

31 мая — Всемирный день без табака

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака (World No Tobacco Day). Перед мировым сообществом была поставлена задача — добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотиновой зависимостью продолжается.

По данным Всемирной организации здравоохранения в России от заболеваний вызванных курением табака, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек.

Бросить курить нелегко. Известно, что никотин вызывает сильную зависимость, и все мы знаем людей, которые попытались бросить, но всего лишь через несколько месяцев снова начинают курить.

Недавний опрос в одной из крупных развивающихся стран показал, что две трети курильщиков ошибочно полагают, что курение оказывает небольшой вред или вообще не оказывает его на здоровье. Немногие из них хотят бросить курить и ещё меньше успешно бросили курить.

Врачи-наркологи многих стран используют тест в центрах борьбы с курением, чтобы разобраться в причинах вредной привычки. Ведь именно с этого начинается лечение: поняв индивидуальные истоки курения, можно определить подходящий метод борьбы с никотиновым самоотравлением, который, в конце концов, поможет покончить с ним.

Что мешает бросить курить? (тест)

Мы предлагаем вам один из распространенных тестов на выявление индивидуальных причин курения. Попробуйте ответить на все вопросы откровенно. Если после этого вы не бросите курить, то, во всяком случае, поймете, чем же так цепко держит вас табак.

Итак, почему вы курите? Предлагаются варианты ответов: «иногда», «часто», «от случая к случаю», «редко», «никогда».

Мотивы. Я курю...

1. Чтобы держать себя в форме.
2. Сигарета в руках доставляет мне удовольствие.
3. Курение даёт ощущение расслабленности, раскованности.
4. Курю, когда чем-то расстроен.
5. Чувствую дискомфорт, когда под рукой нет сигарет.
6. Курю чисто автоматически, не задумываясь о причинах.
7. Курение помогает мне сосредоточиться.
8. Потому что процесс прикуривания сигареты — приятен.
9. Нравится запах табака.
10. Часто закуриваю от волнения.
11. Когда не курю, мне чего-то не хватает.
12. Бывает, что одна сигарета догорает в пепельнице, а я уже начинаю курить другую.
13. Курение меня бодрит.
14. Смотреть на сигаретный дым доставляет мне удовольствие.
15. Чаще только берусь за сигарету в состоянии спокойствия и умиротворенности.
16. Закуриваю, когда меня одолевает печаль или не хочется ни о чём думать.
17. Через определенный промежуток времени меня одолевает неудержимое желание выкурить сигарету.
18. Ловлю себя на мысли, что очередную сигарету закуриваю неосознанно, чисто автоматически.

- За ответ «часто» — 5 баллов;

- «иногда» — 4;
- «от случая к случаю» — 3;
- «редко» — 2;
- «никогда» — 1;

Сложите результаты по «тройкам» мотивации (цифры в группе мотивов — это нумерация ответов).

1-я группа мотивов:

- 1+7+13 — стимулирование, вы курите, чтобы «взбодрить» себя.
- 2+8+14 — удовольствие от процесса курения.
- 3+9+15 — расслабление, поддержка.

2-я группа мотивов:

- 4+10+16 — снятие напряжения.
- 5+11+17 — психологическая зависимость от никотина, неконтролируемое желание закурить.
- 6+12+18 — привычка к табаку.

Сумма баллов по «тройкам» покажет, какие мотивы курения для вас преобладают. Показатели могут быть разные — от 3 до 15 баллов. Результат в 11 баллов и выше говорит о высокой значимости данного мотива курения; 10 и ниже — о невысокой его значимости.

Теперь необходимо проверить суммы баллов по группам мотивов.

Первый вариант. У вас получилась высокая сумма баллов 1-й группы. Это говорит о том, что зависимость от табака для вас носит скорее психологический, чем физиологический характер. Постоянным переключением внимания от сигарет, допустим, на перебирание в руках карандашей, сжимание резинового эспандера для кистей рук и пр. вы вполне могли бы избавиться от курения. Проанализируйте свою привычку как следует — и поймете, что вам не так уж трудно будет избавиться от курения. Проявите волю и, конечно же, желание.

Второй вариант. Высокие баллы во второй группе должны вас насторожить — дело принимает серьезный оборот. Привычка перерастает в болезнь. Если хотите бросить курить, разберитесь как следует, чем же вам помогает курение, и подберите заменитель табаку. Конечно, тут не обойтись без волевых усилий. Вполне вероятно, что придется прибегнуть к применению медицинских средств борьбы с курением.

Надеемся, что этот тест поможет понять истоки вредной привычки, определить ситуацию, когда сигареты, как вам кажется, просто необходимы. И если решили покончить с курением раз и навсегда, то именно к таким ситуациям вы и должны готовить себя заранее.

Какой бы из множества существующих способов бросить курить вы ни выбрали, необходимо помнить, что успех прежде только зависит от вашей воли, целеустремленности, способности к самоанализу.

Отдел сопровождения молодёжных проектов , 28 мая 2010 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/6105>