

تست سنجش میزان وابستگی به سیگار

تست فاگراشتروم رایج ترین روش اندازه گیری و تعیین وابستگی به نیکوتین است. در این تست باید به این پرسش ها پاسخ دهید:

۱- چه مدت پس از اینکه از خواب برخاستید، اولین سیگار خود را روشن می کنید؟

(۱) ۶۰ دقیقه

(۲) ۳۰ دقیقه

(۳) ۵ دقیقه اول

۲- آیا در مکان های ممنوع، خودداری از استعمال سیگار برای شما دشوار است؟

(۰) خیر

(۱) بلی

۳- کدام نوبت سیگار کشیدن را دوست ندارید رها کنید؟

(۱) اولین سیگار صبحگاه

(۰) هر کدام از نوبت های بعدی

۴- در روز چند نخ سیگار می کشید؟

(۰) ۱۰ نخ یا کمتر

(۱) ۱۱

(۲) ۲۱ - ۳۰

(۳) ۳۱ و بیشتر

۵- آیا در اولین ساعات روز بیشتر از سایر اوقات شبانه روز سیگار می کشید؟

(۰) خیر

(۱) بلی

۶- حتی در زمانی که به بیماری شدیدی گرفتار هستید و تمام روز باید در رختخواب بمانید، باز هم

سیگار می کشید؟

(۰) خیر

(۱) بلی

- در صورتی که نمره شما، بین ۱ تا ۲ باشد، اعتیاد شما به نیکوتین خیلی کم است. در عین حال بایستی نسبت به دور نگه داشتن خود از مصرف سیگار حساس باشید.
- در صورتی که نمره شما، بین ۳ تا ۴ باشد، اعتیاد شما به نیکوتین کم تا متوسط است. پیشنهاد می شود بجای مصرف سیگار از قرص ها و آدامس های جویدنی که به این منظور ساخته شده اند استفاده کنید.
- در صورتی که نمره شما، بین ۵ تا ۷ باشد، اعتیاد شما به نیکوتین متوسط است. در این صورت بهترین کار مشورت با پزشک، روانپزشک و یا روانشناس است و یا مراجعه به کلینیک های ترک دخانیات است تا در ترک سیگار شما را یاری کنند.
- اگر نمره شما بالای ۷ باشد، وابستگی شما به نیکوتین شدید است. در این صورت بهترین کار مشورت با پزشک، روانپزشک و یا روانشناس است و یا مراجعه به کلینیک های ترک دخانیات است تا در ترک سیگار شما را یاری کنند.