

Sužinok, ar esi priklausomas nuo nikotino

Apie 70 proc. rūkančiųjų yra priklausomi nuo nikotino. Apie 15 proc. rūkančiųjų pabudę ryte pirmąją cigaretę surūko per pirmąsias 5 minutes, apie 50 proc. – per pirmąjį pusvalandį. Metus rūkyti, gali atsirasti nikotino abstinencijos simptomų, todėl labai svarbu įvertinti, ar esate priklausomas nuo nikotino. Dažniausiai tam yra naudojamas Fagerstro-
mo testas. **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 atsakyti?

- 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

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?

Metimas rūkyti yra veiksmingiausias būdas norint sumažinti sergamumą rūkymo sukeltomis ligomis ir mirtingumą nuo jų. 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. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas yra sukūręs žaismingą programėlę, leidžiančią paskaičiuoti, kiek pinigų ir gyvenimo metų galima sutaupyti nerūkant (<http://ntakd.lt/images/all/skaiciuokle/skaiciuokle.htm>).

PAGALBA METANTIEMS RŪKYTI

Kiekvienas bandymas mesti rūkyti sustiprina ir suteikia reikiamos patirties. Svarbiausia nenuleisti rankų. Nusprendus mesti rūkyti vertėtų pasitarti su šeimos gydytoju ar kitu specialistu, įvertinti individualią situaciją ir su rūkymu susijusias aplinkybes bei pasirinkti tinkamiausią būdą.

Informacijos šaltiniai

Danila E. Rūkymo nutraukimas. Biomedicina, 2011, 1: 66–69.

Morozovienė D. Fagerstromo testas.

Sveikos gyvensenos rekomendacijos. Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga. Vilnius, 2011.

Veryga A., Klumbienė J., Petkevičienė J., Žemaitienė N. Tabako kontrolė ir pagalba metantiems rūkyti. Mokyimo knyga. Kaunas, 2008.