



## ШАГ 1. Осознайте – у Вас НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ КУРИТЬ

Табакокурение – не привычка, а болезнь, название которой – **НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ!**

Именно зависимость от никотина заставляет Вас продолжать курить и жертвовать многим, не получая ничего взамен.

### Чем Вы пожертвовали:

- здоровьем
- энергией
- финансовым благополучием
- душевным спокойствием
- уверенностью
- самоуважением
- счастьем
- свободой

### Что приобрели:

**АБСОЛЮТНО НИЧЕГО** – за исключением иллюзии, что табак возвращает Вам состояние спокойствия, уверенности и порядка, которое у Вас было до начала курения



## ШАГ 2. Обдумайте Вашу новую цель – РАДИ ЧЕГО ВЫ МОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

### Улучшение здоровья

Рождение здорового малыша



Получение престижной работы

Сохранение красоты и молодости

Улучшение финансового состояния



## ШАГ 3. Примите решение – ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ!

**Примите важное решение** – окончательно и бесповоротно избавиться от этой вредной и, на самом деле, ненужной зависимости!

Психологический настрой, сопровождающий принятие данного решения, должен быть позитивным. Это должно быть ощущение радости и удовлетворения.



**Вы сбрасываете с себя оковы никотинового рабства!**

**Ставлю ТОЧКУ**

Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалисту.

# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

(третий четверг ноября)



## ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ ЗА 5 ШАГОВ

### ДЫШИ ЛЕГКО, ЖИВИ СВОБОДНО!

### ПОМОЩЬ ПО ОТКАЗУ ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЮТ:

#### ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26,  
тел.: (3822) 65-02-16

- Школа по отказу от курения
- Индивидуальные консультации

#### Консультативный телефонный центр помощи 8-800-200-0-200

звонок для жителей России бесплатный

#### ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница»

г. Томск, ул. Ив. Черных, 96, стр. 1,  
тел.: (3822) 64-39-60

- Школа по отказу от курения

#### ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер»

г. Томск, ул. Лебедева, 4,  
тел.: (3822) 44-34-63

- Индивидуальные консультации

Используйте бесплатные мобильные приложения для отказа от курения, например:

- Smoke Free – бросьте курить раз и навсегда
- Бросьте курить – EasyQuit

Макет разработан **ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)**

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»    



## ШАГ 4. Подготовьтесь к изменениям – ПРОДУМАЙТЕ НОВЫЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Выявите ситуации, провоцирующие курение и найдите альтернативные решения. Например:

Ситуация курения	Я заменяю курение на другие действия
После еды	Уберу со стола, почищу зубы, прогуляюсь
На вечеринке	Выберу общество некурящих гостей и займу чем-нибудь руки
При стрессе	Использую антистрессовые методы: глубокое дыхание, сжимание в руках резиновых игрушек-антистрессоров, арт-терапию, физический труд

Определите степень никотиновой зависимости с помощью теста Фагерстрема:

№ п/п	Вопрос	Ответ	Баллы
1	Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	В течение первых 5 минут	3
		В течение 6–30 минут	2
		В течение 30–60 минут	1
		Через 1 час	0
2	Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да	1
		Нет	0
3	От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
		Все остальные	0
4	Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
		11–20	1
		21–30	2
5	Когда Вы больше курите: утром или на протяжении дня?	31 и более	3
		Утром	1
		На протяжении дня	0
6	Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	Да	1
		Нет	0

Определите необходимость использования лекарственных средств для лечения табачной зависимости.

### Результаты теста:

**0–3 балла:** У Вас низкий уровень никотиновой зависимости. Медикаментозные препараты Вам использовать не обязательно.

**4–5 баллов:** У Вас средний уровень зависимости. **Проконсультируйтесь с врачом о возможности использования медикаментозных препаратов.**

**6–10 баллов:** У Вас высокий уровень зависимости, соответственно, высока вероятность появления симптомов отмены\*. **Проконсультируйтесь с врачом по поводу назначения препаратов для лечения табачной зависимости!**

\***Симптомы отмены** – неприятные ощущения, появляющиеся при резком прекращении курения (желание закурить, раздражительность, сонливость и т.д.).



## ШАГ 5. ДЕЙСТВУЙТЕ!

### ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ

- Обеспечьте себе поддержку окружающих.
- Ищите положительные моменты в новом образе жизни.
- Хвалите себя, награждайте материально за первые сутки без табака, неделю, месяц.