



## Test uzależnienia od tytoniu



Lp.	Pytanie	Odpowiedź	Punkty
1	Czy budzisz się w nocy, aby zapalić papierosa? (jeśli „tak” – przejdź do pytania nr 3)	Tak	3
		Nie	0
2	Jak szybko po przebudzeniu zapalasz pierwszego papierosa?	Do 5 minut	3
		6-30 minut	2
		31-60 minut	1
		Po 60 minutach	0
3	Czy masz trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie jest to zakazane?	Tak	1
		Nie	0
4	Z którego papierosa jest Ci najtrudniej zrezygnować?	Z pierwszej rano	1
		Z każdego innego	0
5	Ile papierosów wypalasz w ciągu dnia?	10 lub mniej	0
		11-20	1
		21-30	2
		31 i więcej	3
6	Czy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu częściej palisz papierosy, niż w pozostałej części dnia?	Tak	1
		Nie	0
7	Czy palisz papierosy nawet wtedy, gdy jesteś tak chory /chora, że musisz leżeć w łóżku?	Tak	1
		Nie	0

Suma punktów:

# INTERPRETACJA WYNIKÓW TESTU

**PONIŻEJ 7 PUNKTÓW** - jesteś uzależniony od palenia tytoniu, ale uzależnienie biologiczne od nikotyny odgrywa mniejsze znaczenie. Palenie tytoniu to dla Ciebie w dużej mierze zachowanie nawykowe silnie związane z określonymi sytuacjami i stanami emocjonalnymi.

W rzuceniu palenia istotna będzie porada lekarska, silna motywacja i wola zostania abstynentem, skrupulatne wykonanie dobrze zaplanowanego programu samokontroli oraz wsparcie ze strony otoczenia. Farmakologiczne środki odwykowe zawierające czystą nikotynę nie będą Ci najprawdopodobniej potrzebne.

**7 PUNKTÓW I WIĘCEJ** - jesteś prawdopodobnie nie farmakologicznie uzależniony od nikotyny. Oznacza to, że palenie to nie tylko nawyk i przyzwyczajenie, ale także biologiczna potrzeba dostarczenia do organizmu nikotyny. Wielu pacjentów, u których intensywne i długotrwałe palenie papierosów stało się powodem schorzeń lub objawów chorobowych przeżywa poważny dyblemat, ponieważ chciałoby zerwać z nałogiem, ale z powodu silnego biologicznego uzależnienia od nikotyny ma trudności z utrzymaniem abstynencji. Główny problem stanowią występujące po zaprzestaniu palenia objawy zespołu abstynenckiego, np. głód nikotyny.

Lekarz powinien poinformować Cię o najważniejszych objawach zespołu abstynenckiego oraz sposobach radzenia sobie z nimi.

Należałoby równocześnie rozważyć możliwość włączenia do terapii środków farmakologicznych zawierających nikotynę, np. nikotynowej gumy do żucia lub naskórných plastrów nikotynowych, a także innych leków zmniejszających objawy zespołu abstynenckiego.

**Pomocy w rzucaniu palenia  
udzielają poradnie dla osób chcących  
rzucić palenie oraz lekarze rodzinni.**

**Osoby uzależnione**

**mogą również skorzystać z pomocy udzielanej  
przez Telefoniczną Poradnię Pomocy Palącym:**

**801 108 108**

(pn-pt 11-19)

Skype: [jakrzucicpalenie](https://www.jakrzucicpalenie.pl)

[www.jakrzucicpalenie.pl](https://www.jakrzucicpalenie.pl)