

دستورالعمل ارزیابی میزان وابستگی به سیگار

- صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب اولین سیگار خود را در چه زمانی روشن می‌کنید؟
 تا ۵ دقیقه بین ۶ تا ۳۰ دقیقه بین ۳۱ تا ۶۰ دقیقه بعد از ۶۰ دقیقه
- روزانه چند نخ سیگار می‌کشید؟
 بیش از ۳۰ نخ بین ۲۱ تا ۳۰ نخ بین ۱۱ تا ۲۰ نخ ۱۰ نخ و کمتر
- آیا بهترین سیگاری که می‌کشید اولین سیگار صبح است؟
 بلی خیر
- آیا در خلال اولین ساعت بعد از بیدار شدن در روز به شکل متناوب سیگار می‌کشید؟
 بلی خیر
- آیا هنگامی که بیمار هستید نیز تمایل به مصرف سیگار دارید؟
 بلی خیر
- آیا در محل‌هایی که مصرف سیگار ممنوع است با مشکل مواجه می‌شوید؟
 بلی خیر

وابستگی کم = صفر تا ۳

وابستگی متوسط = ۴ تا ۶

وابستگی زیاد = ۷ تا ۱۰