



Оцените, насколько Вы зависимы от никотина

Вопрос	Ответ	Баллы
1 Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6–30 минут	2
	В течение 30–60 минут	1
	Через 1 час	0
2 Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да	1
	Нет	0
3 От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
4 Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11–20	1
	21–30	2
	31 и более	3
5 Когда Вы больше курите – утром или на протяжении дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
6 Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	Да	1
	Нет	0



Результаты

0–3 балла

У Вас низкий уровень никотиновой зависимости. При прекращении курения основное внимание уделите психологическим факторам. Медикаментозные препараты Вам использовать не обязательно.

4–5 баллов

У Вас средний уровень зависимости. Если Вы уже пробовали бросать курить самостоятельно и не справились с поставленной задачей, посоветуйтесь с врачом. Возможно, Вам имеет смысл использовать медикаментозные препараты для уменьшения выраженности симптомов отмены и увеличения шансов на успех.

6–10 баллов

У Вас высокий уровень зависимости. Вам наверняка знакомы симптомы отмены – неприятные ощущения, возникающие при резком отказе от курения. Справиться с неприятными ощущениями Вам помогут медикаментозные препараты.

Наука и жизнь давно доказали, что прекращение курения выгодно для здоровья независимо от возраста, пола, стажа курения, количества и вида выкуриваемого табака.

**КЛУБ
НИКОТИНОВОЙ
НЕЗАВИСИМОСТИ**



<http://www.takzdorovo.ru/31may>

Вы действительно можете бросить курить, когда захотите. Ищите положительные моменты в новой жизни, создавайте новые ритуалы, сохраняйте позитивный настрой – и все получится!

Если Вы хотите отказаться от курения, Вы можете обратиться за помощью:

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

- ◆ Школа по отказу от курения
- ◆ Индивидуальные консультации



г. Томск, ул. Красноармейская, 68, т. 46-85-00, profilaktika.tomsk.ru
Присоединяйтесь к нашим группам «Будь здоров, Томск!»
ВКонтакте и в Одноклассниках

Посетите Центры здоровья:

- ◆ ОГБУЗ «Медико-санитарная часть №2», г. Томск, ул. Бела Куна, 3, т. 64-45-47
- ◆ ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница», г. Томск, ул. Ивана Черных, 96, стр.1, т. 64-39-60
- ◆ ОГАУЗ «Межвузовская больница», г. Томск, ул. Киевская, 74, т. 55-35-48

Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака

8-800-200-0-200

(звонок для жителей России бесплатный)

Распространяется бесплатно.

ОГБУЗ

«Центр медицинской профилактики»



**НИКОТИНОВАЯ
ЗАВИСИМОСТЬ**
(как бросить курить)



Как показывают результаты многочисленных исследований, все курильщики знают – курение табака поражает практически каждый орган курящего человека, что, в свою очередь, приводит к развитию болезни и потере здоровья. Да и сложно это не знать, ведь на каждой пачке написано: «КУРЕНИЕ УБИВАЕТ». Правда, не указано, что курение негативно воздействует на умственную деятельность человека, ухудшает внешность, снижает работоспособность, бьет по карману (семейному бюджету), крадет драгоценное время... И главное о чем умалчивают надписи, табакокурение – это болезнь – никотиновая зависимость. Как и наркотические вещества, никотин вызывает развитие психологической и физической зависимостей, влияя на поведенческие реакции человека, хоть и в меньшей степени, чем наркотики.

Никотиновая зависимость формируется у разных людей за разное время – от нескольких месяцев до года. На этапе ее становления человек еще может прекратить употребление табака самостоятельно.

Чем дольше курит человек, тем больше вероятность того, что зависимость сформировалась. Самый явный ее признак – появление симптомов отмены* при прекращении курения. Чем сильнее зависимость, тем они более выражены. В борьбе с ними могут помочь медикаментозные методы (необходимо обратиться за консультацией к врачу).

Несколько советов тем, кто планирует отказаться от курения

1. Бросить курить надо захотеть самому курильщику – человек, который отказывается от табака под давлением окружающих или обстоятельств, испытывает сильный стресс и чаще возвращается обратно, к курящей жизни.

