

ZLOMTE JI DŘÍVE, NEŽ ZLOMÍ ONA VÁS!



Informujte se u svého lékaře o nových přístupech k léčbě.

Snažili jste se přestat kouřit? Dokonce několikrát? Nejste sami. Asi 80 % dospělých kuřáků si přeje přestat a minimálně polovina z nich to každoročně zkouší. Bez účinné pomoci však takové pokusy znamenají 98% pravděpodobnost neúspěchu.

Kouření není jen hloupý zlovyk.

Ve skutečnosti je to nemoc, kterou lékaři označují diagnózou F 17.

Dnes není potřeba spoléhat se pouze na svoji silnou vůli.

Navštivte svého lékaře a požádejte ho o pomoc.

Správný přístup k léčbě výrazně zvyšuje pravděpodobnost úspěšné odvykací kúry.

Řekněte lidem kolem Vás:

„Už nekouřím.“

Test závislosti na nikotinu

Jak brzy po probuzení si zapálíte první cigaretu?

- a) do pěti minut 3 b.
- b) za 6 - 30 minut 2 b.
- c) za cca 31 - 60 minut 1 b.
- d) po 60 minutách 0 b.

Je pro vás obtížné nekouřit tam, kde to není dovoleno?

- a) ANO 1 b.
- b) NE 0 b.

Které cigarety byste se nejméně rád(a) vzdal(a)?

- a) té první ráno 1 b.
- b) kterékoli jiné 0 b.

Po sečtení získaných bodů hodnotíme závislost získaných bodů takto:

Kolik cigaret denně kouříte?

- a) do 10 0 b.
- b) 11 - 20 1 b.
- c) 21 - 30 2 b.
- d) 31 a více 3 b.

Kouříte více v prvních hodinách po probuzení než ve zbytku dne?

- a) ANO 1 b.
- b) NE 0 b.

Kouříte, i když jste nemocný(á) tak, že strávíte většinu dne na lůžku?

- a) ANO 1 b.
- b) NE 0 b.

- 0 - 2 žádná nebo velmi nízká závislost
- 2 - 4 nízká závislost
- 5 střední závislost
- 6 - 7 vysoká závislost na nikotinu
- 8 - 10 velmi vysoká závislost na nikotinu

Tak jak jste dopadli?