

Pytanie	Odpowiedź	Punkty
<p>Jak szybko po przebudzeniu zapala Pani/ Pan pierwszego papierosa?</p>	<p>do 5 minut</p> <p>6-30 minut</p> <p>31-60 minut</p> <p>po 60 minutach</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>Czy ma Pani/ Pan trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie to jest zakazane?</p>	<p>Tak</p> <p>Nie</p>	<p>1</p> <p>0</p>
<p>Z którego papierosa jest Pani/ Panu najtrudniej zrezygnować?</p>	<p>Z pierwszego rano</p> <p>Z każdego innego</p>	<p>1</p> <p>0</p>
<p>Ile papierosów wypala Pani/ Pan w ciągu dnia?</p>	<p>10 lub mniej</p> <p>11-20</p> <p>21-30</p> <p>31 i więcej</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>Czy częściej pali Pani/ Pan papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia?</p>	<p>Tak</p> <p>Nie</p>	<p>1</p> <p>0</p>

Czy pali Pani /Pan papierosy nawet wtedy, gdy jest Pani/ Pan tak chora(y), że musi leżeć w łóżku	Tak	1
	Nie	0

POLICZ SUMĘ PUNKTÓW

INTERPRETACJA WYNIKÓW TESTU

Jeżeli otrzymałeś:

PONIŻEJ 7 PUNKTÓW – Nie jesteś jeszcze silnie uzależniona/y od nikotyny, a palenie tytoniu wynika głównie z potrzeb psychologicznych. Jeśli czujesz przymus palenia i trudno Ci wytrwać w abstinencji to głównym powodem są silne nawyki związane z używaniem papierosów i brak samej czynności palenia. Twoje uzależnienie fizyczne od nikotyny jeszcze nie występuje, lub nie jest ono silne. Jednak każdy kolejny wypalany przez Ciebie papieros zbliża Cię do fizycznego uzależnienia i w konsekwencji rzucając palenie będziesz odczuwał dyskomfort fizyczny spowodowany brakiem nikotyny. Przygotowując się do rzucenia palenia warto rozważyć zastosowanie środków farmakologicznych, jednak nacisk powinien być położony na przygotowanie się psychiczne.

7 PUNKTÓW I WIĘCEJ – Jesteś osobą silnie uzależnioną od palenia. Twoje uzależnienie wynika z fizycznego zapotrzebowania na nikotynę i potrzeb psychologicznych. Odczuwasz silny przymus palenia a brak papierosów odczuwasz jako dyskomfort fizyczny i psychiczny. Przygotowując się do rzucenia palenia trzeba być przygotowanym na łagodzenie tych stanów stosując odpowiednie środki farmakologiczne (zakładka [Metody](#)) przy równoczesnym odpowiednim przygotowaniu psychicznym (zakładka [Rzucam](#))