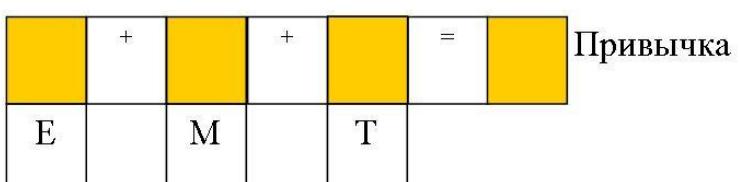
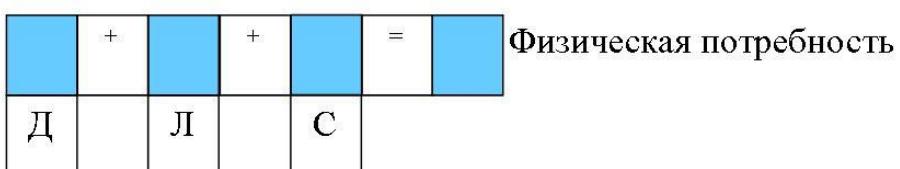
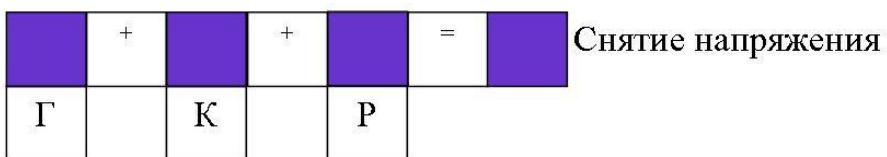
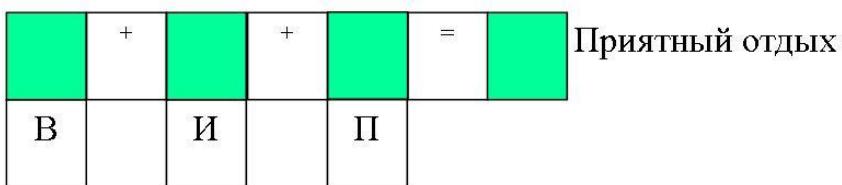
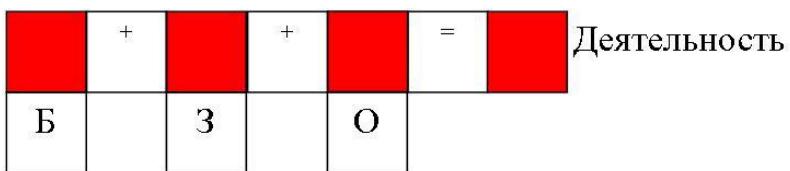
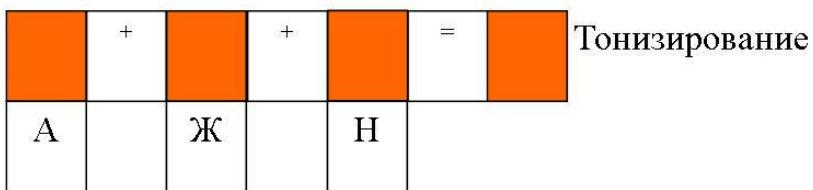


ИНСТРУКЦИЯ: для каждого утверждения выберите ответ, наиболее точно отражающего Ваши ощущения.

		Всегда	Часто	Иногда	Редко	Никогда
A	Я курю, чтобы не быть вялым, пассивным	5	4	3	2	1
B	Мне доставляет удовольствие держать сигарету в руке	5	4	3	2	1
V	Курение для меня – удовольствие и отдых	5	4	3	2	1
G	Я закуриваю, когда я рассержен, возбужден	5	4	3	2	1
D	Когда у меня заканчиваются сигареты, я места себе не нахожу, пока не найду закурить	5	4	3	2	1
E	Я курю механически, даже не замечая этого	5	4	3	2	1
Z	Я курю, чтобы взбодриться, встряхнуться	5	4	3	2	1
Z	Мне доставляет удовольствие сам процесс закуривания	5	4	3	2	1
I	Сигареты доставляют мне удовольствие	5	4	3	2	1
K	Когда я чувствую неловкость или расстроен чем-нибудь, я закуривая сигарету	5	4	3	2	1
L	Когда я не курю, мне будто чего-то не хватает	5	4	3	2	1
M	Я закуриваю вторую сигарету, забыв, что в пепельнице тлеет недокуренная первая	5	4	3	2	1
H	Я курю для поднятия тонуса	5	4	3	2	1
O	Когда я курю, мне доставляет удовольствие смотреть на дым, который я выдыхаю	5	4	3	2	1
P	Больше всего мне хочется закурить, когда я отдухаю, расслабляюсь	5	4	3	2	1
R	Я курю, когда начинаю хандрить или хочу забыть на время о своих заботах	5	4	3	2	1
C	Если я какое-то время не курю, я чувствую, что здорово проголодался	5	4	3	2	1
T	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:

- 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, теребите 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 «затягнитесь» 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 выкуриваемых 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 укрепится до решения вообще не курить.