

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 проснётесь, 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