31 мая во всех странах мира, в том числе в России, проводят День без табака. Важно рассказать о вреде курения и подсказать, как сделать первый шаг к ведению здорового образа жизни.

У современного человека бывает много вредных привычек. И одна из них – это курение. Оно опасно тем, что способствует привыканию за счет никотина в составе сигарет, нарушает обменные процессы в организме, губительно влияет на легкие и другие органы. В настоящее время врачи-наркологи ведут борьбу с пагубной привычкой людей.

Оцените, насколько Вы зависимы?

Специальный тест - тест Фагестрема поможет оценить степень никотиновой зависимости: Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете 1 сигарету?

- в течение первых 5 м - 3 балла

- в течение 6-30 мин - 2 балла

- 30 мин - 60 мин- 1 балл

- более чем 60 мин 3 - 0 баллов

2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?

- да - 1 балл

- нет - 0 баллов

3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?

- первая утром - 1 балл

- все остальные - 0 баллов

4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?

- 10 или меньше - 0 баллов

- 11-12 - 1 балл

- 21-30 - 2 балла

- 31 и более – 3 балла

5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?

- да - 1 балл

- нет - 0 баллов

6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?

- да - 1 балл

- нет - 0 баллов

Итак, сумма баллов:

0-2 - у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!

3-4 - у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!

5 - у меня средняя зависимость, надо подумать!

6-7 - у меня высокая зависимость! Что же делать, надо бежать за помощью!

8-10 - у меня очень высокая зависимость! Точно надо искать помощь!