

Анкета – «Готовы ли вы бросить курить?»

Инструкция: обведите номер того утверждения, с которым Вы согласны:

1	Я приложу все силы, чтобы бросить курить
2	Мои близкие настаивают, чтобы я бросил (а) курить
3	Врачи рекомендуют мне бросить курить
4	Я брошу курить, даже если мои курящие друзья будут смеяться надо мной
5	Я могу бросить курить самостоятельно, мне нужно только помочь
6	Мой друг бросает курить, а я с ним за компанию
7	Я давно хочу отказаться от курения
8	Я хочу найти для себя метод отказа от курения
9	Я попробую отказаться от курения
10	Иногда я очень хочу бросить курить, а иногда, нет.
11	Я впервые принимаю решение об отказе от курения
12	Я давно стараюсь бросить курить
13	Брошу я курить или нет, зависит от специалиста, к которому я обращаюсь
14	Брошу я курить или нет, зависит только от меня
15	Я понимаю, что бросить курить нелегко
16	Я хочу, чтобы врачи сделали со мной что-то, чтоб я бросил(а) курить раз и навсегда
17	Меня нужно убедить отказаться от курения
16	Меня не нужно убеждать отказаться от курения
19	Курение вредно для моего здоровья
20	Курение портит мою внешность
21	Запах табачного дыма отвратителен
22	Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком
23	Я хочу бросить курить, чтобы мои лёгкие стали чистыми
24	Курение снижает выносливость и работоспособность
25	Курение помогает мне общаться с людьми
26	Если я брошу курить, мне будет очень трудно не курить после еды
27	Когда я брошу курить, мне будет очень трудно в некурящей компании
28	Я курю, чтобы не располнеть
29	У меня не хватает силы воли, чтобы бросить курить
30	Если человек бросил курить, значит, он не курил по-настоящему

Заключение _____ баллов.

КЛЮЧ Анкеты – «Готовы ли вы бросить курить?»

2	1	Я приложу все силы, чтобы бросить курить
1	2	Мои близкие настаивают, чтобы я бросил (а) курить
1	3	Врачи рекомендуют мне бросить курить
2	4	Я брошу курить, даже если мои курящие друзья будут смеяться надо мной
2	5	Я могу бросить курить самостоятельно, мне нужно только помочь
1	6	Мой друг бросает курить, а я с ним за компанию
2	7	Я давно хочу отказаться от курения
2	8	Я хочу найти для себя метод отказа от курения
0	9	Я попробую отказаться от курения
0	10	Иногда я очень хочу бросить курить, а иногда, нет.
1	11	Я впервые принимаю решение об отказе от курения
2	12	Я давно стараюсь бросить курить
0	13	Брошу я курить или нет, зависит от специалиста, к которому я обращаюсь
2	14	Брошу я курить или нет, зависит только от меня
1	15	Я понимаю, что бросить курить нелегко
0	16	Я хочу, чтобы врачи сделали со мной что-то, чтоб я бросил(а) курить раз и навсегда
0	17	Меня нужно убедить отказаться от курения
2	16	Меня не нужно убеждать отказаться от курения
1	19	Курение вредно для моего здоровья
1	20	Курение портит мою внешность
1	21	Запах табачного дыма отвратителен
1	22	Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком
1	23	Я хочу бросить курить, чтобы мои лёгкие стали чистыми
1	24	Курение снижает выносливость и работоспособность
0	25	Курение помогает мне общаться с людьми
0	26	Если я брошу курить, мне будет очень трудно не курить после еды
0	27	Когда я брошу курить, мне будет очень трудно в некурящей компании
0	28	Я курю, чтобы не располнеть
0	29	У меня не хватает силы воли, чтобы бросить курить
0	30	Если человек бросил курить, значит, он не курил по-настоящему

0-9 баллов — *Обратите внимание, утверждая, что Вы хотите бросить курить, Вы сами себя обманываете. На самом деле Вы этого не хотите. Обращаясь к специалистам, Вы стремитесь доказать своим близким и себе, что Вам никто и ничто не поможет бросить курить. Обдумайте ещё раз вред курения для Вас.*

