

Test uzależnienia od tytoniu

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

INTERPRETACJA WYNIKÓW TESTU

PONIŻEJ 7 PUNKTÓW – jesteś uzależniony od palenia tytoniu, ale uzależnienie biologiczne od nikotyny odgrywa mniejsze znaczenie. Palenie tytoniu to dla Ciebie w dużej mierze zachowanie nawykowe silnie związane z określonymi sytuacjami i stanami emocjonalnymi.

W rzuceniu palenia istotna będzie porada lekarska, silna motywacja i wola zostania abstynentem, skrupulatne wykonanie dobrze zaplanowanego programu samokontroli oraz wsparcie ze strony otoczenia. Farmakologiczne środki odwykowe zawierające czystą nikotynę nie będą Ci najprawdopodobniej potrzebne.

Pomocy w rzucaniu palenia udzielają poradnie dla osób chcących rzucić palenie oraz lekarze rodzinni.

Osoby uzależnione mogą również skorzystać z pomocy udzielanej przez Telefoniczną Poradnię Pomocy Palącym:

801 108 108 **(pn-pt. 11-19.00)**

Skype: jakrzucicpalenie

www.jakrzucicpalenie.pl

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 zerwać z nałogiem, ale z powodu silnego biologicznego uzależnienia od nikotyny ma trudności z utrzymaniem abstynencji. Główny problem stanowią występujące po zaprzestaniu palenia objawy zespołu abstynenckiego, np. głód nikotyny.

Lekarz powinien poinformować o najważniejszych objawach zespołu abstynenckiego oraz sposobach radzenia sobie z nimi.

Należałoby równocześnie rozważyć, możliwość włączenia do terapii środków farmakologicznych zawierających nikotynę, np. nikotynowej gumy do żucia lub naskórnych plastrów nikotynowych, a także innych leków zmniejszających objawy zespołu abstynenckiego.