

## **Modifikovaný Fagerströmův test nikotinové závislosti pro adolescenty**

Králíková, E. (2005). Doporučení pro léčbu závislosti na tabáku. Časopis lékařů českých, 5, 327-330.

*Odpověz na následující otázky a spočítej si body uvedené v závorce. Čím vyšší bodové skóre, tím závažnější je tvoje závislost.*

1. Kolik cigaret denně kouříš?
  - a) Více než 25 (3 body)
  - b) 6-25 (2 body)
  - c) 1-15 (1 bod)
  - d) Méně než 1 (0 bodů)
  
2. Kouříš víc během prvních dvou hodin po probuzení než ve zbytku dne?
  - a) Ano (1 bod)
  - b) Ne (0 bodů)
  
3. Jak brzy po probuzení si zapaluješ první cigaretu?
  - a) Do 30 minut (2 body)
  - b) Za déle než 30 minut, ale před polednem (1 bod)
  - c) Odpoledne nebo večer (0 bodů)
  
4. Které cigarety by ses nejméně rád/a vzdal/a (která je nejdůležitější, nejvíc si ji vychutnáš)?
  - a) První ranní (2 body)
  - b) Kterákoli před polednem (1 bod)
  - c) Kterákoli odpoledne nebo večer (0 bodů)
  
5. Je pro tebe těžké nekouřit tam, kde to nejde?
  - a) Ano (1 bod)
  - b) Ne (0 bodů)
  
6. Kouříš, i když jsi nemocný/á a většinu dne jsi v posteli?
  - a) Ano (1 bod)
  - b) Ne (0 bodů)