

Тест Фагерстрема: оценка степени никотиновой зависимости

1. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того, как проснетесь?

В течении первых 5 минут – 3 балла

Через 6-30 минут – 2 бала

Через 31-60 минут – 1 балл

Более чем через 60 минут – 0 баллов

2. Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?

Да – 1 балл

Нет – 0 баллов

3. От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?

От утренней – 1 балл

От вечерней – 2 балла

4. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

До 10 – 0 баллов

От 11-до 20 – 1 балл

От 21-до 30 – 2 балла

Более 30 – 3 балла

5. Когда вы больше курите, утром или на протяжении дня?

Утром – 1 балл

На протяжении дня – 0 баллов

6. Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?

Да – 1 балл

Нет – 0 баллов.

Результат теста

Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов:

0-3 – низкий уровень зависимости. При прекращении курения основное внимание следует уделять психологическим факторам.

4-5 – средний уровень зависимости. Использование препаратов замещения никотина весьма желательно.

6-10 – высокий уровень зависимости. Резкий отказ от курения может вызвать довольно неприятные ощущения в организме. Справиться с этими ощущениями помогут препараты замещения никотина, хотя не стоит полагаться исключительно на их действие.