



ГБУЗ НО НОСОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Установлено, что большинство курильщиков старше 30-40 лет курят не потому, что хотят, а потому, что не могут избавиться от этой привычки. Табачная зависимость развивается обычно спустя 1-3 года регулярного курения, у кого-то быстрее, у кого-то медленнее. При этом сам курильщик ее обычно никак не ощущает и не осознает. Однако, она имеет четкие симптомы.

Стоит отметить, что табачная зависимость является хроническим, рецидивирующим заболеванием, а не выбором стиля жизни, как это представляет табачная промышленность в своих манипуляциях.

Самостоятельно побороть табачную зависимость может не каждый, если вы наблюдаете у себя перечисленные симптомы рекомендуем вам обратиться к специалисту (врачу-наркологу, психотерапевту).



Выбирай здоровье - как стиль жизни!



- никотин часто принимается в больших количествах или в течение более длительного периода, чем предполагалось;
- синдром отмены, при котором никотин принимается для облегчения или предотвращения синдрома отмены;



Симптомы зависимости от табака

- постоянное желание к приему табачных продуктов;
- безуспешные попытки сократить или контролировать использование никотина;
- недостаточный эффект, наблюдаемый при продолжительном использовании одного и того же количества никотиносодержащих продуктов;



- «поведение поиска табака», которое проявляется в постоянной потребности приобретения табачных продуктов, на что тратится дополнительное время иногда за счет социальной, профессиональной и развлекательной активности.

