*Приложение 7.*

**Тесты для определения степени зависимости от табака.**

Существует немало тестов, позволяющих определить степень зависимости от табака и дающих возможность решить дилемму: можно ли прекратить курение самостоятельно или лучше обратиться к специалистам, добившимся наибольших успехов в преодолении никотиномании. Поэтому для проведения исследования использовался тест "Почему я курю?", разработанный А. Леоновым. Тест включает 18 высказываний, на которые можно дать 5 разных вариантов ответа: всегда (5 баллов); часто (4 балла); при случае (3 балла); изредка (2 балла); никогда (1 балл)

Тест "Почему я курю?"

1.Курю, чтобы снять усталость.

2.Даже взять в руки сигарету - для меня удовольствие.

3.Курение приятно, потому что я расслабляюсь.

4.Курение помогает справиться с приступами злости на кого-либо.

5.Если сигарет нет под рукой, я не могу успокоиться, пока не куплю хотя бы одну.

6.Курю автоматически, не задумываясь.

7.Курение придает уверенности, если ситуация непонятная.

8.Самое большое удовольствие - момент прикуривания.

9.Курение выключает из напряженного ритма, уносит в мир тишины и покоя.

10.Закуриваю, когда выбит из колеи или плохо себя чувствую.

11.Четко выделяю минуты, когда не курю.

12.Закуриваю новую сигарету, когда старая еще не погасла.

13.Курю, чтобы улучшить настроение.

14.Приятен даже вид дымка от сигареты.

15.Закурить особенно приятно, когда чувствуешь удовлетворение и раскованность.

16.Обязательно надо закурить, если хочу избавиться хотя бы на время от неприятностей и забот.

17.В минуты, когда не курю, чувствую, что-то похожее на голод.

18.Иногда держу во рту сигарету, но не помню как закурил.

Сумма ответов на вопросы 1,7 и 13 выявляет истинные причины, заставляющие курить. Сумма ответов 2,8 и 14 показывает, насколько важны для человека манипуляции с сигаретой. Ответы 3,9 и 15 в сумме дают оценку тому раскрепощению, которое курящий получает от сигарет. 4,10 и 16 - это показатель внутреннего напряжения. Сумма ответов на вопросы 5,11 и 17 отражают психологическую зависимость от сигареты. Сумма ответов на вопросы 6, 12 и 18 характеризует силу привычки, так называемого рефлекса курения.

Если каждая из сумм баллов составляет одиннадцать и выше - это показатель сильной зависимости от курения.

Если курильщик набрал от 0 до 3 баллов - низкий уровень зависимости. При решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам. 4-5 баллов - средний уровень зависимости Желательно использование препаратов замещения никотина. 6-10 баллов - высокий уровень зависимости.