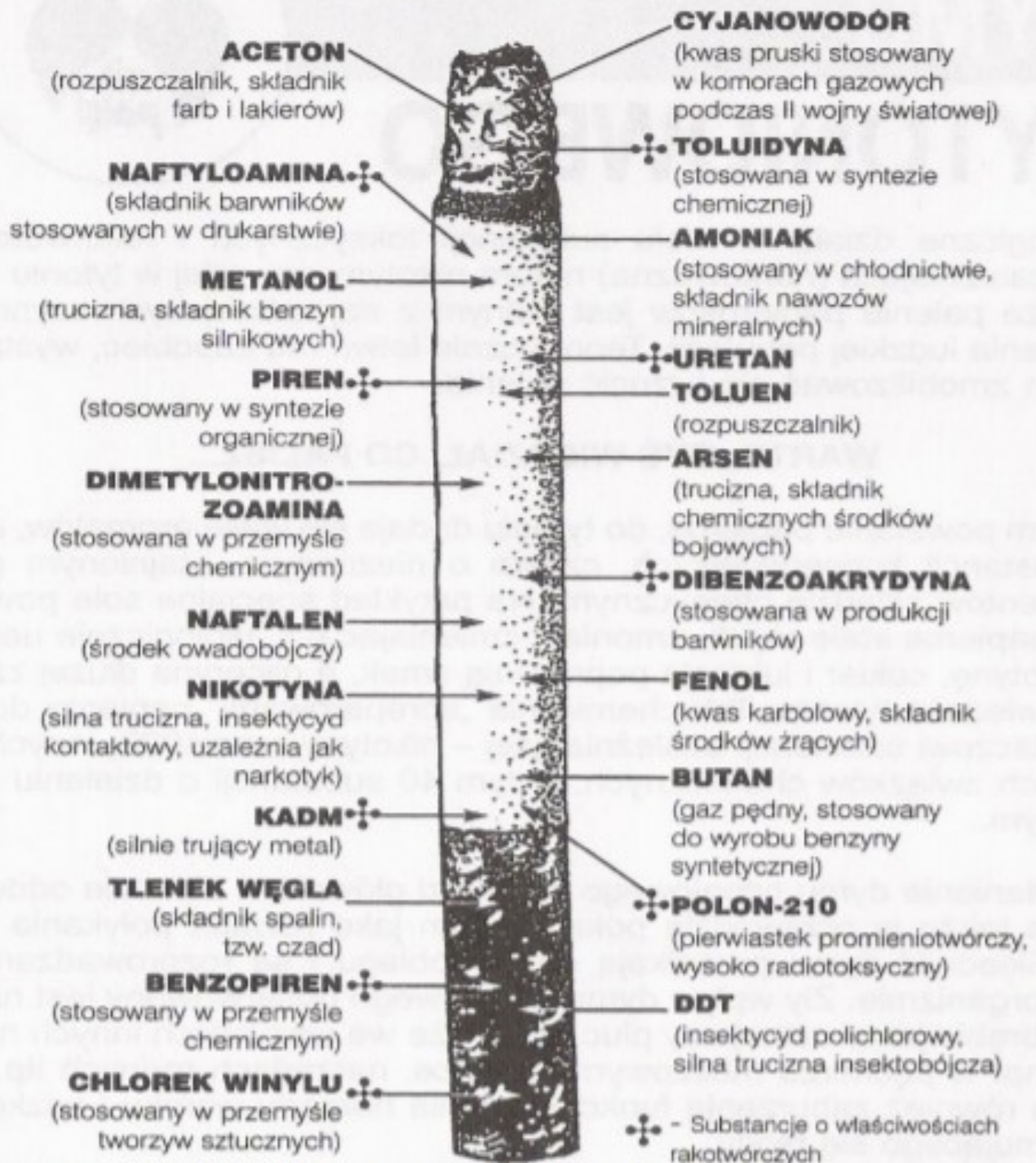


OTO NIEKTÓRE Z 4 TYS. ZWIĄZKÓW CHEMICZNYCH W TYM 40 RAKOTWÓRCZYCH, ZAWARTYCH W DYMIE TYTONIOWYM



(źródło: strona internetowa: <http://www.eioba.pl/files/user2775/paleniepapieros.jpeg>)



