

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΩ ΑΝ ΕΙΜΑΙ ΕΘΙΣΜΕΝΟΣ;

Απαντήστε στο ερωτηματολόγιο του Fagerstrom για να αξιολογήσετε ενδεικτικά πόσο εθισμένος είστε:

1. Πόσο γρήγορα, αφού ξυπνήσετε καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο;

- a. Μέσα στα πρώτα 5 λεπτά (3 πόντοι)
- b. 6-30 λεπτά (2 πόντοι)
- c. 31-60 λεπτά (1 πόντος)
- d. Μετά από 60 λεπτά (0 πόντοι)

2. Σας είναι δύσκολο να μην καπνίσετε σε μέρη όπου το κάπνισμα απαγορεύεται; (πχ. εκκλησία, βιβλιοθήκες, σινεμά)

- a. Ναι (1 πόντος)
- b. Όχι (0 πόντοι)

3. Ποιο τσιγάρο σας είναι πιο δύσκολο να μην το καπνίσετε;

- a. Το πρώτο τσιγάρο της ημέρας (1 πόντος)
- b. Οποιοδήποτε άλλο τσιγάρο (0 πόντοι)

4. Πόσο τσιγάρα την ημέρα καπνίζετε;

- a. 10 ή λιγότερα (0 πόντοι)
- b. 11-20 (1 πόντος)
- c. 21-30 (2 πόντοι)
- d. 31 ή περισσότερα (3 πόντοι)

5. Καπνίζετε πιο πολύ το πρωί από το απόγευμα;

- a. Ναι (1 πόντος)
- b. Όχι (0 πόντοι)

6. Καπνίζετε ακόμα και όταν μια αρρώστια σας αναγκάζει να μείνετε στο κρεβάτι;

- a. Ναι (1 πόντος)
- b. Όχι (0 πόντοι)

Όταν το αποτέλεσμα είναι πάνω από 7 είστε αρκετά εξαρτημένος, ενώ όταν είναι κάτω από 2 δεν έχετε εξάρτηση.

