

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ*

*тест Фагерстрема



Ответьте на вопросы		Ответ	Баллы
1	Когда Вы выкуриваете первую сигарету утром?	В течение 5 минут	3
		6–30 минут	2
		31–60 минут	1
		Позже, чем через 60 минут	0
2	Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да	1
		Нет	0
3	От какой сигареты Вам было бы тяжелее всего воздержаться?	От утренней	1
		От последующей	0
4	Сколько сигарет в день Вы выкуриваете?	10 или меньше	0
		11–20	1
		21–30	2
		31 и больше	3
5	Когда Вы больше курите — утром или на протяжении дня?	Утром	1
		На протяжении дня	0
6	Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	Да	1
		Нет	0

Суммарный результат баллов: 0–2 — очень слабая зависимость, 3–4 — слабая зависимость, 5 — средняя зависимость, 6–7 — высокая зависимость, 8–10 — очень высокая зависимость

ПОМНИТЕ, ЧТО ДАЖЕ ПРИ ОЧЕНЬ СЛАБОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НИКОТИНА КУРЕНИЕ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Если у Вас есть желание отказаться от употребления никотинсодержащей продукции, но самостоятельно сделать это не получается — обратитесь к специалистам **Кировского областного наркологического диспансера** по адресу: г. Киров, Студенческий проезд, дом 7, или позвоните на круглосуточную горячую линию: (8332) 45-53-70



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»