

Насколько Вы зависимы?

Пройдите тест, созданный профессором клинической психологии Карлом Фаргестремом. Он позволит определить, насколько Вы зависимы, и подскажет, какие шаги необходимо предпринять, чтобы излечить себя от этой неприятной болезни.

Оценка степени никотиновой зависимости			Результаты
Вопрос	Ответ	Баллы	
Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	В первые 5 минут	3	0–3 балла Поздравляем, у Вас низкий уровень никотиновой зависимости. При прекращении курения основное внимание уделите психологическим факторам. Препараты замещения никотина Вам использовать необязательно.
	Через 6–30 минут	2	
	Через 31–60 минут	1	
	Через 1 час	0	
Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да	1	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.
	Нет	0	
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	От утренней	1	6–10 баллов У Вас высокий уровень зависимости. Вам, наверняка, знакомы неприятные ощущения, возникающие при резком отказе от курения: головокружение, тошнота, голод, трудности с концентрацией внимания и сном, повышенная возбудимость. Возможно, Вы считаете, что с Вашим уровнем потребления табака избавиться от привычки уже поздно и даже вредно. Это не так. Вы должны приложить все усилия для того, чтобы бросить курить, и Ваш организм обязательно отблагодарит Вас. А справиться с неприятными ощущениями могут помочь никотинзаместительные препараты. И, конечно, перед их употреблением желательно проконсультироваться с врачом.
	От последующей	0	
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или менее	0	
	11–20	1	
	21–30	2	
	31 и более	3	
Когда Вы больше курите – утром или на протяжении дня?	Утром	1	
	На протяжении дня	0	
Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	Да	1	
	Нет	0	

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

БУ "Центр медицинской профилактики"

г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34. Web-сайт: www.cmphmao.ru. Тел.: 8 (3467) 318466. 2013 г.

Тираж 10000 экз.



НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ЭТО БОЛЕЗНЬ

Как возникает никотиновая зависимость?

Никотин является алкалоидом растительного происхождения, так же как героин и кокаин. Он вызывает развитие психологической и физической зависимостей, влияя на поведенческие реакции человека, хоть и в меньшей степени, чем эти наркотики.

► Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с никотиновыми рецепторами, и в результате выделяется дофамин – вещество, которое оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.

Довольно быстро в мозгу у курящего человека формируется рефлекс «покурил – получил удовольствие», который постепенно будет переходить в зависимость.

► У каждого курящего человека развивается болезнь – никотиновая зависимость.



В больших дозах (60 мг) никотин вызывает паралич дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Синдром отмены

Самый явный признак зависимости от никотина – это появление так называемых симптомов отмены при прекращении курения. Чем сильнее зависимость, тем ярче они проявляются.

ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ:

- непреодолимая тяга к курению;
- головная боль;
- недомогание, слабость;
- понижение кровяного давления
- раздражительность, фрустрация или агрессивность;
- повышенная тревожность;
- проблемы с концентрацией и удержанием внимания;
- двигательное беспокойство;
- нарушение сна, бессонница или, наоборот, сонливость;
- кашель;
- снижение скорости сердечных сокращений;
- повышение аппетита.



В большинстве случаев именно эти ощущения мешают отказаться от курения.

Появляются симптомы отмены уже через несколько часов после прекращения курения, максимально проявляются через 2-3 дня и длятся 3-4 недели. Курильщики, стремясь избавиться от них, возобновляют потребление табака.



Полностью никотиновая зависимость исчезает, если не курить 6 МЕСЯЦЕВ

Психологическая зависимость

Кроме физической зависимости, проявляющейся через симптомы отмены, табакокурение вызывает зависимость психологическую.

► Психологическая зависимость складывается из привычных образов и действий, которые связаны в нашей памяти с курением:

- вождение автомобиля;
- обед, чашка кофе, рюмка коньяка;
- ожидание общественного транспорта или выход из метрополитена.



Многие курильщики употребляют сигареты только в этих ситуациях и спокойно обходятся без сигарет в другое время.

Теоретически они могут не курить вообще – их физическая зависимость слабо выражена.

► Постепенно число таких ситуаций накапливается и незаметно для курильщика развивается никотиновая зависимость.

Ломка стереотипа поведения – один из сложнейших шагов в отказе от курения

Если в борьбе с физической зависимостью Вам могут помочь медикаментозные методы, то с психологической зависимостью придется справляться самостоятельно.