

ABSTRAKT

Východiska: Zanechání kouření je spojeno s významným zdravotním přínosem. Přehled literatury o účinnosti kognitivně-behaviorální terapie (KBT) v odvykání kouření by pomohl rozpoznat prokazatelně účinné intervence a umožnil informovanější rozhodování o způsobech léčby.

Cíl: Cílem této teoretické přehledové práce je zmapovat účinnost KBT a jejich jednotlivých prvků v odvykání kouření pomocí nesystematické rešerše.

Metody: V databázi PubMed bylo pomocí klíčových slov vyhledáno 272 review publikovaných v anglickém jazyce v posledních 10 letech. Ta byla selektována a doplněna o další články na celkový počet 108 zpracovaných článků.

Výsledky: Účinnost KBT jako samostatné léčby i léčby zvyšující účinek farmakoterapie v odvykání kouření byla prokázána v rozsáhlých klinických studiích, a to jak v individuálním (RR proti minimální intervenci 1.57 (1.40 – 1.77)), tak ve skupinovém (RR proti svépomocnému programu 1.88 (1.52 - 2.33)) poradenství. Účinnost se zvyšovala s intenzitou terapie. Analýza účinnosti jednotlivých složek KBT ukázala signifikantně pozitivní efekt závazku, zpětné vazby k chování, společenské odměny, identity spojené se změněným chováním a finanční odměny. Signifikantně negativní dopad měly dvě techniky, informace o emočních důsledcích a přerámování lapsu. Nepodařilo se prokázat účinnost zlepšování schopností zvládat rizikové situace při prevenci relapsu.

Doporučení: Výsledky podporují využití KBT v odvykání kouření. Na místě je opatrnost při motivování klienta očekáváním pozitivních emočních důsledků a při snaze o pozitivní přerámování lapsu. Při prevenci relapsu bude užitečné hledat alternativy k učení zvládat rizikové situace a také věnovat větší pozornost následné péči. Dokud s větší jistotou neprokážeme účinné prvky terapie, zdá se nejbezpečnější upevňovat abstinenci více terapeutickými přístupy.