

Test Fagerströma

Pytanie	Odpowiedź	Punkty
1. Kiedy po przebudzeniu zapalasz pierwszego papierosa?	Do 5 minut	3
	Po 6–30 minutach	2
	Po 31–60 minutach	1
	Po 60 minutach	0
2. Czy powstrzymanie się od palenia w miejscach, gdzie palić nie wolno, jest dla Ciebie problemem?	Tak	1
	Nie	0
3. Z którego papierosa najtrudniej Ci zrezygnować?	Z pierwszego rano	1
	Z każdego innego	0
4. Ile papierosów wypalasz dziennie?	≤10	0
	11–20	1
	21–30	2
	≥31	3
5. Czy rano palisz więcej papierosów niż w ciągu dnia?	Tak	1
	Nie	0
6. Czy nie możesz powstrzymać się od palenia nawet podczas choroby, gdy musisz leżeć w łóżku?	Tak	1
	Nie	0
SUMA		

Punkty	Interpretacja
0-2	Bardzo słabe uzależnienie
3-4	Słabe uzależnienie
5	Umiarkowane uzależnienie
6-7	Silne uzależnienie
8-10	Bardzo silne uzależnienie