

Abhängigkeitstest

Wie abhängig sind Sie vom Nikotin? Der Mediziner Prof. Dr. Fagerström entwickelte einen einfachen, inzwischen weltweit anerkannten Test, der aus nur sechs Fragen besteht.

Frage	Antwort	Punkte	Eigene Punkte
Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	Innerhalb von 5 Min.	3	
	6 bis 30 Minuten	2	
	31 bis 60 Minuten	1	
	Nach 60 Minuten	0	
Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (Kirche, Kino, Bücherei...) das Rauchen zu unterlassen?	Ja	1	
	Nein	0	
Auf welche Zigarette würden sie nicht verzichten wollen?	Die erste am Morgen	1	
	Andere	0	
Wie viele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?	Bis 10	0	
	11 bis 20	1	
	21 bis 30	2	
	31 und mehr	3	
Rauchen sie am Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?	Ja	1	
	Nein	0	
Kommt es vor, dass Sie Rauchen, wenn Sie krank sind und im Bett bleiben müssen?	Ja	1	
	Nein	0	
	Eigene Summe:		

Die Auswertung:

1 – 2 Sie sind nicht nikotinabhängig.

3 – 5 Sie sind geringfügig abhängig.

6 – 7 Sie sind deutlich abhängig.

8 – 10 Sie sind sehr abhängig.

Bei 1 – 5 Punkten können Sie davon ausgehen, dass Ihnen das Aufhören nicht allzu schwer fallen wird.

Bei 6 – 10 Punkten müssen Sie mit deutlichen Entzugserscheinungen rechnen. Sie verursachen zwar keine Schmerzen, aber die anfallartig auftretende Lust auf Zigaretten kann ganz schön nerven. Je höher die Punktzahl, umso deutlicher und langanhaltender werden Sie den „Verlust“ des Nikotins erleben.

Unvollständig

Es gibt übrigens alle möglichen psychischen Abhängigkeiten, die von diesem einfachen Test nicht berücksichtigt werden können. Wenn zum Beispiel Ängste oder Neurosen mit Nikotin bekämpft werden. Das sollte besser durch einen Facharzt untersucht und behandelt werden.