

NIKOTINFÜGGŐSÉG TESZT

Teszteld a függőségedet! (Fagerström-féle Nikotin Dependencia Teszt)

1. Mennyi idő után gyújtasz rá ébredést követően?

5 percnél kevesebb = 3 pont

5-30 perc = 2 pont

31 – 60 perc = 1 pont

2. Ott is rágyújtasz, ahol tilos?

Igen = 1 pont

nem = 0 pont

3. Melyik cigarettádról mondanál le legkevésbé?

Reggeli első = 1 pont

bármelyik másik = 0 pont

4. Hány szállal szívsz naponta?

30 szál felett = 3 pont

21-30 = 2 pont

11-20 = 1 pont

10 alatt = 0 pont

5. Az ébredés utáni órákban több cigit szívsz, mint később?

Igen = 1 pont

nem = 0 pont

6. Akkor is rágyújtasz, ha ágyban fekvő beteg vagy?

Igen = 1 pont

nem = 0 pont

Értékelés:

8-10 pont: nagyon súlyos

6-7 pont: súlyos

5 pont: közepes

3-4 pont: enyhe

0-2 pont: nagyon enyhe nikotinfüggőség