10-17 баллов — *Обдумайте этот факт: Ваше решение бросить курить ещё не созрело окончательно. Ваши внутренние колебания могут мешать Вам выполнить свои намерения. Обдумайте ещё раз вред курения для Вас, посоветуйтесь с психологом. Есть шанс, что Ваша позиция станет более активной.*

18-27 баллов — *Поздравляю, Вы занимаете правильную позицию. Вы понимаете, что курение действительно мешает Вам, и Вы готовы бороться с этой вредной привычкой. Кстати, поскольку Вы настроены решительно, то и первое время отвыкания от курения Вы будете переносить легче, чем менее решительные курильщики.*

Анкета – «Тип вашего курения»

Инструкция: Вам предоставлены несколько утверждений, сделанных курильщиками для того, чтобы описать свои ощущения, связанные с курением. Отметьте, пожалуйста, насколько эти ощущения характерны для Вас, ощущаете ли Вы то же самое.

	Утверждение	всегда	часто	не очень	редко	иногда
А	Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться	5	4	3	2	1
Б	Частичное удовольствие от курения я получаю ещё до того, как закуриваю, когда достаю и разминаю сигарету	5	4	3	2	1
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
Г	Когда я расстроен(а) или мне не по себе, я закуриваю сигарету автоматически, даже не замечая этого	5	4	3	2	1
Д	Когда у меня заканчиваются сигареты, мне кажется невыносимым тот промежуток времени, когда они вновь у меня появятся	5	4	3	2	1
Е	Я закуриваю сигарету автоматически, даже не замечая этого	5	4	3	2	1
Ж	Я курю для того, чтобы подстегнуть себя или поднять тонус	5	4	3	2	1
З	Мне доставляет удовольствие процесс закуривания	5	4	3	2	1
И	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
К	Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе и я расстроен(а)	5	4	3	2	1
Л	Я очень хорошо ощущаю моменты, когда я не курю	5	4	3	2	1
М	Я закуриваю сигарету, не замечая, что предыдущая ещё не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
Н	Я закуриваю для того, чтобы подстегнуть себя	5	4	3	2	1
О	Когда я курю, мне нравится выпускать дым и наблюдать за ним	5	4	3	2	1
П	Когда я расслаблюсь, удобно устроюсь, мне хочется закурить	5	4	3	2	1
Р	Когда мне плохо, я думаю о неприятностях, у меня подавленное настроение, меня так и тянет покурить	5	4	3	2	1
С	Меня начинает мучить настоящий «сигаретный голод», если я некоторое время не курю	5	4	3	2	1
Т	Куря, я не всегда могу вспомнить, когда закурил(а) эту сигарету..	5	4	3	2	1

Заключение:

КЛЮЧ - Анкеты – «Тип вашего курения»

	Утверждение	5	4	3	2	1
А	Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться	Стимуляция				
Б	Частичное удовольствие от курения я получаю ещё до того, как закуриваю, когда достаю и разминаю сигарету	Игра с сигаретой				
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	Расслабление				
Г	Когда я расстроен(а) или мне не по себе, я закуриваю сигарету автоматически, даже не замечая этого	Поддержка				
Д	Когда у меня заканчиваются сигареты, мне кажется невыносимым тот промежуток времени, когда они вновь у меня появятся	Жажда				
Е	Я закуриваю сигарету автоматически, даже не замечая этого	Рефлекс				
Ж	Я курю для того, чтобы подстегнуть себя или поднять тонус	Стимуляция				
З	Мне доставляет удовольствие процесс закуривания	Игра с сигаретой				
И	Курение доставляет мне удовольствие	Расслабление				
К	Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе и я расстроен(а)	Поддержка				
Л	Я очень хорошо ощущаю моменты, когда я не курю	Жажда				
М	Я закуриваю сигарету, не замечая, что предыдущая ещё не догорела в пепельнице	Рефлекс				
Н	Я закуриваю для того, чтобы подстегнуть себя	Стимуляция				
О	Когда я курю, мне нравится выпускать дым и наблюдать за ним	Игра с сигаретой				
П	Когда я расслаблюсь, удобно устроюсь, мне хочется закурить	Расслабление				
Р	Когда мне плохо, я думаю о неприятностях, у меня подавленное настроение, меня так и тянет покурить	Поддержка				
С	Меня начинает мучить настоящий «сигаретный голод», если я некоторое время не курю	Жажда				
Т	Куря, я не всегда могу вспомнить, когда закурил(а) эту сигарету..	Рефлекс				

Заключение: Выделяется «ведущий тип», но не всегда он единственный.

