

## Оценка степени готовности к отказу от курения

Бросили бы вы курить, если бы это было легко?		Как сильно вы хотите бросить курить?	
Вопрос	балл	Вопрос	балл
Определенно нет	0	Не хочу вообще	0
Вероятнее всего, нет	1	Слабое желание	1
Возможно, да	2	В средней степени	2
Вероятнее всего, да	3	Сильное желание	3
Определенно, да	4	Однозначно хочу бросить курить	4

### Критерии:

сумма баллов > 6 – высокая мотивация к отказу от курения, пациенту можно предложить лечебную программу с целью полного отказа от курения;

4-6 баллов – слабая мотивация, пациенту можно предложить помощь для снижения интенсивности курения и усиления мотивации;

<3 баллов - отсутствие мотивации и пациенту необходимо предложить мотивационное консультирование.

### Оценка степени никотиновой зависимости. Тест Фагестрема

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете 1 сигарету?	- в течение первых 5м - в течение 6-30мин - 30 мин- 60 мин - более чем 60 мин	3 2 1 0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	- да - нет	1 0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	- первая утром - все остальные	1 0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	- 10 или меньше - 11-12 - 21-30 - 31 и более	0 1 2 3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	- да - нет	1 0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	- да - нет	1 0

Итак, сумма баллов:

0-2 - очень слабая зависимость

3-4 - слабая зависимость

5 - средняя зависимость

6-7 - высокая зависимость

8-10 - очень высокая зависимость

**АНКЕТА Д. ХОРНА (Тип курительного поведения)**

	Категории утверждений	всегда	часто	Не часто	редко	никогда
<b>А</b>	Я курю для того, чтобы не расслабиться	5	4	3	2	1
<b>Б</b>	Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету	5	4	3	2	1
<b>В</b>	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
<b>Г</b>	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо	5	4	3	2	1
<b>Д</b>	Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, когда я их не достану	5	4	3	2	1
<b>Е</b>	Я закуриваю автоматически, даже не замечая этого	5	4	3	2	1
<b>Ж</b>	Я курю. Чтобы стимулировать себя . поднять тонус	5	4	3	2	1
<b>З</b>	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания	5	4	3	2	1
<b>И</b>	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
<b>К</b>	Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе и я чем-то расстроен	5	4	3	2	1
<b>Л</b>	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1
<b>М</b>	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
<b>Н</b>	Я закуриваю, чтобы «подстегнуть» себя	5	4	3	2	1
<b>О</b>	Когда я курю , удовольствие я получаю,, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
<b>П</b>	Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился	5	4	3	2	1
<b>Р</b>	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
<b>С</b>	Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить чувство голода по сигарете	5	4	3	2	1
<b>Т</b>	Обнаруживая у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я ее закурил	5	4	3	2	1