**Для тех, кто курит … и хочет бросить …**

*Прежде чем бросить курить и дать слово «больше не курить»,*

*важно установить степень вашей психологической зависимости от зелья.*

**Ответьте на вопросы и суммируйте свои очки**

**Как быстро после пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?**

После 30 мин. - 0

В течение первых 30 мин. - 1

**Сложно ли для вас не курить там, где запрещено?**

Нет - 0

Да - - 1

**От какой сигареты Вам труднее всего отказаться?**

До любой следующей - 0

От первой утром - 1

**Сколько сигарет Вы выкуриваете за день?**

15 и меньше - - 0

От 16 до 25 - 1

От 26 и больше - 2

**Вы курите утром больше, чем в течение дня?**

Нет - 0

Да - 1

**Курите ли Вы, если больны и лежите в постели?**

Нет - 0

Да - 1

**Сколько никотина содержит предпочитаемый Вами сорт сигарет?**

0,9 мг и меньше - 0

1-1,2 мг - 1

1,3 мг и более - 2

**Вдыхаете ли Вы дым Вашей сигареты?**

Никогда - 0

Иногда - - 1

Всегда - 2

**А теперь подведем итоги:**

**6 очков и менее** – низкая психологическая зависимость от никотина. С проблемой можно справиться самостоятельно.

**7 очков и более** – высокая психологическая зависимость от никотина. Придется произвести очень серьезные изменения в своем мировоззрении.