

Оценка степени никотиновой зависимости. Тест Фаргестрена

Вопрос	Ответ	Баллы
Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	В первые 5 минут	3
	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
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	От утренней	1
	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

Результаты

0–3 балла

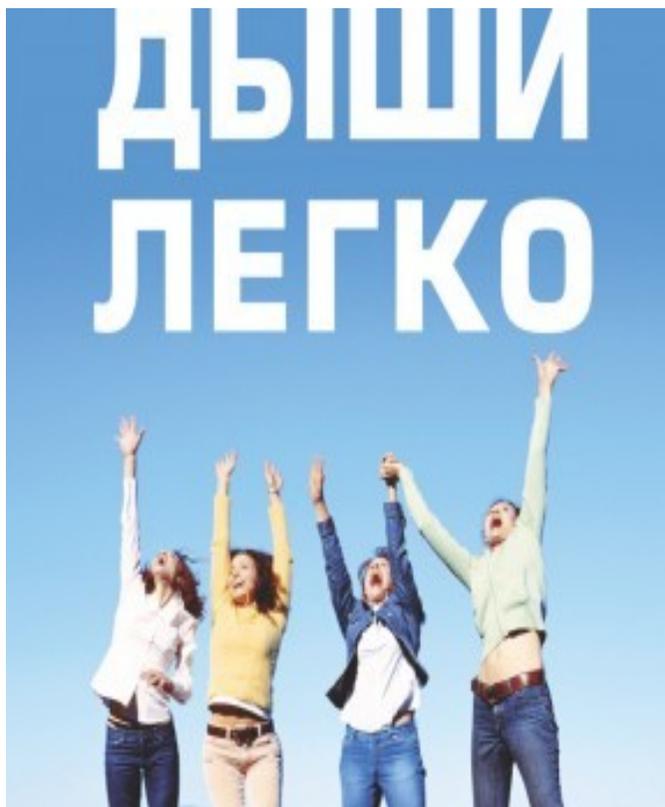
Поздравляем, у Вас низкий уровень никотиновой зависимости. При прекращении курения основное внимание уделите психологическим факторам. Препараты замещения никотина Вам использовать необязательно.

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. 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.



**БУЗОО
«НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**

Наш адрес:
644046, г. Омск - 46,
ул. Учебная, 189
факс: 8 (3812) 53-08-83
телефон: 8 (3812) 30-27-25
e-mail: nd_mail@minzdrav.omskportal.ru
Internet: www.buzoond.ru
«Горячая линия»
по прекращению потребления табака и
лечению табачной зависимости
телефон: 344-003



Министерство здравоохранения
 Омской области
 Бюджетное учреждение
 здравоохранения
 Омской области
 «Наркологический диспансер»

**Никотиновая
 зависимость - это
 болезнь**



Как возникает никотиновая зависимость?

Табачная зависимость возникает из-за физического привыкания организма к табачным изделиям, а именно – к содержащемуся в них алкалоиду никотину. Никотиновая зависимость способствует возникновению у курильщика желания курить еще больше. Как только нервная система адаптируется к уровню никотина, курильщикам требуется увеличение количества сигарет, выкуриваемых ими в день.

У каждого курящего человека развивается **болезнь** - никотиновая зависимость.

Опасно!

В больших дозах (60 мг. – это около 50 сигарет) никотин вызывает паралич дыхательной и сердечно-сосудистой системы.



Синдром отмены

Самый явный признак зависимости от никотина – это проявление симптомов отмены при прекращении курения.



Среди симптомов отмены выделяют:

- острая / неконтролируемая потребность курить (тяга);
- раздражительность, чувство беспокойства, гнева, тревоги, усталость;
- повышенный аппетит, особенно на сладкое и, как следствие, увеличение массы тела;
- проблемы с концентрацией и сосредоточением памяти, внимания;
- бессонница, головные боли, головокружение.

Все эти проявления носят **временный** характер, достигая максимальной силы в первые 24 - 72 часа, и ослабевают в последующие три-четыре недели.

В большинстве случаев именно эти ощущения мешают отказаться от курения.

Признаки

никотиновой зависимости:

- депрессия;
- эмоциональная неустойчивость, злоба, гневливость, раздражительность, вспыльчивость;
- тревога, беспокойство;
- нарушение сна: трудности в засыпании, ночные пробуждения, ранние пробуждения, неприятные сны и кошмары;
- нарушение аппетита;
- слабая концентрация внимания, нарушения памяти, рассеянность;
- головная боль, головокружение;
- общее недомогание, усталость.

