**[Тест Фагерстрема](http://www.psycenter.ru/kto-v-gruppe-riska-obzor-metodov-psikhologicheskoj-diagnostiki-zavisimogo-povedeniya.html%22%20%5Cl%20%22%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22%20%5Co%20%22%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2)[3](http://www.psycenter.ru/kto-v-gruppe-riska-obzor-metodov-psikhologicheskoj-diagnostiki-zavisimogo-povedeniya.html%22%20%5Cl%20%22%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%22%20%5Co%20%22%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2)** определения степени никотиновой зависимости (для курящих)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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.