

«Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность спокойствие взгляда, который с новой верной стороны освещает для него все явления жизни».

**Л.
Толстой**

Лев Николаевич Толстой (1828-1910) – русский писатель.

«Кто курит табак, тот сам себе враг».

Русская пословица

«С тех пор, как я стал взрослым, я никогда не испытывал желания курить и считал всегда привычку курения варварским, грязным и вредным делом».

М. Ганди

Мохандес Кармчанд Ганди (1869-1948) – индийский мыслитель и политический деятель.



Источник: **Маюров, А.Н.** Уроки культуры здоровья : табачный туман обмана : учебное пособие для ученика и учителя. 7-11 классы. Кн. 2 / А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. – Москва : Педагогическое общество России, 2004. – 160 с.

Составитель: Мурашева М.А., главный библиотекарь по работе с юношеством
Редактор: Лукин Д.С., ведущий методист сектора организационно-методической работы
Ответственный за выпуск: Макарова С.М., заместитель директора

**ГБУК «ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ДЕТСКОГО И СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ
ИМ. А.С. ПУШКИНА»**
(Областная библиотека для детей и юношества
им. А.С. Пушкина)
Адрес: 170100 г. Тверь, ул. Советская, 64
Телефон: 8(4822) 34-48-11
e-mail: asplib@yandex.ru
Сайт: www.asplib.ru
Тираж 50 экз.

Тверской областной Центр детского
и семейного чтения им. А.С. Пушкина
(Областная библиотека для детей

и юношества им. А.С. Пушкина)

Я выбираю жизнь

Тест

**на определение
табачной зависимости**



Памятка

14+

Тверь, 2020

*Этот тест используется, чтобы
разобраться, зачем люди курят, и*

помочь им избавиться от вредной привычки.

Подумайте и Вы над вопросами и, возможно, поймете, зачем, почему курите. А это – первый шаг к кардинальному решению.

А. Это помогает мне держать себя в рабочей форме.

Б. Мне доставляет удовольствие держать сигарету в руках.

В. С сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.

Г. Закуриваю, если чем-то расстроен.

Д. Мне просто не по себе, когда под рукой нет сигареты.

Е. Курю автоматически, не задумываясь о причинах.

Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.

З. Сам процесс прикуривания доставляет мне удовольствие.

И. Мне приятен запах табака.

К. Закуриваю, когда волнуюсь.

Л. Когда я не курю, мне будто чего-то не хватает.

М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.

Н. Когда я курю, мне кажется, что становлюсь бодрее.

О. Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.

П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.

Р. Курю, когда мне скучно или не хочется ни о чем думать.

С. Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.

Т. Иногда случается, что я закурив автоматическим, несознательно.

Теперь посмотрите, можно ли сгруппировать ваши ответы так, как это делает автор теста.

Первая группа мотивов.

А+Ж+Н – мотив стимулирования.

Б+З+О – удовольствие от самого процесса курения.

В+И+П – расслабление, удовольствие, поддержка.

Вторая группа мотивов.

Г+К+Р – снятие напряжения, придание бодрости.

Д+Л+С – неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость.

Е+К+Р – привычка.

Если ваши ответы приходятся в основном на первую группу, это значит, что ваша зависимость от табака скорее психологическая, чем физического характера.

