KWESTIONARIUSZ FAGERSTRÖMA

Kwestionariusz ocenia stopień uzależnienia od nikotyny. Proszę zaznaczyć odpowiedź, która najlepiej Pani/Pana dotyczy. W nawiasach podano punktację dla każdej odpowiedzi.

1. Jak szybko po przebudzeniu zapala Pan/Pani pierwszego papierosa?
☐ w ciągu 5 minut (3 pkt)
☐ 6–30 minut (2 pkt)
☐ 31–60 minut (1 pkt)
☐ po 60 minutach (0 pkt)

2. Czy ma Pan/Pani trudność z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie jest to zabronione?
☐ tak (1 pkt)
☐ nie (0 pkt)

3. Z którego papierosa najtrudniej zrezygnować?
☐ z pierwszego rano (1 pkt)
☐ z każdego innego (0 pkt)

4. Ile papierosów wypala Pan/Pani w ciągu dnia?
☐ 10 lub mniej (0 pkt)
☐ 11–20 (1 pkt)
☐ 21–30 (2 pkt)
☐ 31 lub więcej (3 pkt)

5. Czy pali Pan/Pani częściej w pierwszych godzinach po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia?
☐ tak (1 pkt)
☐ nie (0 pkt)

6. Czy pali Pan/Pani papierosy nawet wtedy, gdy jest Pan/Pani chory/a i musi leżeć w łóżku?
☐ tak (1 pkt)
☐ nie (0 pkt)

Interpretacja:
0–2 pkt: niskie uzależnienie 3–4 pkt: umiarkowane 5–6 pkt: duże 7–10 pkt: bardzo duże