

Sužinok, ar esi priklausomas nuo nikotino

Apie 70 proc. rūkančiųjų yra priklausomi nuo nikotino. **Atsakykite į šio testo klausimus ir sužinokite, koks Jūsų priklausomybės nuo nikotino stiprumas** ir ar reikia keisti rūkymo įpročius.

1. Kada surūkote savo pirmąją cigaretę nubudęs ryte?

- Per 5 min..... 3 balai
Po 6–30 min. 2 balai
Po 31–60 min. 1 balas
Po 60 min. 0 balų

2. Ar Jums sunku susilaikyti nerūkius vietose, kur rūkyti draudžiama?

- Taip 1 balas
Ne..... 0 balų

3. Kurios cigaretės Jūs labiausiai nenorėtumėte atsisakyti?

- Pirmosios rytinės..... 1 balas
Bet kurios kitos 0 balų

4. Kiek cigarečių surūkote per dieną?

- 31 ir daugiau 3 balai
21–30 2 balai
11–20 1 balas
10 ir mažiau 0 balų

5. Ar pirmosiomis valandomis po nubudimo Jūs rūkote dažniau negu kitu dienos metu?

- Taip 1 balas
Ne..... 0 balų

6. Ar Jūs rūkote, kai sergate ir didesnę dalį dienos praleidžiate lovoje?

- Taip 1 balas
Ne..... 0 balų

Bendra balų suma

Rezultatai →

NTAKD

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

www.ntakd.lrv.lt

Pagalba metantiems rūkyti

www.nerukysiu.lt

REZULTATAI

0–3 balai – silpna priklausomybė nuo nikotino

Nors Jūsų priklausomybė nuo nikotino kol kas yra silpna, vis tiek turėtumėte imtis priemonių jau dabar, o ne laukti, kol Jūsų priklausomybė taps stipresnė.

4–7 balai – vidutinio stiprumo priklausomybė nuo nikotino

Jūsų priklausomybė nuo nikotino yra vidutinio stiprumo. Jei artimiausiu metu nemesite rūkyti, Jūsų priklausomybė nuo nikotino tik stiprės. Keiskite savo įpročius jau dabar, kad atsikratytumėte šios priklausomybės.

8–10 balai – stipri priklausomybė nuo nikotino

Jūsų priklausomybė nuo nikotino yra stipri, todėl gali būti sunku kontroliuoti savo įprotį rūkyti. Jei apsisprendėte mesti, Jums gali prireikti ne tik motyvacijos, bet ir papildomos pagalbos.

KODĖL VERTA MESTI RŪKYTI?

Mesti rūkyti naudinga bet kuriame amžiuje. Atsisakius šio žalingo įpročio net ir vidutiniame amžiuje sumažės su tabaku susijusių ligų rizika ir pailgės gyvenimo trukmė. Tačiau nauda sveikatai būna didesnė, kai metama rūkyti anksčiau.

PAGALBA METANTIEMS RŪKYTI

Nusprendus mesti rūkyti vertėtų pasitarti su šeimos gydytoju ar kitu specialistu, įvertinti individualią situaciją ir su rūkymu susijusias aplinkybes bei pasirinkti tinkamiausią būdą.

Mesti rūkyti gali padėti interneto svetainė

www.nerukysiu.lt



NTAKD

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

www.ntakd.lrv.lt

Pagalba metantiems rūkyti

www.nerukysiu.lt