

TEST

UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY

Pytanie

Odpowiedź

Punkty

1. Jak szybko po przebudzeniu zapala Pani/ Pan pierwszego papierosa?

do 5 minut

6 – 30 minut

Papieros jest Twoim problemem

Written by Administrator

Sunday, 11 March 2012 19:40 - Last Updated Sunday, 11 March 2012 19:51

31 – 60 minut

po 60 minutach

3

2

1

0

2. Czy Pani/ Pan ma trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie to jest zakazane?

Tak

Nie

Papieros jest Twoim problemem

Written by Administrator

Sunday, 11 March 2012 19:40 - Last Updated Sunday, 11 March 2012 19:51

1

0

3. Z którego papierosa jest Pani/ Panu najtrudniej zrezygnować?

Z pierwszego rano

Z każdego innego

1

0

Papieros jest Twoim problemem

Written by Administrator

Sunday, 11 March 2012 19:40 - Last Updated Sunday, 11 March 2012 19:51

4. Ile papierosów wypala Pani/ Pan w ciągu dnia?

10 lub mniej

11 – 20

21 – 30

31 – i więcej

0

1

2

Papieros jest Twoim problemem

Written by Administrator

Sunday, 11 March 2012 19:40 - Last Updated Sunday, 11 March 2012 19:51

3

5. Czy częściej pali Pani/ Pan papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałe

Tak

Nie

1

0

6. Czy pali Pani/ Pan papierosy nawet wtedy, gdy jest Pani/ Pan tak chora(y), że musi leżeć w łóżku?

Papieros jest Twoim problemem

Written by Administrator

Sunday, 11 March 2012 19:40 - Last Updated Sunday, 11 March 2012 19:51

Tak

Nie

1

0

Suma punktów:

INTERPRETACJA WYNIKÓW TESTU

Poniżej 7 punktów - Nie jesteś prawdopodobnie farmakologicznie uzależniony od nikotyny, a palenie tytoniu jest dla Ciebie bądź wyuczonym bądź psychospołecznie generowanym zachowaniem. W rzuceniu palenia powinna wystarczyć wsparta poradą lekarską silna motywacja i wola zostania abstynentem, skrupulatnie wykonanie dobrze zaplanowanego programu samokontroli oraz wsparcie ze strony otoczenie. Pomocna może się okazać również rozmowa z psychologiem lub psychoterapeutą. Farmakologiczne środki odwykowe, w tym substytuty nikotyny nie będą prawdopodobnie potrzebne.

7 punktów i więcej – Jesteś prawdopodobnie farmakologicznie uzależniony od nikotyny. Być może jesteś również głęboko przekonany, że nie może żyć bez papierosa. Wiele osób, u których intensywne i długotrwałe palenie papierosów stało się powodem schorzeń lub objawów chorobotwórczych przeżywa poważny dylemat, ponieważ chciałoby zerwać z nałogiem, ale z powodu silnego biologicznego uzależnienia od nikotyny ma trudności i utrzymaniem abstynencji. Główny problem stanowią występujące po zaprzestaniu palenia objawy zespołu abstynencyjnego, np. głód nikotyny. Lekarz może Ciebie poinformować o najważniejszych objawach zespołu abstynenckiego oraz sposobach radzenia sobie z nimi. Można by równocześnie rozważyć poza zastosowaniem metod psychoterapeutycznych lub samokontrolnych skorzystanie ze środków farmakologicznych, w tym także leków zmniejszających objawy zespołu abstynencyjnego i głodu nikotynowego.