

Β΄ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ Δ/ντής Ν.Δ.ΧΑΪΝΗΣ MD FCCP
Ιατρείο διακοπής καπνίσματος

1. Πόσο γρήγορα αφού ξυπνήσετε καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο;

Μέσα σε 5 λεπτά		3
6 – 30 λεπτά		2
31- 60 λεπτά		1
Μετά από 60 λεπτά		0

2. Το βρίσκετε δύσκολο να μην καπνίζετε σε χώρους όπου το κάπνισμα απαγορεύεται;

Ναι		1
Όχι		0

3. Ποιο τσιγάρο θα σας ήταν δύσκολο να μην καπνίσετε;

Το πρώτο		1
Οποιοδήποτε άλλο		0

4. Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;

10 ή λιγότερα		0
10 έως 20		1
21-30		2
31 ή και περισσότερα		3

5. Καπνίζετε περισσότερο κατά τη διάρκεια των πρώτων ωρών του πρωινού απ' ότι κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης μέρας;

Ναι		1
Όχι		0

6. Καπνίζετε εάν είστε τόσο άρρωστοι ώστε να παραμείνετε στο κρεβάτι το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας;

Ναι		1
Όχι		0

ΣΥΝΟΛΟ :

7 – 10 πόντοι ΠΟΛΥ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ

4 – 6 πόντοι ΜΕΤΡΙΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ

0 – 3 πόντοι ΛΙΓΟ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ

0-2: **Καπνίζετε εντελώς περιστασιακά.** Θα μπορούσαμε να πούμε ότι δεν εξαρτάστε από το κάπνισμα. Προσέξτε ωστόσο γιατί η εξάρτηση έρχεται πολύ γρήγορα και μην ξεχνάτε ότι το κάπνισμα επηρεάζει τους πάντες, καπνιστές και μη.

3-4: **Έχετε μία ελαφριά εξάρτηση.** Θυμηθείτε όμως ότι ακόμα και ένα τσιγάρο μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό και ότι το κάπνισμα, σε οποιαδήποτε ποσότητα, εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους υγείας για εσάς και για τους γύρω σας. Προτού τα τσιγάρα σας δημιουργήσουν πραγματική εξάρτηση, διώξτε τα από τη ζωή σας.

5-6: **Είστε μετρίως εξαρτημένοι.** Υπάρχει όμως κίνδυνος να φτάσετε στα άκρα χωρίς να το καταλάβετε. Το τσιγάρο δεν αντιστοιχεί πλέον σε μια στιγμή ευχαρίστησης ή ευεξίας, αλλά έχει γίνει συνήθεια. Το ανάβετε και το καπνίζετε αυτόματα. Προσπαθήστε να καταλάβετε και να αναλύσετε σε τι αντιστοιχεί αυτή η ανάγκη σας σε σχέση με την επαγγελματική ή προσωπική σας ζωή. Πριν η κατανάλωση καπνού αυξηθεί χωρίς να το αντιληφθείτε, πάρτε την απόφαση να την διακόψετε.

7-10: **Είστε επιρρεπής σε μια πολύ ισχυρή εξάρτηση από το κάπνισμα.** Γνωρίζετε πολύ καλά πόσο βλαβερό είναι για το σώμα σας, αλλά αυτός ο παράγοντας δεν είναι αρκετά ισχυρός για να σας ενθαρρύνει να το σταματήσετε ή έστω να μειώσετε την κατανάλωσή του. Η απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους σας ενοχλεί και την εκλαμβάνετε ως περιορισμό της ελευθερίας σας. Ωστόσο είναι επείγον και απαραίτητο για εσάς να πάρετε μία απόφαση. Ποτέ δεν είναι αργά και οι ειδικοί –συμπεριλαμβανομένων συλλόγων επαγγελματιών υγείας και ιδρυμάτων- θα είναι εκεί για να σας βοηθήσουν.