



# Тест:

## Каково ваше отношение к табаку?

Определите, готовы ли вы к изменениям.



# Тест:

## Каково ваше отношение к табаку?

Независимо от того, какие табачные продукты или вейпы вы применяете и как часто, вероятно, вы задумывались о том, как они вписываются в ваши жизненные планы и цели. Пройдите этот тест, чтобы узнать больше о своем реальном отношении к табаку и готовности к каким-либо изменениям.

**Инструкции.** Прочтите вопрос и все варианты ответов к нему, а затем закрасьте кружок под утверждением, которое наиболее соответствует вашим ощущениям. В конце проверьте, в каком столбце больше всего закрашенных кружков.

	1	2	3	4	5
Что вы знаете о влиянии табака на здоровье?	Я ничего не знаю о его влиянии. <input type="radio"/>	Он вызывает рак. <input type="radio"/>	Он вызывает рак и многие другие хронические заболевания. <input type="radio"/>	Он вреден для здоровья, требует значительных затрат и влияет на мою способность найти работу, а дым также вреден для окружающих. <input type="radio"/>	Табак не имеет ни одной положительной характеристики. <input type="radio"/>
Как часто вы задумываетесь о влиянии табака на ваше здоровье?	За последний год мне не приходилось задумываться об этом. <input type="radio"/>	Я думаю об этом лишь время от времени. <input type="radio"/>	Я думаю об этом иногда, может, раз в месяц. <input type="radio"/>	Я думаю об этом еженедельно. <input type="radio"/>	Я думаю об этом ежедневно. <input type="radio"/>
Представьте себе жизнь без табака. Какие чувства это вызывает?	Это меня огорчает. <input type="radio"/>	Думаю, все будет в порядке. <input type="radio"/>	Мне интересно, как этого достичь. <input type="radio"/>	Чувствую готовность к этому изменению в ближайшее время. <input type="radio"/>	Я предпочитаю жизнь без табака. <input type="radio"/>
Какие шаги вы предпринимаете сейчас, чтобы изменить свои привычки употребления табака?	Мне нравится табак, и я не думаю, что нужно что-то менять. <input type="radio"/>	У меня есть некоторые опасения, но я еще не чувствую необходимости что-то менять. <input type="radio"/>	Мы с поставщиком медицинских услуг обсудили проблему и работаем над планом ее решения. <input type="radio"/>	Я работаю над решением проблемы с поставщиком медицинских услуг и применяю препараты для лечения табачной зависимости, в частности НЗТ. <input type="radio"/>	Я применяю НЗТ или другие лекарственные препараты, чтобы чувствовать себя комфортно и не употреблять табак. <input type="radio"/>
Когда вы в последний раз пытались отказаться от табака?	За прошедший год меня не посетила такая мысль и мной не предпринимались такие попытки. <input type="radio"/>	Меня лишь посетила мысль о сокращении употребления табака или отказе от него. <input type="radio"/>	В этом году была попытка сократить употребление табака, но я курю все так же. <input type="radio"/>	Я сокращаю употребление табака и курю меньше, чем год назад. <input type="radio"/>	В прошедшем году мне хотя бы раз удавалось не курить весь день или дольше. <input type="radio"/>
Что вы предпринимаете, когда не можете курить или употребить табак?	Я всегда избегаю таких ситуаций. <input type="radio"/>	Иногда я избегаю таких ситуаций. <input type="radio"/>	Мне удастся переносить это. <input type="radio"/>	Я знаю, как обеспечить себе комфорт в местах, где запрещено курение. <input type="radio"/>	Я специально ищу места, где запрещено курение. <input type="radio"/>
Как вы реагируете на вопросы поставщика медицинских услуг об употреблении табака?	Я отвечаю, что не хочу об этом говорить. <input type="radio"/>	Я отвечаю, что очень переживаю по поводу каких-либо изменений. <input type="radio"/>	Я не против обсудить это. <input type="radio"/>	Я не против консультаций и приема препаратов для лечения табачной зависимости (например, НЗТ). <input type="radio"/>	Мы с поставщиком разработали план отказа от курения или я уже применяю такие лекарственные препараты, НЗТ, варениклин (Chantix) или бупропион пролонгированного высвобождения (Zyban / Wellbutrin). <input type="radio"/>
Результат (сумма ответов в каждом столбце)					

