

<ニコチン依存症テスト>

- Q1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか
- Q2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか
- Q3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることはありませんでしたか
- Q4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか
- | | | | |
|---------|------------|---------|---------|
| ・イライラ | ・眠気 | ・神経質 | ・胃のむかつき |
| ・落ち着かない | ・脈が遅い | ・集中しにくい | ・手のふるえ |
| ・ゆううつ | ・食欲または体重増加 | | ・頭痛 |
- Q5 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか
- Q6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか
- Q7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか
- Q8 タバコのために自分に精神的問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか
- Q9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか
- Q10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか