

ニコチン依存症の診断テスト

下記の表はニコチン依存症の診断テストです。

点数が5点以上であればニコチン依存症の疑いがあります。チェックをして見て下さい。

設問内容		はい 1点	いいえ 0点
1	自分が吸うつもりよりもずっと多くタバコを吸ってしまう事がありましたか。		
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、出来なかった事がありますか。		
3	禁煙したり本数を減らそうとした時に、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなる事がありましたか。		
4	禁煙したり本数を減らした時に、次にどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
5	4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始める事がありましたか。		
6	重い病気にかかった時に、タバコを吸い始める事がありましたか。		
7	タバコの為に自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず、吸う事がありましたか。		
8	タバコの為に自分に精神問題が起きているとわかっているにもかかわらず、吸う事がありましたか。		
9	自分はタバコに依存していると感じる事がありましたか。		
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避ける事が何度かありましたか。		
合計			