# Ключ к тесту

Большинство ответов в столбце	Готовность к изменениям	Комментарий
1	Не готовы / не заинтересованы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Судя по вашим ответам, сейчас вы не готовы изменять свои привычки употребления табака или использования вейпа либо не заинтересованы в этом. Только вы решаете, стоит ли работать над этой проблемой.</li> <li>Если вы раздумываете над тем, чтобы изменить свои привычки употребления табака или вейпа, обратитесь к консультанту или поставщику медицинских услуг за информацией о доступных вариантах решения. Для эффективных изменений может потребоваться сотрудничество, и существует множество вариантов, которые помогут вам в процессе.</li> <li>А пока вы можете попробовать использовать никотинзаместительную терапию (НЗТ), чтобы чувствовать себя комфортно в местах, где употребление табака запрещено, например, в метро, в квартире, где действует запрет курения, на работе или в общественных местах.</li> </ul>
2	Размышления	<ul style="list-style-type: none"> <li>Основываясь на ваших ответах, вы уже задумались о вреде употребления табака. Это еще не означает, что вы готовы отказаться от табака, но уже испытываете некоторые опасения по этому поводу.</li> <li>Вы не одиноки! Многие люди, употребляющие табачные изделия, беспокоятся о том, как это отражается на их здоровье, даже если они не готовы что-либо изменить или не знают, с чего начать.</li> <li>Разговор с поставщиком медицинских услуг, психологом или другом поможет вам определиться со своими целями в отношении употребления табака. Не бойтесь поднять этот вопрос, даже если вы обсуждали его недавно.</li> <li>Спросите об использовании средств НЗТ, которые помогут вам чувствовать себя комфортно в местах, где употребление табака или использование вейпа запрещено, чтобы вы могли избежать дискомфорта, связанного с отказом от никотина.</li> </ul>
3	Подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>Исходя из ваших ответов, вы знаете о вреде употребления табака и готовы отказаться от него. Возможно, вы уже начали ставить перед собой какие-то цели или даже пытаетесь употреблять меньше табака каждый день.</li> <li>Если вы еще этого не сделали, поговорите с психологом или поставщиком медицинских услуг о лекарственных препаратах, включая НЗТ, которые помогут вам справиться с дискомфортом, вызванным синдромом отмены, либо с тягой к употреблению табака или использованию вейпа.</li> <li>Большинство планов медицинского страхования покрывает расходы на некоторые лекарственные препараты для лечения табачной зависимости. Medicaid покрывает неограниченное количество курсов НЗТ, лечения варениклином или бупропионом пролонгированного высвобождения.</li> <li>Обсудите свои планы с коллегами, друзьями и родственниками, чтобы они могли мотивировать и поддерживать вас.</li> </ul>
4	Принятие мер	<ul style="list-style-type: none"> <li>Основываясь на ваших ответах, вы уже сокращаете употребление табака или пытаетесь отказаться от него. Поздравляем с предпринятыми шагами!</li> <li>Для достижения целей сейчас важно получить поддержку от поставщика медицинских услуг, психолога или сети поддержки.</li> <li>Если вы столкнетесь с какими-либо препятствиями, еще раз вспомните, почему вы решились на это, и обратитесь за дополнительной помощью. Всегда имейте под рукой средства НЗТ, которые вы предпочитаете, чтобы чувствовать себя комфортно в местах, где употребление табака или использование вейпа запрещено.</li> </ul>
5	Сохранение результатов	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изменение привычек употребления табака — одна из важнейших мер, которые вы можете предпринять для улучшения общего состояния здоровья. Судя по вашим ответам, вы на правильном пути.</li> <li>Какими бы ни были причины, по которым вы приняли такое решение, вы достигли своих целей. Продолжайте пользоваться системой поддержки всякий раз, когда вам понадобится дополнительная помощь или поддержка.</li> <li>Вы можете безопасно применять средства НЗТ ровно столько, сколько будете нуждаться в медикаментозной поддержке.</li> </ul>