

FAGERSTRÖM ТЕСТ ЗАВИСНОСТИ ОД НИКОТИНА

1. Колико брзо након буђења попушите прву јутарњу цигарету? Резултат

- Пет минута и мање након буђења 3
 Између шест и 30 минута након буђења 2
 Између 31 и 60 минута након буђења 1
 Више од 60 минута након буђења 0

2. Да ли Вам је тешко да се уздржите од пушења на местима на којима је пушење забрањено?

- Да 1
 Не 0

3. Које цигарете би Вам било најтеже да се одрекнете?

- Прве јутарње 1
 Свих осталих 0

4. Колико цигарета у просеку попушите дневно?

- 10 и мање 0
 11–20 1
 21–30 2
 31 и више 3

5. Да ли чешће пушите у току првих сати након буђења него у току остатка дана?

- Да 1
 Не 0

6. Да ли пушите и када сте болесни толико да Вам је тешко да устанете из кревета?

- Да 1
 Не 0

РЕЗУЛТАТ:

Укупно

0–3 бода: без зависности или нижи степен никотинске зависности

4–6 бодова: средњи степен никотинске зависности

7–10 бодова: високи степен никотинске зависности

Fagerstrom KO, Schneider N. Measuring nicotine dependence: a review of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. J Behav Med 1989; 12: 159–182

