

Test uzależnienia od tytoniu wg Fagerstroma

	Pytanie	Odpowiedź	Punkty
1.	Czy budzi się Pan/Pani w nocy, aby zapalić papierosa?	Tak (przejdź dopytania 3) Nie	3 0
2.	Jak szybko po przebudzeniu zapala Pan/Pani pierwszego papierosa?	Do 5 minut 6-30 minut 31-60 minut po 60 minutach	3 2 1 0
3.	Czy ma Pan/Pani trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie to jest zakazane?	Tak Nie	1 0
4.	Z którego papierosa jest Pani/Panu najtrudniej zrezygnować?	Z pierwszego rano Z każdego innego	1 0
5.	Ile papierosów wypala Pan/Pani w ciągu dnia?	10 lub mniej 11-20 21-30 31 i więcej	0 1 2 3
6.	Czy częściej pali Pan/Pani papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia?	Tak Nie	1 0
7.	Czy pali Pan/Pani papierosy nawet wtedy, gdy jest Pani/Pan tak chora(y), że musi leżeć w łóżku ?	Tak Nie	1 0
		Suma punktów	

Poniżej 7 punktów - Jesteś w mniejszym stopniu uzależniony 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. Za pomocą silnej woli, wsparcia ze strony najbliższych oraz preparatów farmakologicznych wspomagających rzucanie palenia powinno Ci się udać.

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: dobrze byłoby, żebyś porozmawiał z osobą, której udało się to zrobić i skorzystał z jej doświadczenia. Jeżeli podejmowałeś już wcześniej bezskuteczne próby, to tym razem poszukaj pomocy u lekarza, który przepisze Ci odpowiednie środki farmakologiczne redukujące objawy odstawienia nikotyny.