

How Addicted Are You To Smoking?

Κάθε απάντηση είναι βαθμολογημένη (βλέπε παρενθέσεις)
σημειώστε μια απάντηση για κάθε ερώτηση

Πόσο σύντομα ανάβετε το πρώτο σας τσιγάρο όταν ξυπνήσετε το πρωί;

- A. Μέσα σε 5 λεπτά (3)
- B. 6-30 λεπτά (2)
- Γ. 31-60 λεπτά (1)
- Δ. Μετά από 60 λεπτά (0)

2. Μήπως σας είναι δύσκολο να περιορίζετε από το κάπνισμα σε χώρους όπου απαγορεύεται, για παράδειγμα, στην εκκλησία, η βιβλιοθήκη, τον κινηματογράφο, κλπ;

- A. Ναι (1)
- B. Δεν (0)

3. Πιο τσιγάρο θα δυσκολευόσασταν περισσότερο να κόψετε πρώτο;

- A. Το πρώτο τσιγάρο το πρωί (1)
- B. Όλα τα υπόλοιπα (0)

4. Πόσα τσιγάρα καπνίζεις την ημέρα;

- A. 10 ή λιγότερα (0)
- B. 11-20 (1)
- Γ. 21-30 (2)
- Δ. 31 και άνω (3)

5. Καπνίζετε πιο συχνά κατά τις πρώτες ώρες μετά την αφύπνιση σας από ότι το υπόλοιπο της ημέρας;

- A. Ναι (1)
- B. Δεν (0)

6. Καπνίζετε ακόμη και αν είστε τόσο άρρωστος που τη βγαζετε στο κρεβάτι το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας;

- A. Ναι (1)
- B. Δεν (0)

Τώρα προσθέστε το σκορ:

7 - 10 βαθμοί = μεγάλη εξάρτηση από την νικοτίνη

4 - 6 = μέτρια εξάρτηση από την νικοτίνη

λιγότερο από 4 σημεία = λιγότερη εξάρτηση.

Η υψηλότερη βαθμολογία σας, τόσο πιο πιθανό είναι να έχετε συμπτώματα στέρησης εάν σταματήσατε το κάπνισμα, καθώς και τα στερητικά συμπτώματα είναι πιθανόν να είναι ισχυρότερα.