

## Příloha 1 Kritéria posuzování závislosti u mladistvých kuřáků

Dotaz	Kritérium	Body	
<b>Jak často kouříš?</b>	denně	3	
	několikrát týdně	2	
	alespoň jednou týdně	1	
	občas, svátečně	0	
<b>Kolik cigaret obvykle za den?</b>	21 a více	5	
	16 – 20	4	
	11 – 15	3	
	6 – 10	2	
	1 – 5	1	
	kouřím jen občas	0	
<b>Kolik cigaret obvykle za týden?</b>	21 a více	3	
	11 – 20	2	
	6 – 10	1	
	1 - 5	0	
<b>Vybíráš si cigarety s filtrem?</b>	ne	1	
	ano (i občas)	0	
<b>Při kterých příležitostech vždy nebo obvykle kouříš:</b>			
na diskotéce	když se mi něco nedaří	7 – 8 odpovědí	2
s partou	když je mi smutno	4 – 6 odpovědí	1
s přítelem	když mám strach	1 – 3 odpovědi	0
když se nudím	když je mi bezvadně		
<b>Kdy si zapaluješ první ranní cigaretu?</b>	ještě doma	4	
	cestou doma nesmím	3	
	cestou, i když doma smím	2	
	před vyučováním	2	
	o přestávce	1	
	později (odpoledne, večer)	0	
<b>Kouříš i při nemoci, když jsi na lůžku?</b>	ano	2	
	ne, doma nesmím	1	
	ne, i když doma smím	0	
<b>Máš problémy, když z nějakých důvodů nemůžeš kouřit?</b>			
mám velkou chuť na cigaretu	jsem bez nálady	vždy si najdu možnost	3
nemohu se soustředit	něco jako deprese	ano, 3-5 odpovědí	2
jsem nervózní, mám vztek	vždy si najdu možnost	ano, 1 – 2 odpovědi	1
		ne, nic se neděje	0
<b>Cítíš úlevu, když si můžeš zase zapálit po nějaké době abstinence?</b>	ano	1	
	ne, nic se neděje	0	
<b>Vdechuješ kouř z cigarety do plic?</b>	ano, vždy	2	
	ano, většinou	1	
	ne / jen zřídka	0	
<b>Hodnocení:</b>			
21 – 26 bodů	- velmi silná závislost		
16 – 20 bodů	- silná závislost		
11 – 15 bodů	- středně silná závislost		
6 – 10 bodů	- slabší závislost		
1 – 5 bodů	- ještě není závislost, nebo jen slabá		

## Příloha 2 Fagerströmův dotazník závislosti na kouření (pro dospělé kuřáky)

Odpovězte si pravdivě na každou otázku a odpovědi ohodnoťte odpovídajícím počtem bodů

		BODY
Kdy se ráno po probuzení zapálíte první cigaretu?	do 5 minut	3
	do 30 minut	2
	do 60 minut	1
	až po hodině	0
Je pro vás obtížné pobývat v místech, kde se nesmí kouřit (vlak, kino...)?	ANO	1
	NE	0
Které cigarety byste se nechtěl(a) nebo nedokázal(a) vzdát?	té první ranní	1
	všech ostatních	0
Kolik cigaret denně obvykle kouříte?	méně než 10	0
	11 až 20	1
	21 až 30	2
	víc než 30	3
Kouříte častěji ráno, několik hodin po probuzení, než ve zbytku dne?	ANO	1
	NE	0
Kouříte i když stůněte a většinu dne proležíte na lůžku?	ANO	1
	NE	0

**Hodnocení:** body sečtete. Pokud jejich součet dosáhne:

- 0 – 2** jste na cigaretách naprosto nezávislý/á. Cigarety Vám chybět nebudou a tak je klidně zahodíte dřív, než se závislost rozvine. Nenamlouvejte si, že vždy budete mít kouření pod kontrolou. Nikotin je stejně potentní droga jako heroin nebo kokain
- 3 – 4** jste mírně závislý/á, ale klidně přestaňte, žádné problémy nebudou. Nečekejte na dobu, kdy si Vás cigareta zcela podrobí
- 5 – 7** středně silná závislost. Přesto máte šanci, že to dokážete sám/sama. Prostudujte si brožurky o odvykání kouření a nepodceňujte přípravu na život bez cigarety. Budete-li chtít, může Vám pomoci Váš lékař nebo odborníci v poradně pro odvykání kouření
- 8 – 10** jste silně závislý/á. To ale vůbec neznamená, že se nedokážete osvobodit! Doporučujeme pečlivou přípravu na zvládání situací, při kterých si běžně připalujete. Nutkavou chuť na tabák Vám pomohou zahnat přípravky náhradní nikotinové terapie (žvýkačky, náplasti, inhalátory, tabletky, které se vkládají pod jazyk). Poproste o podporu svoji rodinu, přátele, spolupracovníky. Bez ostychu požádejte o pomoc svého lékaře nebo poradnu pro odvykání kouření

