

TEST UZALEŻNIENIA OD TYTONIU



gov.pl/wsse-lodz
Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Łodzi

Pytanie	Odpowiedź	Punkty
Jak szybko po przebudzeniu zapalasz pierwszego papierosa?	do 5 minut 6–30 minut 31–60 minut po 60 minutach	3 2 1 0
Czy masz trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie to jest zakazane?	tak nie	1 0
Z którego papierosa jest Ci najtrudniej zrezygnować?	z pierwszego rano z każdego innego	1 0
Ile papierosów wypalasz w ciągu dnia?	10 lub mniej 11–20 21–30 31 i więcej	0 1 2 3
Czy częściej palisz papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia?	tak nie	1 0
Czy palisz papierosy nawet wtedy, gdy jesteś tak chory(-a), że musisz leżeć w łóżku?	tak nie	1 0

Jeżeli otrzymałeś(-aś) PONIŻEJ 7 PUNKTÓW

Nie jesteś jeszcze silnie uzależniony(-a) od nikotyny, a palenie tytoniu wynika głównie z potrzeb psychologicznych. Jeśli czujesz przymus palenia i trudno Ci wytrwać w abstynencji, to głównym powodem są silne nawyki związane z używaniem papierosów i brak samej czynności palenia. Twoje uzależnienie fizyczne od nikotyny jeszcze nie występuje lub nie jest ono silne. Jednak każdy kolejny wypalany przez Ciebie papieros zbliża Cię do fizycznego uzależnienia i w konsekwencji rzucając palenie, będziesz odczuwał dyskomfort fizyczny spowodowany brakiem nikotyny. Przygotowując się do rzucenia palenia, warto rozważyć zastosowanie środków farmakologicznych, jednak nacisk powinien być położony na przygotowanie psychiczne.

Jeżeli otrzymałeś(-aś) 7 PUNKTÓW I WIĘCEJ

jestes osobą silnie uzależnioną od palenia. Twoje uzależnienie wynika z fizycznego zapotrzebowania na nikotynę i potrzeb psychologicznych. Odczuwasz silny przymus palenia, a brak papierosów odczuwasz jako dyskomfort fizyczny i psychiczny. Przymierzając się do rzucenia palenia, trzeba być przygotowanym na łagodzenie tych stanów, stosując odpowiednie środki farmakologiczne przy równoczesnym odpowiednim przygotowaniu psychicznym.