

Test uzależnienia od tytoniu

Należy szczerze odpowiedzieć na poniższe pytania.

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

Należy podsumować liczbę punktów i przeczytać komentarz do uzyskanego wyniku.

Interpretacja wyników testu

Test mierzy głębokość uzależnienia biologicznego od nikotyny (palenia papierosów). Głębokość uzależnienia oznacza przede wszystkim, jak długo palacz może wytrzymać po przebudzeniu bez papierosa oraz jak często w ciągu dnia musi podawać sobie kolejną dawkę nikotyny.

Jeśli Pana/ Pani wynik wynosi:

Poniżej 7 punktów- Jest Pan(i) w mniejszym stopniu uzależniony/a biologicznie od nikotyny, a palenie tytoniu to głównie przyzwyczajenie i nawyk silnie skojarzony z określonymi sytuacjami. Wydaje się, że istnieje duża szansa uporania się z paleniem papierosów. Za pomocą silnej woli, odpowiednio przygotowanego i wykonanego planu rzucania palenia, wsparcia ze strony najbliższych (rodziny i przyjaciół) oraz preparatów farmakologicznych wspomagających rzucanie palenia powinno się udać. Jeżeli podejmował(a) już Pan(i) próby wcześniejszego bezskutecznego rozstania się z papierosami, teraz może Pan(i) zwiększyć swoje szanse, korzystając z doświadczeń osoby, której udało się to zrobić, można również zadzwonić do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym pod numer 0 801 108 108. Warto również poprosić lekarza rodzinnego o pomoc w rzucaniu palenia.

7 punktów i więcej- Pana/Pani palenie papierosów to kombinacja dwóch rodzajów uzależnienia: biologicznego i psychicznego, a to oznacza, że palenie to nie tylko nawyk i przyzwyczajenie, ale także biologiczna potrzeba dostarczenia do organizmu nikotyny. Jeżeli próbował(a) Pan(i) już rzucać palenie, to wie Pan(i), że największą trudność stanowiły występujące po zaprzestaniu palenia objawy zespołu abstynencji. Te przejściowo występujące dolegliwości to: trudności w koncentracji, niepokój, bóle głowy, kłopoty ze snem, rozdrażnienie, depresja, przygnębienie, smutek, stany lękowe.

Aby skutecznie rzucić palenie należy się do tego odpowiednio przygotować: dobrze skorzystać z doświadczeń osoby, której udało się to zrobić. Jeżeli były już wcześniej podejmowane bezskuteczne próby rzucania, to należy poprosić o pomoc lekarza, który przepisze odpowiednie środki farmakologiczne redukujące objawy zespołu abstynencji.

Proszę pamiętać, że wsparcie ze strony bliskiego otoczenia stanowi nieocenioną pomoc i zwiększa szanse na definitywne rozstanie się z nałogiem palenia.

Do dyspozycji jest także Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym po numerem 0 801 108 108.