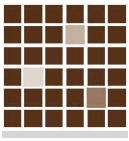


Fagerström-Fragebogen zur Tabakabhängigkeit



Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie die erste Zigarette?

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|---|
| Innerhalb von 5 Minuten | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 6 - 30 Minuten | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 31 - 60 Minuten | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Nach 60 Minuten | <input type="checkbox"/> | 0 |

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das **Rauchen** verboten ist (zum Beispiel Kinos, Kneipen, Zügen), das Rauchen zu unterlassen?

- | | | |
|------|--------------------------|---|
| Ja | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Nein | <input type="checkbox"/> | 0 |

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- | | | |
|---------------------|--------------------------|---|
| Die erste am Morgen | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Andere | <input type="checkbox"/> | 0 |

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- | | | |
|-------------|--------------------------|---|
| bis 10 | <input type="checkbox"/> | 0 |
| 11 - 20 | <input type="checkbox"/> | 1 |
| 21 - 30 | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 31 und mehr | <input type="checkbox"/> | 3 |

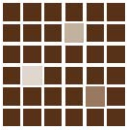
Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?

- | | | |
|------|--------------------------|---|
| Ja | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Nein | <input type="checkbox"/> | 0 |

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie erkältet sind, krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- | | | |
|------|--------------------------|---|
| Ja | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Nein | <input type="checkbox"/> | 0 |

Ihre Gesamtpunktzahl:



Auswertung des Fagerström-Fragebogens zur Tabakabhängigkeit

Der Test zeigt, wie ausgeprägt Ihre Abhängigkeit ist. Er sagt aber nichts darüber aus, ob Ihre Chancen besser oder schlechter sind, es zu schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören! Ein leichter Raucher mit geringem Leidensdruck kann es viel schwerer haben als ein starker Raucher, der die Eintönigkeit des Qualmen-Müssens hasst. Je stärker Sie abhängig sind, desto unruhiger, irritabler, nervöser, eventuell weniger energiereich und weniger konzentriert fühlen sich viele Raucher schon auf leichtem Nikotinentzug. Zigaretten werden dann vor allem in vier Bereichen eingesetzt:

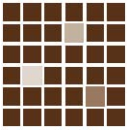
- um Stress zu vermindern,
- um die Stimmung und das Wohlbefinden zu verbessern,
- um mit mehr Energie durch den Tag zu kommen und
- um besser konzentriert zu sein.

Dies sind die vier meist genannten Gründe zu rauchen und daher wesentliche Themen.

Wie viele Punkte haben Sie erreicht?

0-2 Punkte: Geringe Abhängigkeit

Nur 15 - 20% der Raucher gehören zur Gruppe der leichten Raucher, obwohl viele Raucher sich in dieser Gruppe sehen. Sie haben sich angewöhnt (konditioniert), in bestimmten Situationen nach dem Essen oder mit Freunden zu rauchen. Ihre körperliche Abhängigkeit ist gering: Ihr Leidensdruck für eine Zigarette fängt nicht gleich morgens an. Manchmal rauchen Sie erst nachmittags oder am Abend oder am nächsten Tag. Einige leichte Raucher rauchen schon lange auf diesem niedrigen Niveau (oder zwingen sich dazu, wenig zu rauchen). Sie haben nicht wesentlich mehr Stimmungsschwankungen ohne Zigarette als mit. Sie benutzen die Zigarette selten, um Stress zu bewältigen, und brauchen diese nicht als Starthilfe oder um sich zu konzentrieren. Trotzdem fällt es Ihnen schwer, mit dem Rauchen aufzuhören.



3-5 Punkte: Mittlere Abhängigkeit

Sie rauchen aus »Genuss«, aber auch schon öfter mal, wenn es Stress gibt. Einige fangen an, über die Zigarette ihre Stimmung zu steuern, andere, aber nicht alle, rauchen auch zur Anregung schon morgens und später am Tag, um sich besser konzentrieren zu können.

6-7 Punkte: Starke Abhängigkeit

Sie rauchen häufig Zigaretten, um Ihre Stimmung oder das Wohlbefinden zu verbessern, »sich etwas Gutes zu tun«, und wenn es Stress gibt. Vielen helfen die Zigaretten, durch den Tag zu kommen, wenn sie müde werden oder sich konzentrieren wollen. Nikotin verbessert morgens die Laune und für einige wirkt es wie eine Starthilfe.

8-10 Punkte: Sehr starke Abhängigkeit

Ohne Rauchen können Sie sich das Leben nicht vorstellen. Morgens wird als Erstes als Starthilfe geraucht, um die Müdigkeit zu vertreiben. Sie haben bald eine schlechte Stimmung, wenn Sie nicht rauchen dürfen. Stress bewältigen Sie ohne die Hilfe der Zigarette ungern. Wenn Sie wissen, dass Sie länger nicht rauchen dürfen, füllen Sie systematisch die Nikotinreserve durch Rauchen schon vorher auf. Eine leere Packung am Abend kann starke Unruhe oder Angst bis hin zur Panik auslösen.

