo la probabilidad de recaídas.

### PROCEDIMIENTOS DE DESARROLLO ASISTENCIAL

#### Plan de actuación o procedimiento

El programa terapéutico se desarrolla a través de una entrevista de evaluación y 6 sesiones presenciales (seguimiento a los 6 meses y al año, telefónica). Las tres primeras se trabaja la preparación, incremento de la motivación y el abandono del consumo tabáquico (rebaja progresiva del consumo). Posteriormente, las 3 últimas corresponden a la fase de mantenimiento de la abstinencia y prevención de recaídas.

- Fase de valoración: 1 entrevista individual de 30 minutos.
- Fase de tratamiento: 6 sesiones grupales de 1,5 horas.
- Fase de seguimiento: 2 seguimientos hasta completar el año desde el día de la cesación. (telefónico)

**FASE PREVIA: SELECCIÓN**

Explicar el funcionamiento del grupo: Características, normas y funcionamiento:

Valoración individual:

Datos personales, factores motivacionales. Estado de salud

Dificultades psicológicas y diagnósticos psiquiátricos. Problemas familiares y sociales.

Valorar situaciones personales que puedan dificultar conseguir el objetivo.

**TRATAMIENTO: Terapia grupal para dejar de fumar**

Tratamiento: 6 sesiones. Las 5 primeras semanales, última quincenal.

2 seguimientos: A los 6 meses y un año.

*Características del grupo:*

*Grupo cerrado.*

*Número de participantes: Min. 12*

*Tiempo de sesión: 1.5 horas.*

**FASE DE EVALUACIÓN:**

Evaluación del proceso.