«Стимуляция» сумма по «А,Ж,Н» ≥ 11. Такой курильщик убеждён, что сигарета (курение) обладает тонизирующим действием, бодрит, снимает усталость. Он прибегает к сигарете как к стимулятору, часто совмещая курение с кофе или крепким чаем. Ему потребуется чёткая альтернатива.

«Игра с сигаретой» сумма по «Б,З,О» ≥ 11. Этот курильщик играет в курильщика. Ему интересен и нравится ритуал, антураж, аксессуары. Курит в основном «напоказ», когда общается, за компанию, от нечего делать. Обычно такие курилки считают, что могут бросить в любой момент. К этому типу относится большинство молодых и девушек. Но, отобрать игрушку и «завязочку на общение» – половина дела, надо научить обходиться без этой игрушки.

«Расслабление» сумма по «В,И,П» ≥ 11. Такой тип курильщика курит только в условиях комфорта, после кофе, обеда ..и т.д. От курения получает дополнительное удовольствие и никогда не совмещает курение с другими занятиями. Такие бросают долго, часто возобновляют курение, переходят на трубку, кальян. Часто речь будет идти о «значительном сокращении» курения, а не о полном отказе.

«Поддержка» сумма по «Г,К,Р» ≥ 11. Этот тип курения тесно связан со стрессом. Это курение для того, чтобы справиться с раздражением, гневом, страхом, паникой. Курение, как средство снизить эмоциональное напряжение. Бросая, такие курильщики нуждаются в другой поддержке в стрессовых ситуациях, иначе будут частые срывы и может появиться невротическая привязанность к курению.

«Жажда» сумма по «Д,Л,С» ≥ 11. Это зависимость. Но, возможно, это ещё грань психической и физической. У людей, имеющих физиологическую зависимость от курения, острая потребность возникает через определённые промежутки времени, подобно жажде. Желание настолько сильно, что человек курит, несмотря на запреты. Необходимы хороший психолог (может и гипноз) и специалист по заместительной терапии.

«Рефлекс» сумма по «Д,Л,С» ≥ 11. Любая психологическая подоплёка курения – уже вторична. Осталась выраженная зависимость. Такие курильщики часто вообще не замечают сколько они выкуривают. Курение «автоматическое» часто за работой, задумавшись о чем-то. Необходим нарколог и специалист по заместительной терапии. Разговоры-уговоры – не помогут.

Анкета для определения особенностей курения

Сколько лет вы курите	Более 20	19-15	14-5	Менее 4
В каком возрасте вы начали курить регулярно	До 7-10	10-15	16-20	После 20
Сколько сигарет в день вы выкуриваете	Более 20	15-20	14-5	Менее 5
Выберите одно из двух:	Я курю регулярно, через равные промежутки времени		Я курю нерегулярно, в одной половине дня чаще, чем в другой	
Курите ли вы утром, натошак	Да, постоянно	Да, редко	Нет	
Просыпаетесь ли вы ночью, чтобы покурить	Да, часто	Да, редко	Нет	
Курите ли вы, когда идёте по улице	Всегда	Часто	Редко	Никогда

Ключ Анкеты для определения особенностей курения

Сколько лет вы курите	Более 20	19-15	14-5	Менее 4
	3	2	1	0
В каком возрасте вы начали курить регулярно	До 7-10	10-15	16-20	После 20
	3	2	1	0
Сколько сигарет в день вы выкуриваете	Более 20	15-20	14-5	Менее 5
	3	2	1	0
Выберите одно из двух:	Я курю регулярно, через равные промежутки времени		Я курю нерегулярно, в одной половине дня чаще, чем в другой	
	2		0	
Курите ли вы утром, натошак	Да, постоянно	Да, редко	Нет	
	2	1	0	
Просыпаетесь ли вы ночью, чтобы покурить	Да, часто	Да, редко	Нет	
	2	1	0	
Курите ли вы, когда идёте по улице	Всегда	Часто	Редко	Никогда
	3	2	1	0

0-6 ⇒ 7-12 ⇒ 13-18 По мере увеличения суммы баллов увеличивается риск развития абстинентного синдрома.