



## Дурная привычка или зависимость?

Очень важно разобраться и выяснить принципиальную разницу таких понятий, как привычка и зависимость.

**Привычка** – это автоматически воспроизводимое действие, повторяющегося характера, исполнение которого инициируется некоторым сигналом выполняется и завершается с чувством удовольствия. Привычки могут быть полезными и вредными. Привычка не приводит к деформации личности, не влияет на интеллект, на морально-ценностные установки, не толкает человека к нарушению закона. Привычку можно сформировать сознательно, и так же сознательно, без применения лекарств избавиться от нее, достаточно за короткий срок.

**Зависимость** – это хроническая болезнь, а не плохая привычка. Патологическое влечение к деструктивному поведению и опьянению через употребление специфического психоактивного вещества. Зависимость приносит вред как физическому, так и психологическому здоровью человека, меняя его образ жизни, социальный статус, и разрушая перспективы счастливого будущего.

## Привычка курить или никотиновая зависимость?

Постарайтесь ответить честно на простые вопросы:

1. **Испортится ли у вас настроение, если вы решили покурить, но это у вас не получилось в течении дня?**

НЕТ                      ДА

2. **Есть ли в вашем утреннем ритуале выкуривание сигареты? Связано ли ваше утреннее опорожнение кишечника с актом курения?**

НЕТ                      ДА

3. **При условии отсутствия проблем с лишним весом и хронических заболеваниях органов дыхания с детства или связанных с вашей профессиональной деятельностью, есть ли у вас отдышка?**

НЕТ                      ДА

4. **Могут ли ваши близкие определить по вашему внешнему виду и поведению, курили ли вы сегодня или уже несколько дней воздерживаетесь от никотина?**

НЕТ                      ДА

5. **Чувствуете ли вы, что вам пора покурить- «организм сам это просит»?**

НЕТ                      ДА

6. **Пробовали реже курить или бросить на совсем, но через некоторое время снова начали?**

НЕТ                      ДА

Если на большинство вопросов ответ «ДА», то это конечно признаки зависимости.

Рекомендуем Вам серьезно задуматься о своем здоровье и здоровье ваших близких, которые, скорее всего, являются пассивными курильщиками и тоже входят в группу риска по заболеваниям, связанных с никотиновой зависимостью.

По данным ВОЗ в мире насчитывается свыше 1,3 млрд курильщиков. Ежегодно от табакокурения умирают около 7 млн человек, а по прогнозам ВОЗ, к 2030 году будут умирать 8,4 млн жителей нашей планеты.

Причины смертности курильщиков:

