



ПРОВЕРЕТЕ САМИ ДАЛИ СТЕ ЗАВИСИМИ ОТ НИКОТИНА

ИНДЕКС НА ФАГЕРСТРЪОМ ЗА НИКОТИНОВА ЗАВИСИМОСТ:

Представява усъвършенстван тест, основно приложим в специализирани клиники за отказване от тютюнопушене и в изследователски проекти. Тестът дава точкова оценка за степента на зависимост. Стойностите са дадени в скоби към всеки отговор. Колкото по висока е цифровата стойност, толкова по-силна е зависимостта.

Максималният брой точки е 14. Ако сте събрали под 3 точки, Вие нямате проблем с цигарите; между 4 и 9 точки – до голяма степен волята Ви е завладяна от цигарите; стойностите над 10 точки означават, че сте силно зависими и ще срещнете сериозни затруднения при отказване.

Потърсете консултация със специалист!

1. Колко скоро след събуждане изпушвате първата си цигара?

- в първите 5 минути (3)
- между 6 и 30 минути (2)
- между 31 и 60 минути (1)
- след 60 минути (0)

2. Изпитвате ли трудност ако не можете да пушите на място, където е забранено? (напр. църква, библиотека, кино и т.н.)

- да (1)
- не (0)

3. От коя цигара Ви е най-трудно да се откажете?

- от първата сутринта (1)
- от всяка друга (0)

4. Какъв брой цигари изпушвате на ден?

- 10 или по-малко (0)
- 11 - 20 (1)
- 21 - 30 (2)
- над 31 (3)



СТОЛИЧНА РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ

Адрес: ул. "Враня" № 20, ет. 2, гр. София 1000, България

E-mail: director@srzi.bg, Тел: 02/813 04 13; 02/813 04 00



ПРОВЕРЕТЕ САМИ ДАЛИ СТЕ ЗАВИСИМИ ОТ НИКОТИНА

ИНДЕКС НА ФАГЕРСТРЪОМ ЗА НИКОТИНОВА ЗАВИСИМОСТ:

5. Пушите ли по- често през първия час след събуждане, отколкото през останалата част от деня ?

- да (1)
- не (0)

6. Пушите ли когато сте тежко болен (а), което налага да сте в леглото през по-голямата част от деня?

- да (1)
- не (0)

7. Какво е съдържанието на никотин в цигарите, които обикновено пушите?

- 0,9 мг. или по-малко (0)
- 1,0 мг. до 1,2 мг. (1)
- 1,3 мг. и повече (2)

8. Вдишвате ли дима?

- никога (0)
- понякога (1)
- винаги (2)



СТОЛИЧНА РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ

Адрес: ул. "Враня" № 20, ет. 2, гр. София 1000, България

E-mail: director@srzi.bg, Тел: 02/813 04 13; 02/813 04 00