

Uzależnienie od papierosów (nikotyny) – test Fagerstroma

Poniższy test pozwala na orientacyjną ocenę głębokości biologicznego (fizycznego) uzależnienia od nikotyny (palenia papierosów).

	Pytanie	Odpowiedź	Punkty
1.	Czy budzisz się w nocy, aby zapalić papierosa?	Tak (przejdź dopytania 3) Nie	3 0
2.	Jak szybko po przebudzeniu zapalasz pierwszego papierosa?	Do 5 minut 6-30 minut 31-60 minut po 60 minutach	3 2 1 0
3.	Czy masz trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie to jest zakazane?	Tak Nie	1 0
4.	Z którego papierosa jest Ci najtrudniej zrezygnować?	Z pierwszego rano Z każdego innego	1 0
5.	Ile papierosów wypalasz w ciągu dnia?	10 lub mniej 11-20	0 1

		21-30	2
		31 i więcej	3
6.	Czy częściej palisz papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia?	Tak	1
		Nie	0
7.	Czy palisz papierosy nawet wtedy, gdy jesteś tak chora/y, że musi leżeć w łóżku ?	Tak	1
		Nie	0
		Suma punktów	

Interpretacja wyników:

< 7 punktów – Twoje uzależnienie od nikotyny ma w większym stopniu psychiczny niż fizyczny (biologiczny) charakter. Nałóg ten u Ciebie opiera się więc głównie na przyzwyczajeniu i nawykach kojarzonych z określonymi sytuacjami. Prawdopodobnie masz dużą szansę by trwale rzucić palenie – w tym celu pomocne mogą być: odpowiednia motywacja, silna wola, wsparcie ze strony rodziny i bliskich oraz zastosowanie preparatów farmakologicznych pomagających w rzucaniu palenia.

≥ 7 punktów – palenie papierosów w Twoim przypadku to połączenie dwóch rodzajów uzależnienia: biologicznego i psychicznego. Palenie papierosów to coś zdecydowanie więcej niż tylko nawyk i przyzwyczajenie – u Ciebie występuje konieczność zapewniania organizmowi regularnych dawek nikotyny. Jeśli już rzuciłaś/leś, to może zauważyłaś/leś, że największą trudność stanowiły dla Ciebie objawy zespołu abstynencyjnego występujące po zaprzestaniu palenia (tzw. głód nikotynowy). W Twoim przypadku skuteczne zaprzestanie palenia wymaga większych przygotowań. Oprócz silnej woli i wsparcia bliskich, warto skorzystać z doświadczeń osoby, której udało się rzucić palenie. Pomyśl o konsultacji u lekarza, który może Ci przepisać odpowiednie środki farmakologiczne zmniejszające nasilenie objawów odstawienia nikotyny. Rozważ też uzyskanie pomocy psychoterapeuty uzależnień, aby we współpracy z nim wdrożyć bardziej zaawansowany program rzucania palenia.