TEST UZALEŻNIENIA OD TYTONIU

Imię i nazwisko:

| | Pytanie | Odpowiedź | Punkty |
|----|--|----------------------------|--------|
| 1. | Czy budzi się Pan/Pani w nocy, aby zapalić papierosa? | Tak (przejdź do pytania 3) | 3 |
| | | Nie | 0 |
| 2. | Jak szybko po przebudzeniu zapala Pani/Pan pierwszego papierosa? | Do 5 minut | 3 |
| | | 6-30 minut | 2 |
| | | 31-60 minut | 1 |
| | | Po 60 minutach | 0 |
| 3. | Czy ma Pani/Pan trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie to jest zakazane? | Tak | 1 |
| | | Nie | 0 |
| 4. | Z którego papierosa jest Pani/Panu najtrudniej zrezygnować? | Z pierwszego rano | 1 |
| | | Z każdego innego | 0 |
| 5. | Ile papierosów wypala Pani/Pan w ciągu dnia? | 10 lub mniej | 0 |
| | | 11-20 | 1 |
| | | 21-30 | 2 |
| | | 31 i więcej | 3 |
| 6. | Czy częściej pali Pani/Pan papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia? | Tak | 1 |
| | | Nie | 0 |
| 7. | Czy pali Pani/Pan papierosy nawet wtedy, gdy jest Pani/Pan tak chora(y), że musi leżeć w łóżku? | Tak | 1 |
| | | Nie | 0 |

SUMA PUNKTÓW



INTERPRETACJA WYNIKÓW TESTU

Test mierzy głębokość uzależnienia biologicznego od nikotyny (palenia papierosów). Głębokość uzależnienia oznacza przede wszystkim, jak długo palacz może wytrzymać po przebudzeniu bez papierosa oraz jak często w ciągu dnia musi podawać sobie kolejną dawkę nikotyny (zapalić papierosa)

- **PONIŻEJ 7 PUNKTÓW** – Jesteś w mniejszym stopniu uzależniony biologicznie od nikotyny, a palenie tytoniu to dla Ciebie głównie przyzwyczajenie i nawyk silnie kojarzony z określonymi sytuacjami. Wydaje się, że masz dużą szansę uporać się z paleniem papierosów. Za pomocą silnej woli, odpowiednio przygotowanego i wykonanego planu rzucania palenia, wsparcia ze strony najbliższych (rodziny, przyjaciół) oraz preparatów farmakologicznych wspomagających rzucanie palenia powinno Ci się udać. Jeżeli próbowałeś już wcześniej bezskutecznie rozstać się z papierosami, teraz możesz zwiększyć swoje szanse: zachęcamy Cię, żebyś porozmawiał z osobą, której udało się to zrobić i skorzystał z jej doświadczeń, możesz zadzwonić też do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym, nr 0-801 108 108. Warto również, abyś przy okazji spotkania ze swoim lekarzem poprosił go o pomoc w przygotowaniu do rzucenia palenia.

- **7 PUNKTÓW I WIĘCEJ** – Jeżeli uzyskałeś 7 lub więcej punktów - Twoje palenie papierosów to kombinacja dwóch rodzajów uzależnienia: biologicznego i psychicznego, a to oznacza, że palenie to nie tylko nawyk i przyzwyczajenie, ale także biologiczna potrzeba dostarczenia do organizmu nikotyny. Jeżeli próbowałeś już rzucać palenie, to wiesz, że największą trudność stanowiły dla Ciebie występujące po zaprzestaniu palenia objawy zespołu abstynencji. Te przejściowo występujące dolegliwości to: trudności w koncentracji, niepokój, bóle głowy, kłopoty ze snem, rozdrażnienie, depresja, przygnębienie, smutek, stany lękowe.

Aby skutecznie rzucić palenie, powinieneś się do tego odpowiednio przygotować: dobrze byłoby, żebyś porozmawiał z osobą, której udało się to zrobić i skorzystał z jej doświadczenia. Jeżeli podejmowałeś już wcześniej bezskuteczne próby, to tym razem być może potrzebna jest pomoc lekarza, który przepisze Ci odpowiednie środki farmakologiczne (leki) redukujące wyżej wymienione objawy. Pamiętaj, że wsparcie ze strony Twojego bliskiego otoczenia stanowi nieocenioną pomoc i zwiększa Twoje szanse na definitywne rozstanie się z paleniem. Skorzystaj z pomocy specjalistów z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 0-801 108 108!

Wydawca: Centrum Onkologii – Instytut

ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa, tel./fax: (22) 643 92 34, e-mail: canepid@coi.waw.pl

Wydano ze środków „Programu ograniczania zdrowotnych następstw palenia tytoniu w Polsce”