

Selbsttest: Wie abhängig sind Sie vom Nikotin?

Dieser weit verbreitete und bewährte Test nach Dr. Fagerström ermittelt Ihre körperliche Abhängigkeit.

Ihr Ergebnis:

0–2 Punkte:

Sie sind nur gering abhängig. Steigen Sie aus – möglichst noch heute. Sie haben gute Chancen!

3–5 Punkte:

Ihre Abhängigkeit liegt in der Mitte der Skala. