**Оценка степени никотиновой зависимости и степени мотивации к отказу от курения**

Ежегодно курение убивает около 500 000 жителей России, из которых 80% умирает в трудоспособном возрасте. Курящие мужчины возрастной группы 35-74 лет живут меньше в среднем на 17,7 лет. У лиц, отказавшихся от курения, средняя продолжительность жизни приближается к таковой, как у никогда не куривших. Пассивное курение также повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**1.Оценка стажа курения:** Вред от курения до некоторой степени зависит от дозы, поэтому в мире индекс курильщика принято рассчитывать как число пачек сигарет в день, умноженное на количество лет курения или число сигарет выкуриваемых в день умноженное на количество лет курения и деленное на 20.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Сколько сигарет Вы выкуриваете в день - | Индекс курящего человека =  (число сигарет выкуриваемых в день) \* (количество лет курения) / 20 |
| 2.Сколько лет Вы курите - \_\_\_\_\_\_ |

У некоторых курильщиков стаж курения может превышать возраст. Как это возможно? Очень просто. Подросток, закуривший в 15 лет, быстро доведший свою дозу до 2 пачек в день, в 35 лет, вполне может иметь стаж курения 40 пачка/лет.

**2.Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрома)**

(отметьте соответствующий балл)

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Через сколько времени после пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?** | Баллы |
| В течение первых 5 минут | 3 |
| От 6 до 30 минут | 2 |
| От 31 до 60 минут | 1 |
| Более часа | 0 |
| **2. Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?** |  |
| Да | 1 |
| Нет | 0 |
| **3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?** |  |
| От первой | 1 |
| От второй | 0 |
| **4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?** |  |
| 10 или меньше | 0 |
| От 11 до 20 | 1 |
| От 21 до 30 | 2 |
| 31 и более | 3 |
| **5. Курите ли Вы больше в первой половине дня, чем во второй**? |  |
| Да | 1 |
| Нет | 2 |
| **6. Продолжаете ли Вы курить, когда Вы очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?** |  |
| Да | 1 |
| Нет | 0 |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ** |  |

**Оценка результатов теста:**

**0–3 балла.** Если Вы набрали менее 4 баллов, Вам, вероятно, удастся бросить курить, не прибегая к медикаментозным средствам. Не откладывайте этот шаг на завтра!

**4–6 баллов.** Если Вы набрали от 4 до 7 баллов Вашу зависимость от никотина можно оценить как среднюю. Собрав всю свою силу воли, Вы вполне способны бросить курить.

**7–10 баллов.** Если Вы набрали более 7 баллов у Вас высокая степень зависимости от никотина. Вы и Ваш врач должны подумать об использовании вспомогательных средств для того, чтобы помочь Вам бросить курить.

Пагубный эффект курения до некоторой степени зависит от количества выкуриваемых сигарет – чем больше, тем хуже. Но оказалось, что эта зависимость не совсем линейная: риск резко возрастает у тех, кто выкуривает больше пачки сигарет в день, а вот для курящих 3 или 15 сигарет он почти не различается. Даже тот, кто выкуривает хотя бы одну сигарету в день, рассматривается как кандидат в группу риска. Легкие сигареты – это не что иное, как эффектный рекламный шаг табачных промышленников. Снижение дозы никотина в сигарете требует, как правило, увеличения количества выкуриваемых сигарет в день для достижения прежнего удовольствия. А вот суммарная доза канцерогена окажется выше! Ведь рак вызывает не сам никотин, а смолы и дым, вдыхаемые при курении, которые и в «легких», и в «тяжелых» сигаретах содержатся практически в одинаковом количестве.

**3. Оценка степени мотивации к отказу от курения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Бросили бы вы курить если бы это было легко?** | Баллы |
| Определенно нет | 0 |
| Вероятнее всего нет | 1 |
| Возможно да | 2 |
| Вероятнее всего да | 3 |
| Определенно нет | 4 |
| **2. Как сильно вы хотите бросить курить?** |  |
| Не хочу вообще | 0 |
| Слабое желание | 1 |
| В средней степени | 2 |
| Сильное желание | 3 |
| Однозначно хочу бросить курить | 4 |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ** |  |

1.Сумма баллов более 6 означает высокую мотивацию к отказу от курения.

2.Сумма баллов ниже 3 означает отсутствие мотивации.

Многим людям для отказа от курения нужна сильная мотивация, положительная или отрицательная. Положительной мотивацией может быть беременность, рождение ребенка или внука. Чаще бросают под воздействием отрицательной мотивации – тяжелой болезни, сердечного приступа, смерти кого-то из одноклассников или друзей. Нужно ли этого дожидаться?

**Как бросить курить**

• Определите для себя, зачем вам это нужно.

• Выберите дату, избавьтесь от всех предметов, напоминающих о курении.

• Подумайте, чем вы замените перекуры. Постарайтесь их не «заедать».

• Бросайте!

• Никогда больше не берите в руки пачку сигарет. Это табу.

• Если тяжело, посоветуйтесь с врачом. У нас есть способы вам помочь.