

Пройдите тест, созданный профессором клинической психологии Карлом Фагерстремом. С помощью этого теста Вы сможете определить, насколько вы зависимы, и какие шаги необходимо предпринять для избавления от никотиновой зависимости.

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин. В течение 6-30 мин.	3 2
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да Нет	1 0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая – утром Все остальные	1 0
Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или меньше 11-12 21-30 31 и более	0 1 2 3
Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да Нет	1 0
Курите ли вы, если вы сильно больны и вынуждены находиться в постели?	Да Нет	1 0

Результаты:

0-3 балла

Поздравляем, у Вас низкий уровень никотиновой зависимости. При прекращении курения основное внимание уделите психологическим факторам. Препараты замещения никотина Вам использовать необязательно.

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 никотинзаместительные препараты для увеличения шансов на успех.

6-10 баллов

У Вас высокий уровень зависимости. Возможно, вы считаете, что с Вашим уровнем потребления табака невозможно избавиться от курения. Однако, это не так. С неприятными ощущениями Вам могут помочь назначения врача, психотерапевтическая работа, а также Вам придется приложить все свои усилия.

Вы можете обратиться за помощью:

УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология»
по адресу: г. Гродно, ул. Обухова Г.А., 15,
телефоны: (0152) 39-83-56; (0152) 39-83-68;
«телефон доверия» – 170, круглосуточно.

**Учреждение здравоохранения
«Гродненский областной
клинический центр
«Психиатрия-наркология»**



**НИКОТИНОВАЯ
ЗАВИСИМОСТЬ**

Никотин – это алкалоид, содержащийся в растениях семейства пасленовых (табак, махорка, томаты, картофель, баклажаны).

Как возникает никотиновая зависимость?

1. Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с никотиновыми рецепторами и в результате выделяется ДОФАМИН – вещество, оказывающее положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.
2. У курящего человека развивается болезнь – никотиновая зависимость. Чем дольше стаж курения, тем выше степень никотиновой зависимости. При длительном приеме никотина количество никотиновых рецепторов в мозге увеличивается, и для того, чтобы получить то же удовольствие, необходимо принять большее количество никотина.

ПРИЗНАКИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

Явным признаком зависимости от никотина является возникновение симптомов отмены при прекращении курения.

Возможные симптомы:

1. сильное желание употребить табак (или другие содержащие никотин средства);
2. чувство недомогания или слабость;
3. тревога;
4. перепады настроения;
5. раздражительность, беспокойство, агрессивность;
6. бессонница или, наоборот, сонливость;
7. повышенный аппетит;
8. усиленный кашель;
9. изъязвления во рту;
10. трудности в сосредоточении внимания.

Симптомы отмены появляются уже через несколько часов после прекращения курения. Максимально проявляются через 2-3 дня и могут продолжаться до 4 недель. Курильщики, стремясь избавиться от данных симптомов, снова возобновляют потребление табака.

Простые советы по прекращению курения

Подготовка к отказу



Найди причину



Отслеживай, когда куришь



Выбери метод отказа



Определи день



Планируй наперед



Опирайся на друзей



Избавься от соблазнов



Бросай вместе с другом



Освой практики

Очистка организма от никотина



Пей много воды



Ешь фрукты и овощи



Ешь чеснок, лук, яйца



Упражняйся

Управление тягой к сигаретам



Отвлекай себя



Двигайся



Убирайся дома



Найди замену сигаретам



Подумай о заместительной терапии никотином



Чисти зубы



Займи руки



Займи ум

Оставаться некурящим



Избегай употребления алкоголя, кофе и других раздражителей



Избегай стрессов



Избегай голода



Подумай о преимуществах отказа



Подумай об экономии



Научись расслабляться