

Тест Фагерстрема
(Оценка степени никотиновой зависимости)

Вопрос	Баллы
Как скоро, после того как Вы просыпаетесь, Вы выкуриваете первую сигарету?	первые 5 мин (3 балла) 6-30 мин (2 балла) 30-60мин (1 балл) через 1 час (0 баллов)
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	да (1 балл) нет (0 баллов)
От какой сигареты не можете легко отказаться?	первая утром (1 балл) все остальные (0 баллов)
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 и меньше (0 баллов) 11-20 (1 балл) 21-30 (2 балла) 31 и более (3 балла)
Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	да (1 балл) нет (0 баллов)
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	да (1 балл) нет (0 баллов)

Результат тестирования:

0-2 балла – очень слабая зависимость

3-4 балла – слабая зависимость

5 – средняя зависимость

6-7 – высокая зависимость

8-10 – очень высокая зависимость