



Тест **ФАГЕРСТРЕМА** на определение никотиновой зависимости

Тест Фагерстрема – определяет связь между индивидуальным баллом и тяжестью проявления абстинентного синдрома. Включает в себя 6 вопросов: чем выше балл, тем сильнее будет проявляться абстиненция. Инструкция. Ответьте на вопросы и просуммируйте указанное в скобках количество баллов.

Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?

| | |
|---------------------------|---|
| в течение первых 5 минут | 3 |
| через 6 – 30 минут | 2 |
| через 31 – 60 минут | 1 |
| более, чем через 60 минут | 0 |

Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?

| | |
|-----|---|
| Да | 1 |
| Нет | 0 |

От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?

| | |
|----------------|---|
| От утренней | 1 |
| От последующей | 0 |

Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

| | |
|-------------|---|
| До 10 | 0 |
| От 11 до 20 | 1 |
| От 21 до 30 | 2 |
| Более 30 | 3 |

Вы курите чаще в первые часы после пробуждения, чем в течение остальной части дня?

| | |
|-------------------|---|
| Утром | 1 |
| На протяжении дня | 0 |

Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?

| | |
|-----|---|
| Да | 1 |
| Нет | 0 |

| | | |
|--------------|--------------------------|-----------------------------|
| СУММА БАЛЛОВ | 0–2 балла – Очень низкая | 6–7 баллов – Высокая |
| | 3–4 баллов – Низкая | 8–10 баллов – Очень высокая |
| | 5 баллов – Средняя | |

Тест разработан доктором Карлом Фагерстромом, одним из ведущих специалистов по влиянию курения на организм, Швеция.





Опросник AUDIT для оценки риска употребления алкоголя

| | | | | |
|--|------------------------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Как часто вы употребляете алкогольные напитки? | | | | |
| (0) Никогда | (1) 1 раз в месяц или реже | (2) 2-4 раза в месяц | (3) 2-3 раза в неделю | (4) 4 или больше раз в неделю |
| 2. Какова ваша обычная доза (порция) алкогольных напитков в день когда вы употребляете алкоголь? | | | | |
| (0) Одна или две | (1) Три или четыре | (2) Пять или шесть | (3) Семь или девять | (4) Десять или более |
| 3. Как часто вы употребляете 6 и более стандартных доз за один раз? | | | | |
| (0) Никогда | (1) Реже, чем раз в месяц | 12) Ежемесячно | (3) Еженедельно | (4) Ежедневно или почти ежедневно |
| 4. Как часто за последний год вы понимали, что не способны остановиться, начав пить? | | | | |
| (0) Никогда | (1) Реже, чем раз в месяц | (2) Ежемесячно | (3) Еженедельно | (4) Ежедневно или почти ежедневно |
| 5. Как часто за последний год вы не могли сделать то, что планировалось, по причине употребления алкоголя? | | | | |
| (0) Никогда | (1) Реже, чем раз в месяц | (2) Ежемесячно | (3) Еженедельно | (4) Ежедневно или почти ежедневно |
| 6. Как часто за последний год вам необходимо было выпить с утра, чтобы прийти в себя после того, как вы много пили накануне? | | | | |
| (0) Никогда | (1) Реже, чем раз в месяц | (2) Ежемесячно | (3) Еженедельно | (4) Ежедневно или почти ежедневно |
| 7. Как часто за последний год вы чувствовали вину или угрызения совести после употребления алкоголя? | | | | |
| (0) Никогда | (1) Реже, чем раз в месяц | (1) Ежемесячно | (3) Еженедельно | (4) Ежедневно или почти ежедневно |
| 8. Как часто за последний год вы не могли вспомнить, что было накануне, по причине употребления алкоголя? | | | | |
| (0) Никогда | (1) Реже, чем раз в месяц | (2) Ежемесячно | (3) Еженедельно | (4) Ежедневно или почти ежедневно |
| 9. Получали ли вы или кто-нибудь другой травму в результате того, что вы употребляли алкоголь? | | | | |
| (0) Нет | (2) да, но не в прошлом году | | (4) да, в течение прошлого года | |
| 10. Случалось ли, что ваш родственник, друг, врач или кто-либо другой выражали озабоченность по поводу вашего употребления алкоголя и предлагали вам снизить количество употребляемого вами алкоголя? | | | | |
| (0) Нет | (2) да, но не в прошлом году | | (4) да, в течение прошлого года | |
| СУММА БАЛЛОВ | | | | |
| 1-7 баллов – Низкий риск для здоровья | | 16-19 баллов – Высокий риск | | |
| 8-15 баллов – Умеренный риск | | 20 > баллов – Чрезвычайно высокий риск, зависимость | | |

Этот опросник был разработан Всемирной Организацией Здравоохранения в 1989 году для выявления повышенного потребления алкоголя.