**Тест Фагерстрома**

стандартный тест, используемый для определения силы никотиновой зависимости.

Выраженная никотиновая зависимость является показанием для назначения лекарственной терапии, при легких формах зависимости высока вероятность отказа без помощи медикаментов.

1. Через сколько времени после пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?

В течение первых 5 минут.................................. 3

От 6 до 30 минут.................................................. 2

От 31 до 60 минут................................................ 1

Более часа........................................................... 0

2. Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?

Да ......................................................................... 1

Нет........................................................................ 0

3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказать

От первой ............................................................ 1

От второй ............................................................ 0

4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня

10 или меньше .................................................... 0

От 11 до 20 .......................................................... 1

От 21 до 30 .......................................................... 2

31 и более ........................................................... 3

5. Курите ли Вы больше в первой половине дня, чем во второй

Да ......................................................................... 1

Нет ....................................................................... 2

6. Продолжаете ли Вы курить, когда Вы очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?

Да ......................................................................... 1

Нет ....................................................................... 0

 Общее количество очков:

Ваш результат:

От 0 до 2 - Никотиновая зависимость не выявлена.

От 3 до 6 - Слабая или умеренно выраженная никотиновая зависимость.

От 7 до 10 - Сильно выраженная никотиновая зависимость.

**0-3 балла.** Если Вы набрали менее 4 баллов, Вам вероятно удастся бросить курить не прибегая к медикаментозным средствам. Не откладывайте этот шаг на завтра!

**4-6 баллов.** Если Вы набрали от 4 до 7 баллов  Вашу зависимость от никотина можно оценить как среднюю. Собрав всю свою силу воли Вы вполне способны бросить курить.

**7-10 баллов.** Если Вы набрали более 7 баллов у Вас высокая степень зависимости от никотина. Вы и Ваш врач должны подумать об использовании медицинских средств для того, чтобы помочь Вам бросить курить.