

## TEST UZALEŻNIENIA

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

**SUMA PUNKTÓW:** .....

### INTERPRETACJA TESTU:

**PONIŻEJ 7 PUNKTÓW** – Nie jesteś jeszcze silnie uzależniona/y od nikotyny, a palenie tytoniu wynika głównie z potrzeb psychologicznych. Jeśli czujesz przymus palenia i trudno Ci wytrwać w abstinencji 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 się psychiczne.

**7 PUNKTÓW I WIĘCEJ** – Jesteś osobą silnie uzależnioną od palenia. Twoje uzależnienie wynika z fizycznego zapotrzebowania na nikotynę i potrzeb psychicznych. Odczuwasz silny przymus palenia a brak papierosów odczuwasz jako dyskomfort fizyczny i psychiczny. Przygotowując się do rzucenia palenia trzeba być przygotowanym na łagodzenie tych stanów stosując odpowiednie środki farmakologiczne przy równoczesnym odpowiednim przygotowaniu psychicznym.