

Никотиновая зависимость

Основным симптомом наличия никотиновой зависимости является **регулярная потребность в сигаретах**. Подавляющая часть курильщиков курит каждый день по несколько раз. Еще одним показателем для определения табачной зависимости является время, прошедшее с момента утреннего пробуждения до закуривания сигареты.

Синдром отмены – это еще один показатель, говорящий в пользу необходимости лечения табачной зависимости. Он развивается сразу после отказа от курения.

После прекращения потребления сигарет или уменьшения их количества у человека появляется **комплекс неприятных симптомов**:

- непреодолимая тяга к сигаретам;
- тревога;
- нарушение внимания;
- раздражительность;
- увеличение аппетита и др.

Для выставления зависимости от химического вещества надо набрать три и более признаков из следующих семи:

- 1) изменение толерантности и реактивности (есть);
- 2) синдром отмены (есть);
- 3) регулярное и неконтролируемое употребление (есть);
- 4) патологическое влечение и/или неудачные попытки прекратить или сократить прием (есть);
- 5) большая часть времени, сил и средств тратится на поиск и употребление (нет);
- 6) социальная дезадаптация (нет);
- 7) продолжение употребления, несмотря на осознаваемый вред (есть).

Таким образом, табакокурение набирает пять баллов из семи.

Психолог Е.И.Буглак

