

Для успешной терапии необходимо:

- Осознать, что никотиновая зависимость - БОЛЕЗНЬ.
- Истинные причины своего курения.

## ЗАМЕТКИ

---

---

---

---

---

---

---

---

**Лечение табачной (никотиновой) зависимости  
БЕСПЛАТНО, а также АНОНИМНО**

**БУЗОО «НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**

Адрес: 644046, г. Омск - 46, ул. Учебная, д. 189  
Телефон: 8 (3812) 30-27-25 (приемная главного врача)  
Факс: 8 (3812) 53-08-83  
E-mail: nd\_mail@minzdrav.omskportal.ru  
Internet: www.buzoond.ru  
Instagram: buzoond\_omsk

**«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»**

**по прекращению потребления табака и лечению табачной зависимости  
Телефон: 8 (3812) 344-003 (КРУГЛОСУТОЧНО)**

**БУДЬТЕ СВОБОДНЫМИ  
ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

**Берегите себя и своих близких!**

Министерство здравоохранения Омской области  
Бюджетное учреждение здравоохранения Омской области «Наркологический диспансер»



## ДНЕВНИК

### «ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ»

**Вы думаете, что курение – безобидная привычка?**  
Ответьте, есть ли у Вас эти симптомы:

№ п/п	Симптом	Да	Нет
1	Боль и чувство скованности в легких		
2	Одышка при быстрой ходьбе		
3	Образование мокроты в горле		
4	Слабости при курении		
5	Кашель		
6	Головная боль и головокружение		
7	Желто-коричневые зубы		
8	Злость, раздражение при отказе от сигарет		
9	Расстройство желудка		
10	Тошнота		
11	Повышенное давление		
12	Общее плохое самочувствие		

*Если Вы заметили у себя хотя бы 2 из этих симптомов, в 98% случаев, возможно, что в Вашем организме происходят разрушительные процессы, вызванные курением.*

**Пора действовать!**

## КАЛЕНДАРЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Дата / время	Факт курения / не курения	Мысли / эмоции	Ощущения	Поведение	Плюсы / минусы	Количество сэкономленных / потраченных денег

## Оценка степени никотиновой зависимости

### *Тест Фажерстрема*

№ п/п	Вопрос	Ответ	Баллы
1	Как скоро, после того как Вы просыпаетесь, Вы выкуриваете первую сигарету?	Первые 5 мин	3
		6-30 мин	2
		30-60мин	1
		Через 1 час	0
2	Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
		Нет	0
3	От какой сигареты не можете легко отказаться?	Первая утром	1
		Все остальные	0
4	Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 и меньше	0
		11-20	1
		21-30	2
		31 и более	3
5	Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Да	1
		Нет	0
6	Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
		Нет	0

**Результат:**  
**0-2 балла – очень слабая зависимость**  
**3-4 балла – слабая зависимость**  
**5 – средняя зависимость**  
**6-7 – высокая зависимость**  
**8-10 – очень высокая зависимость**

### **НЕ СДАВАЙТЕСЬ! У ВАС ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛУЧИТСЯ!**

Если Вы опять начнете курить, не расстраивайтесь и не теряйте надежды - сделайте новую попытку. У Вас получится!

Вы не потерпели поражения - Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют вас закурить.

Это возможность с ними справиться  
**НАВСЕГДА!**