

Test uzależnienia od nikotyny według Fagerströma

	Pytanie	Odpowiedź	Punkty
	Jak szybko po przebudzeniu zapala Pani/Pan pierwszego papierosa?	do 5 minut 6–30 minut 31–60 minut po 60 minutach	3 2 1 0
	Czy ma Pani/Pan trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie to jest zakazane?	tak nie	1 0
	Z którego papierosa jest Pani/Panu najtrudniej zrezygnować?	z pierwszego rano z każdego innego	1 0
	Ile papierosów wypala Pani/Pan w ciągu dnia?	10 lub mniej 11–20 21–30 31 i więcej	0 1 2 3
	Czy częściej pali Pan/Pani papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia?	tak nie	1 0
	Czy pali Pani/Pan papierosy nawet wtedy, gdy jest Pani/Pan tak chora/chory, że musi leżeć w łóżku ?	tak nie	1 0
		wynik	

Test pozwala na orientacyjną ocenę siły uzależnienia fizycznego od nikotyny (palenia papierosów).

Mniej niż 7 punktów– Jesteś w mniejszym stopniu uzależniony fizycznie (biologicznie) od nikotyny. Palenie tytoniu to dla Ciebie głównie przyzwyczajenie i nawyk kojarzony z określonymi sytuacjami. Wydaje się, że masz dużą szansę uporać się z paleniem papierosów. Silna wola, wsparcie ze strony najbliższych oraz sięgnięcie po preparaty farmakologiczne wspomagające rzucanie palenia powinny Ci pomóc.

7 punktów i więcej– Twoje palenie papierosów to połączenie dwóch rodzajów uzależnienia: biologicznego i fizycznego, a to oznacza, że palenie to nie tylko nawyk i przyzwyczajenie, ale także potrzeba dostarczania do organizmu nikotyny. Jeśli próbowałeś już rzucić palenie, to wiesz, że największą trudność stanowiły dla Ciebie występujące po zaprzestaniu palenia objawy zespołu abstynencji. Aby skutecznie rzucić palenie, powinieneś się do tego przygotować. Jeśli znasz osobę, której udało się to zrobić, porozmawiaj z nią i skorzystaj z jej doświadczenia. Jeżeli podejmowałeś już wcześniej bezskuteczne próby, to tym razem poszukaj pomocy u lekarza, który przepisze Ci odpowiednie środki farmakologiczne zmniejszające nasilenie objawów odstawienia nikotyny.