Test “Fagerström” per l’analisi della dipendenza da nicotina

Le domande che seguono intendono indagare le sue abitudini legate al fumo; risponda con attenzione e sincerità.

	PUNTEGGI:
1. Dopo quanto tempo dal risveglio accende la sigaretta?	
Entro 5 minuti.....	3
6-30 minuti.....	2
31-60 minuti.....	1
dopo 60 minuti.....	0
2. Trova difficile astenersi dal fumare in luoghi dove è vietato?	
Sì.....	1
No.....	0
3. Tra tutte le sigarette che fuma a quale le sarebbe più difficile rinunciare?	
La prima del mattino.....	1
Qualsiasi.....	0
4. Quante sigarette fuma in una giornata?	
0 – 10.....	0
11 – 20.....	1
21 – 30.....	2
31 o più.....	3
5. Fuma con maggiore frequenza nelle prime ore del giorno che nel resto della giornata?	
Sì.....	1
No.....	0
6. Fuma anche quando è così malato da rimanere a letto tutto il giorno?	
Sì.....	1
No.....	0

PUNTEGGIO TOTALE: .....

Risultati: grado di dipendenza

0-2: molto basso
3-4: basso
5-6: medio-alto
7-8: alto
9-10: molto alto

Tratto da https://www.luoghidiprevenzione.it/