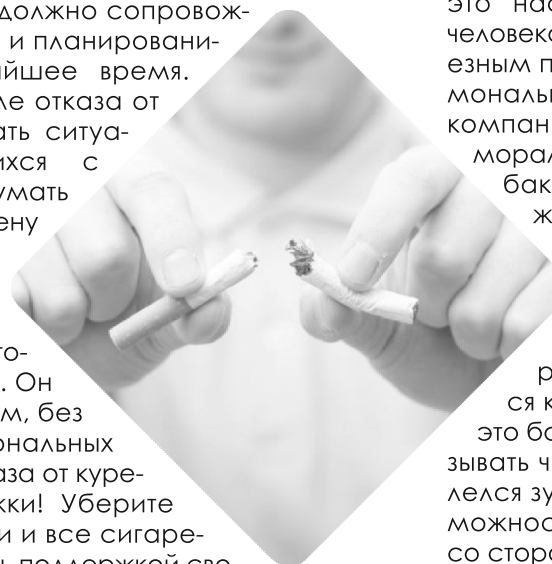
2. Начните с мотива, который поможет принять решение. Как показывает практика, запугивать курильщика болезнями или вероятной смертью бесполезно – люди обычно живут сегодняшним днем и

*непреодолимая тяга к курению, слабость, повышенная тревожность, раздражительность, нарушения сна и др.

в будущее стараются не заглядывать. Лучше определите себе несовместимое с курением будущее, в которое Вы пойдете добровольно (например, начните планировать беременность или всерьез займитесь спортом).

3. Ищите плюсы: не надо заикливаться на том, что вы теряете, отказываясь от курения. Лучше подумайте о том, что теперь Вы приобретаете (например, будете меньше тратиться на стоматолога, сэкономите кучу денег, которые раньше тратили на сигареты и т.п.).

4. Ваше решение должно сопровождаться обдумыванием и планированием жизни на ближайшее время. В первые месяцы после отказа от курения лучше избегать ситуаций, ассоциирующихся с курением, и/или придумать психологическую замену сигарете:



♦ выберите день, в который Вы бросите курить. Он должен быть спокойным, без физических и эмоциональных перегрузок. Со дня отказа от курения – ни одной затяжки! Уберите пепельницы, зажигалки и все сигареты. Накануне заручитесь поддержкой своих близких и друзей;

♦ найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить. Легче бросать курить вместе с кем-нибудь. Пригласите знакомого курильщика или курящего родственника бросить курить вместе с Вами;

♦ измените ритуалы. Ни одна сигарета не выкуривается просто так – каждому действию курящего соответствует свой ритуал: пауза в работе, чашечка кофе и т.д. Замените в этих событиях прикуривание сигареты на какое-либо другое действие – это поможет облегчить тягу к табаку. На некоторое время перестаньте выходить с коллегами на перекур или приходите на отчаянно курящие вечеринки – не надо провоцировать самого себя;

♦ займите рот и руки. Курение – это в большей степени двигательная привычка, похожая на почесывание затылка или обкусывание ногтей. Самый простой способ исключить из этой привычки сигарету – заменить ее на еду. Чтобы отказ от табака не превратился в борьбу с лишними килограммами, замените сигарету овощами, низкокалорийными фруктами или жевательной резинкой без сахара. А руки займите четками, кубиком Рубика или... просто работой вместо перекура;

♦ хвалите себя. Бросить курить очень просто – но это настоящий поступок, достойный сильного человека. Ведь бороться приходится с самым серьезным противником – собственной нервной и гормональной системами, которые привыкли жить в компании никотина. Поэтому награждайте себя морально и материально за первые сутки без табака, неделю, месяц... А потом некурящая жизнь потечет незаметно, и Вы неожиданно обнаружите, что у Вас наступила годовщина отказа от курения;

♦ не стесняйтесь обращаться за помощью. Если самостоятельно бросить курить не получается, не стесняйтесь обратиться к специалисту. Никотиновая зависимость – это болезнь. Ведь никому не приходит в голову называть человека «тряпкой» за то, что у него разболелся зуб. В любом случае, у врача есть возможность посмотреть на Вашу ситуацию со стороны и найти действенный способ отказа от табака именно для Вас.

♦ Вы привыкали к сигарете достаточно долго, чтобы легко отказаться от нее. Поэтому в некоторые моменты Вам захочется вновь вернуть свое пристрастие. Главное, вспомнить о том, что побудило Вас отказаться от сигареты, с чем приятным Вы встретились, избавив себя от курения. Многим не удается бросить курить с первого раза. Если Вы закурили снова, не отказывайтесь от идеи отказа от табака. Проанализируйте причины срыва, установите новую дату и начните сначала!

