

Опрос на выявление отношения к курению

ФИО _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

Ответьте на вопросы.

1. Что для Вас означает «курение»?

2. Где Вы обычно курите?

3. Когда Вы чаще курите?

4. Почему Вы курите?

5. Как Вы относитесь к своему курению?

6. Пытались ли Вы бросить курить?

Тест «Оценка степени никотиновой зависимости Фагерстрема»

ФИО _____

Возраст _____

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вам нужно выкурить первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 31-60 минут	1
	После 60 минут	0
	Не курю	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите больше утром или на протяжении дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если больны и вынуждены придерживаться постельного режима?	Да	1
	Нет	0

Подсчитайте свои баллы и напишите их количество _____

Напишите, какая у Вас степень зависимости _____

В случае сильной зависимости, что Вы планируете делать дальше?

Результаты тестирования

0-2 – очень слабая зависимость или её нет совсем

3-4 – слабая зависимость

Свыше 5 баллов считается зависимостью, с которой трудно справиться и необходимо избавляться всеми доступными мерами.

5 – средняя зависимость

6-7 – высокая степень зависимости

8-10 – очень высокая зависимость, необходимы экстренные меры по устранению вредной привычки