

Πόσο εξαρτημένοι είστε από τη νικοτίνη;

(Κλίμακα Fagerström*)

1. Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;

- * Λιγότερα από 15 (0 πόντοι)
- * 16 έως 25 (1 πόντοι)
- * Πάνω από 25 (2 πόντοι)

2. Ποια είναι η περιεκτικότητα σε νικοτίνη των τσιγάρων που καπνίζετε (αναγράφεται στο πακέτο);

- * Λιγότερα από 0,8 mg (0 πόντοι)
- * 0,8 έως 1,5 mg (1 πόντοι)
- * Πάνω από 1,5 mg (2 πόντοι)

3. Καταπίνετε τον καπνό;

- * Ποτέ (0 πόντοι)
- * Μερικές φορές (1 πόντοι)
- * Πάντα (2 πόντοι)

4. Καπνίζετε πιο πολύ το πρωί απ' ό τι το απόγευμα;

- * Ναι (1 πόντος)
- * Όχι (0 πόντοι)

5. Πότε καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο;

- * Μέσα σε μισή ώρα αφού σηκωθείτε το πρωί (2 πόντοι)
- * Αργότερα (0 πόντοι)

6. Ποιο τσιγάρο σας φαίνεται το πιο απαραίτητο;

- * Το πρώτο (1 πόντος)
- * Κάποιο άλλο (0 πόντοι)

7. Καπνίζετε ακόμη και όταν μια αρρώστια (γρίπη, κρυολόγημα) σας υποχρεώνει να μείνετε στο κρεβάτι;

- * Ναι (1 πόντος)
- * Όχι (0 πόντοι)

8. Σας είναι δύσκολο να μην καπνίζετε σε χώρους που απαγορεύεται το κάπνισμα (σινεμά, θέατρο, αίθουσες αναμονής);

- * Ναι (1 πόντος)
- * Όχι (0 πόντοι)

Το άθροισμα των βαθμών κάθε ερώτησης υποδεικνύουν το **βαθμό εξάρτησης**:

0-4 πόντοι: Καπνιστής καθόλου ή λίγο εξαρτημένος

5-6 πόντοι: Καπνιστής μέτρια εξαρτημένος

7-8 πόντοι: Καπνιστής ισχυρά εξαρτημένος

9 και άνω πόντοι: Καπνιστής πολύ ισχυρά εξαρτημένος

*Heatherton, Todd F. et al. 1991 The Fagerström Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. British Journal of Addiction 86:1119-1127