

22/2017

15 Kč

Pondělí 29. května

týden

www.znoj-tyden.cz

6

29. května 2017

RADY - PORADY

Nikotinismus aneb závislost na cigaretách

Závislost na nikotinu je silnější, než si myslíme. A právě proto přestat kouřit není vůbec jednoduché.

Kouření totiž není jen zlovyk, ale pro většinu kuřáků je to psychická a fyzická závislost. Psychická závislost (potřeba mít v ruce cigaretu, hrát si s ní, manipulovat s ní) nejdříve převažuje nad fyzickou (postupně se zvyšuje počet nikotinových receptorů, které reagují na nedostatek nikotinu, a tak vznikají abstinční příznaky), která začíná převládat až po určité době.

Při odvykání bývají obvykle nejhorší první tři týdny. Abstinční příznaky však dříve nebo později ustanou.

Jak závislý jste kuřák?

- 1) Jak brzy po probuzení si zapálíte první cigaretu?
- do 5 minut (3 body)
 - za 6–30 minut (2 body)
 - za 31–60 minut (1 bod)
 - po 60 minutách (0 bodů)

2) Je pro vás obtížné nekouřit tam, kde je kouření zakázáno?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

3) Které cigarety byste se nejméně rád vzdal?

- první ráno (1 bod)
- kterékoli jiné (0 bodů)

3) Kolik cigaret denně kouříte?

- 0–10 (0 bodů)
- 11–20 (1 bod)
- 21–30 (2 body)
- 31 a více (3 body)

5) Kouříte víc během

dopoledne?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

6) Kouříte i během nemoci, když musíte ležet v posteli?

- ano (1 bod)
- ne (0 bodů)

Součet bodů:

- 0–1 žádná nebo velmi malá závislost na nikotinu
- 2–4 střední
- 5–10 silná závislost na nikotinu

Mgr. Petra Moravcová

