

| ИНСТРУКЦИЯ: для каждого утверждения выберите ответ, наиболее точно отражающего Ваши ощущения. | | Вс ег да | Ча ст о | И но гд а | Ре дк о | Н ик ог да |
|--|---|----------------|---------------|--------------------|---------------|---------------------|
| А | Я курю, чтобы не быть вялым, пассивным | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Б | Мне доставляет удовольствие держать сигарету в руке | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| В | Курение для меня – удовольствие и отдых | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Г | Я закуриваю, когда я рассержен, возбужден | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Д | Когда у меня заканчиваются сигареты, я места себе не нахожу, пока не найду закурить | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Е | Я курю механически, даже не замечая этого | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Ж | Я курю, чтобы взбодриться, встряхнуться | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| З | Мне доставляет удовольствие сам процесс закуривания | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| И | Сигареты доставляют мне удовольствие | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| К | Когда я чувствую неловкость или расстроен чем-нибудь, я закуривая сигарету | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Л | Когда я не курю, мне будто чего-то не хватает | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| М | Я закуриваю вторую сигарету, забыв, что в пепельнице тлеет недокуренная первая | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Н | Я курю для поднятия тонуса | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| О | Когда я курю, мне доставляет удовольствие смотреть на дым, который я выдыхаю | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| П | Больше всего мне хочется закурить, когда я отдыхаю, расслабляюсь | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Р | Я курю, когда начинаю хандрить или хочу забыть на время о своих заботах | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| С | Если я какое-то время не курю, я чувствую, что здорово проголодался | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Т | Я обнаруживаю сигарету в зубах и даже не помню, когда ее закурил | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

1. Впишите цифры, которые Вы обвели кружком в данные ниже равенства. Цифру, которую вы обвели кружком, отвечая на вопрос «А» поставьте в ячейку «А», цифру, которую вы обвели кружком, отвечая на вопрос «Б» поставьте в ячейку «Б» и т.д.
2. Сложите все три цифры, чтобы получить сумму баллов.
3. Если данная сумма баллов выше 11—это говорит о выраженности данного типа зависимости (у одного человека может быть несколько типов зависимости).

Тип курильщика

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|---------------|
| | + | | + | | = | | Тонизирование |
| А | | Ж | | Н | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|--------------|
| | + | | + | | = | | Деятельность |
| Б | | З | | О | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|----------------|
| | + | | + | | = | | Приятный отдых |
| В | | И | | П | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|-------------------|
| | + | | + | | = | | Снятие напряжения |
| Г | | К | | Р | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|------------------------|
| | + | | + | | = | | Физическая потребность |
| Д | | Л | | С | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|----------|
| | + | | + | | = | | Привычка |
| Е | | М | | Т | | | |

Тонизирование:

- Отвлекайте себя с помощью физических нагрузок. Попробуйте с первого дня, когда решите бросить курить, каждые 30-40 минут своих занятий прерывать 10-минутной нагрузочной паузой;
- Вдыхайте пары эфирного масла апельсина, он обладает тонизирующим эффектом;
- Больше пейте. Прием жидкости помогает снять острое желание закурить, способствует выведению токсинов.

Деятельность:

- Найдите себе новое хобби, которое будет отвлекать от мыслей о курении;
- Рассасывайте леденцы, теревите четки и то, что может заменить сигарету в руках.

Приятный отдых:

- Улучшите питание, чтобы компенсировать усталость;
- Попробуйте новую пищу, чтобы удовлетворить вкусовые рецепторы;
- Принимайте водные процедуры: душ, бассейн, обливание, обтирание и т.д.

Снятие напряжения:

В момент, когда хочется закурить, надо продержаться 15-20 минут, сделайте:

- 20-30 коротких, но глубоких вдохов—выдохов;
- Глубокий вдох—задержка дыхания на 20-30 секунд—выдох, так 4-5 раз;
- Сложив губы трубочкой, глубоко «затянитесь» воздухом, 10–15 раз.

Физическая потребность:

- Начните бегать, закаливаться;
- Откажитесь одновременно с курением от алкоголя, кофе, жирной, острой, соленой, копченой пищи;
- Увеличьте в рационе продукты, способствующие щелочной реакции крови—свежие фрукты, овощи, зелень, сухофрукты.

Привычка:

- Отказывайтесь от курения постепенно: каждые 3 дня количество выкуренных сигарет уменьшайте на одну. Когда останется 1 сигарета на день, продолжайте курить еще 10 дней, но не в те моменты непреодолимого желания, а когда сами запланировали.
- Постепенно уменьшится тяготение к сигаретам, исчезнет утренний кашель и раздражение, появится повышенная работоспособность, а воля укрепитя до решения вообще не курить.