



Проверь свою НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Тест Фагерстрёма

1. В какое время после пробуждения утром вы закуриваете свою первую сигарету?
 - в первые 5 минут 3 п
 - в течение 6-30 минут 2 п
 - в течение 31-60 минут 1 п
 - более часа спустя 0 п
2. Трудно ли вам не курить в местах, где это запрещено (например, в кино, в самолете и пр.)?
 - да 1 п
 - нет 0 п
3. От какой сигареты вам труднее всего отказаться?
 - первой после пробуждения утром 1 п
 - от какой-то другой 0 п
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в сутки (в среднем)?
 - 31 или более 3 п
 - 21-30 2 п
 - 11-20 1 п
 - 10 или менее 0 п
5. Курите ли вы по утрам больше, чем в оставшийся день?
 - да 1 п
 - нет 0 п
6. Вы курите, даже если болеете и должны большую часть дня проводить в кровати?
 - да 1 п
 - нет 0 п

Узнай результаты теста:

- 0–3 пункта** слабая никотиновая зависимость
4–5 пунктов умеренная никотиновая зависимость
6–10 пунктов сильная никотиновая зависимость

Каждый желающий может обратиться за бесплатной помощью в консультационный кабинет, где семейный врач, медсестра или акушерка с соответствующей подготовкой дадут инструкции и окажут поддержку в процессе отказа от табака. Посмотреть информацию о консультациях: <https://www.tubakainfo.ee/ru/brosaj-kurit/konsultacii/>

План советы по отказу от табака и никотина

Все табачные изделия содержат никотин, например, обычные сигареты, изделия из нагреваемого табака и нюхательный табак. Продукты, похожие на табачные изделия, такие как электронные сигареты и никотиновые подушечки, также содержат никотин. **План отказа можно с успехом использовать для отказа от всех табачных и никотиновых продуктов, чтобы избавиться от никотиновой зависимости.**

В течение двухнедельного подготовительного периода помните о следующем:

- Выделяйте отдельное время для употребления табака или никотиновых продуктов. Например, если вы привыкли курить за рулем, то теперь останавливайте машину и выходите, чтобы покурить.
- Не употребляйте никотин в свободные моменты дома или на работе, делайте это в отдельное время позже.
- Уберите электронные сигареты, зажигалки, табакерки и т. д. в непривычные места. Создайте в доме зоны, свободные от никотина, и постоянно их расширяйте!
- Запишите причины, по которым вы хотите бросить никотин.
- Попросите друзей и членов семьи не употреблять табак и никотиновые продукты рядом с вами или бросить никотин вместе с вами. Хорошей мотивацией служит обоюдный договор.
- Назначьте точную дату отказа от никотина, серьезно к ней подготовьтесь и придерживайтесь выбранного срока.

Не бойтесь просить помощи. Процесс отказа гораздо успешнее, если делать это под наблюдением обученного работника здравоохранения. Обратитесь за помощью к своему семейному врачу или найдите ближайший консультационный кабинет [tubakainfo.ee](https://www.tubakainfo.ee).

Первый день без никотина.

- Найдите занятия на замену употреблению табака или никотина – спорт или что-то иное.
- Будьте активны, сходите на прогулку, в кино, в театр.
- Старайтесь избегать нервных ситуаций.
- Ведите дневник.

Второй день без никотина. Вам нужно бороться с возможным никотиновым голодом.

- Выпивайте 6-8 стаканов воды в день.
- Нервничая, сделайте глубокий вдох, задержите воздух и спокойно выдохните – желание нагрубить исчезнет!
- Занимайтесь спортом, гуляйте вместе с людьми, которые также не употребляют никотин.
- Жуйте жвачку без сахара.
- Не ешьте сладостей.

Все неудобства проходят, они только означают, что идет процесс избавления от никотиновой зависимости. Сейчас наверняка трудно, поэтому не торопитесь, делайте шаг за шагом. Помните, что мотивировало вас бросить.

Третий день без никотина. Вы начинаете искать предлоги, чтобы начать сначала. Держитесь!

- Если вы сделаете хотя бы одну затяжку из электронной сигареты или выкурите сигарету или нюхательный табак/никотиновую подушечку, вам придется начинать путь отказа заново. Кроме того, вы жалеете себя из-за того, что не можете бросить, и ваша мотивация падает.
- Если вы думаете о том, чтобы попробовать продукты с более низким содержанием никотина, подумайте хорошенько, потому что вы продолжите поддерживать свою психическую зависимость, используя продукт, и в долгосрочной перспективе вам будет труднее бросить никотин.
- Заведите дневник и перепишите все причины, по которым вы решили бросить никотин. Продолжайте читать их!

Четвертый день без никотина. Вы пережили три самых трудных дня! Примите поздравления или похвалите себя!

- Избегайте возникновения кризисных ситуаций дома и на работе – сперва думайте, потом говорите.
- Строго избегайте алкоголя в течение первых двух недель. В последующие два месяца можно потреблять немного алкоголя в компании, где никто не употребляет никотин.
- Подсчитайте деньги, накопившиеся от некупленных табачных и никотиновых изделий и вычислите, сколько вы сэкономите в будущем.