

Для определения степени никотиновой зависимости (для курящих) можно использовать **Тест Фагерстрема**³

| Вопрос | Варианты ответов | Баллы |
|--|--------------------------|-------|
| Сколько времени проходит после утреннего пробуждения, прежде чем Вы закуриваете первую сигарету? | В течении первых 5 минут | 3 |
| | От 6 до 30 минут | 2 |
| | От 31 до 60 минут | 1 |
| | Более часа | 0 |
| Тяжело ли Вам воздерживаться от курения в тех местах, где оно запрещено? | Да | 1 |
| | Нет | 0 |
| От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться? | От утренней | 1 |
| | От последующей | 0 |
| Сколько сигарет в день Вы выкуриваете? | 10 или менее | 0 |
| | От 11 до 20 | 1 |
| | От 21 до 30 | 3 |
| | более 30 | 3 |
| Курите ли Вы в первой половине дня больше, чем во второй? | Да | 1 |
| | Нет | 2 |
| Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима? | Да | 1 |
| | Нет | 0 |
| Сумма баллов | | |

Результаты теста:

- **0 – 3 балла** – низкий уровень зависимости. При прекращении курения основное внимание следует уделять психологическим факторам.
- **4 – 5 баллов** – средний уровень зависимости. Использование препаратов

замещения никотина весьма желательно.

• **6 – 10 баллов** – высокий уровень зависимости. Резкий отказ от курения может вызвать довольно неприятные ощущения в организме. Справиться с этими ощущениями помогут препараты замещения никотина, хотя не стоит полагаться исключительно на их действие.

Анкеты и опросники, направленные на выявление учащихся группы риска формирования зависимостей, могут быть адресованы не только самим учащимся. Оценку поведению подростков могут дать и родители. Вот пример подобной анкеты (речь идет об употреблении наркотиков).