

## Тест Фагерстрема для определения силы никотиновой зависимости

Стандартный тест для определения силы никотиновой зависимости. Определяет связь между набранными баллами и тяжестью проявления синдрома отказа от никотина. Тест включает в себя 6 вопросов. Чем выше балл, тем сильнее будет проявляться зависимость и тем больше необходимо приложить усилий, чтобы расстаться с вредной привычкой.

1. Через сколько времени после пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?

- В течение первых 5 минут..... 3  
От 6 до 30 минут..... 2  
От 31 до 60 минут..... 1  
Более часа..... 0

2. Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?

- Да ..... 1  
Нет..... 0

3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться

- От первой ..... 1  
От второй ..... 0

4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня

- 10 или меньше ..... 0  
От 11 до 20 ..... 1  
От 21 до 30 ..... 2  
31 и более ..... 3

5. Курите ли Вы больше в первой половине дня, чем во второй

- Да ..... 1  
Нет ..... 2

6. Продолжаете ли Вы курить, когда Вы очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?

- Да ..... 1  
Нет ..... 0

Общее количество баллов:

Ваш результат:

- От 0 до 2 - Никотиновая зависимость не выявлена.  
От 3 до 6 - Слабая или умеренно выраженная никотиновая зависимость.  
От 7 до 10 - Сильно выраженная никотиновая зависимость.

### ***Это важно знать:***

***\* Если Вы курите 5 – 10 лет не больше 5 сигарет в день – это «случайное курение» с психологической зависимостью. Можете бросить раз и навсегда. Не бойтесь, у Вас нет привыкания .***

***\* Если Вы курите 10 – 20 лет от 5 до 20 сигарет в день – это «привычное курение» с явлениями физической зависимости. Необходима помощь врача, чтобы бросить.***

***\* Если Вы курите более 20 лет и более 20 сигарет в день, автоматически, ночью и натощак, иногда не замечая самого факта курения – это «пристрастное курение» с преобладанием физической зависимости . Необходима помощь врача, чтобы бросить.***

