**Курению скажем твердое «Нет»!**

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. Каждый человек на Земле выкуривает за год 1,55 кг табака, даже если он не курит. Общая масса окурков составляет – 2 520 000 тонн.

Как правило, приобщение к вредной привычке происходит не сразу.Различают пять стадий формирования никотиновой зависимости:

1. Первое употребление сигареты (во дворе, дискотеке или школе). Иногда может ограничиться одной попыткой.
2. Групповая зависимость, когда курение происходит в знакомой компании. При этом человек может и не испытывать желания курить вне компании.
3. Психологическая зависимость, т.е. потребность вновь выкурить сигарету.
4. Постоянное курение, не менее одной пачки в день, которое приводит к нарушениям здоровья.
5. Физическая зависимость, когда химические компоненты, входящие в состав сигарет, включаются в обмен веществ в организме. Происходит снижение чувствительности к никотину, и потребность к курению возрастает до двух или трех пачек сигарет в день. Наступают необратимые последствия вплоть до тяжелых заболеваний легких и других органов.

Чтобы определить есть ли зависимость от курения, можно пройти следующий **тест Фагерстрема.** Он включает в себя шесть вопросов: чем выше балл, тем сильнее будет проявляться зависимость.

Ответьте на вопросы и суммируйте указанное в скобках количество баллов.

 **1. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?**

   1. В течение первых 5 минут (3 балла).

   2. Через 6-30 минут (2 балла).

   3. Через 31-60 минут (1 балл).

   4. Более, чем через 60 минут (0 баллов).

**2. Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?**

   1. Да (1 балл).

   2. Нет (0 баллов).

**3. От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?**

   1. От утренней сигареты (1 балл).

   2. От последующих сигарет (0 баллов).

**4. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?**

   1. До 10 (0 баллов).

   2. От 11 до 20 (1 балл).

   3. От 21 до 30 (2 балла).

   4. Более 30 (3 балла).

1. **Вы курите чаще в первые часы после пробуждения, чем**

**в течение остальной части дня?**

    1. Утром (1 балл).

    2. На протяжении дня (2 балла).

 **6. Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?**

    1. Да (1 балл).

    2. Нет (0 баллов).

   **Интерпретация результатов теста**

Максимальная сумма баллов – 10. Степень зависимости:

* 0-2 балла: очень низкая;
* 3-4 балла: низкая;
* 5 баллов: средняя;
* 6-7 баллов: высокая;
* 8-10 баллов: очень высокая.

 **Рекомендации:**

*От 0 до 3 баллов.* При решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам.

*4-5 баллов.* Желательно использование препаратов замещения никотина.

*6-10 баллов*. Резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Справиться с ними помогут только препараты замещения никотина и обращение за медицинской помощью.

**Вот несколько советов, как бросить курить:**

1. Назначить день отказа от сигарет.
2. Избавиться от всех сигарет, зажигалок.
3. Рассказать своим родным, близким, друзьям, что решили бросить курить, попросить их о поддержке.
4. Отвлекаться от позывов покурить (заняться чем-нибудь, хотя бы положить в рот леденец).
5. Расслабиться, чтобы уменьшить стресс, принять горячую ванну, заняться гимнастикой, почитать книгу.
6. Пить больше соков и воды.
7. Сосчитать, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет и купить себе подарок на эти деньги.
8. Помочь другому человеку бросить курить.
9. Не дать себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.
10. Заняться спортом и быть здоровым!

Психолог отдела

общественного здоровья А. А. Диканова

ноябрь 2020