

12ο Γυμνάσιο Ηρακλείου

Ένας κόσμος χωρίς καπνό

Βασικά χαρακτηριστικά της εξάρτησης από τη νικοτίνη είναι:

- α) η επαναλαμβανόμενη ή καταναγκαστική χρήση της ουσίας,
- β) ο διαταραγμένος έλεγχος γύρω από τη χρήση της, κυρίως όπως αυτός φαίνεται από τη συνέχιση της χρήσης της ουσίας παρά τα αρνητικά αποτελέσματα της δράσης της και από τις επανειλημμένες υποτροπές που ακολουθούν τη διακοπή της,
- γ) η έντονη κινητοποίηση για την εύρεση της ουσίας,
- δ) η προτεραιότητα που λαμβάνει η ουσία σε σύγκριση με άλλες δραστηριότητες,
- ε) η εκδήλωση σωματικής εξάρτησης, δηλαδή ανοχή σε μεγαλύτερη δόση και συμπτώματα απόσυρσης και
- στ) η εμμονή στη χρήση της ουσίας παρά τις σαφείς αποδείξεις για τις επιβλαβείς συνέπειες αυτής.

Το πιο συχνά χρησιμοποιούμενο εργαλείο μέτρησης του βαθμού εξάρτησης από τη νικοτίνη είναι η κλίμακα Fagerström.

ΤΕΣΤ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΒΑΘΜΟΥ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Πόσο γρήγορα, αφού ξυπνήσετε, καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο;

- α) Μέσα στα πρώτα 5 λεπτά(3 πόντοι)
- β) 6-30 λεπτά μετά (2 πόντοι)
- γ) 31-60 λεπτά μετά (1 πόντος)
- δ) μετά από 60 λεπτά (0 πόντοι)

Σας είναι δύσκολο να μην καπνίσετε σε μέρη όπου το κάπνισμα απαγορεύεται;

- α) Ναι (1 πόντος)
- β) Όχι (0 πόντοι)

Ποιο τσιγάρο σας είναι πιο δύσκολο να μην καπνίσετε ;

- α) Το πρώτο της ημέρας (1 πόντος)
- β) Οποιοδήποτε (0 πόντοι)

Πόσα τσιγάρα τη μέρα καπνίζετε;

- α) 10 ή λιγότερα (0 πόντοι)
- β) 11-20 (1 πόντος)
- γ) 21-30 (2 πόντοι)
- δ) 31 ή περισσότερα (3 πόντοι)

Καπνίζετε πιο πολύ το πρωί από ό,τι το απόγευμα;

α) Ναι (1 πόντος)

β) Όχι (0 πόντοι)

Καπνίζετε ακόμα και όταν μια αρρώστια σας αναγκάζει να μείνετε στο κρεβάτι;

α) Ναι (1 πόντος)

β) Όχι (0 πόντοι)

Προσθέστε τους πόντους που σημειώσατε και δείτε πόσο εξαρτημένος καπνιστής είστε:

7-10 πόντοι : καπνιστής πολύ εξαρτημένος

4-6 πόντοι : καπνιστής μέτρια εξαρτημένος

0-3 πόντοι : καπνιστής λίγο εξαρτημένος

Το παρόν υλικό αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία
του George D. Behrakis Research Lab
της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας