



## Test uzależnienia od tytoniu wg Fagerstroma

Lp.	Pytanie	Odpowiedź	Punkty
1.	Czy budzisz się w nocy, aby zapalić papierosa? (jeśli „tak” – przejdź do pytania nr 3)	Tak	3
		Nie	0
2.	Jak szybko po przebudzeniu zapalasz pierwszego papierosa?	Do 5 minut	3
		6 - 30 minut	2
		31- 60 minut	1
		Po 60 minutach	0
3.	Czy masz trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie jest to zakazane?	Tak	1
		Nie	0
4.	Z którego papierosa jest ci najtrudniej zrezygnować ?	Z pierwszego rano	1
		Z każdego innego	0
5.	Ile papierosów wypalasz w ciągu dnia?	10 lub mniej	0
		11- 20	1
		21 - 30	2
		31 i więcej	3
6.	Czy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu częściej palisz papierosy, niż w pozostałej części dnia?	Tak	1
		Nie	0
7.	Czy palisz papierosy nawet wtedy, gdy jesteś tak chory/chora, że musisz leżeć w łóżku?	Tak	1
		Nie	0
	<b>Ogółem</b>		



## Interpretacja wyników testu wg Fagerstroma



**Poniżej ↓ 7 punktów – jesteś uzależniony od palenia tytoniu, twoje uzależnienie od nikotyny ma w większym stopniu psychiczny niż fizyczny charakter**

Palenie tytoniu to dla Ciebie w dużej mierze zachowanie nawykowe silnie związane z określonymi sytuacjami i stanami emocjonalnymi. W rzuceniu palenia istotną będzie porada lekarska, pielęgniarska silna motywacja i wola zostania abstynentem, skrupulatne wykonywanie dobrze zaplanowanego programu samokontroli oraz wsparcia ze strony otoczenia. Farmakologiczne środki odwykowe zawierające czystą nikotynę nie będą Ci najprawdopodobniej potrzebne.

**7 punktów i ↑więcej – jesteś prawdopodobnie farmakologicznie uzależniony od nikotyny.**

Oznacza to, że palenie to nie tylko nawyk i przyzwyczajenie, ale także biologiczna potrzeba dostarczenia do organizmu nikotyny. Wielu pacjentów, u których intensywne i długotrwałe palenie papierosów stało się powodem schorzeń lub objawów chorobowych przeżywa poważny dylemat, ponieważ chciałoby się zerwać z nałogiem, ale z powodu silnego biologicznego od nikotyny ma trudności z utrzymaniem abstynencji.

Główny problem stanowią występujące po zaprzestaniu paleniu objawy zespołu abstynencyjnego np. głód nikotynowy.

*Opracowanie:*

*Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej*

*Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.*

*Na podstawie:*

*Konsensus dotyczący rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu. : [www.redaktor.edu.pl](http://www.redaktor.edu.pl).*

*14.11.2019*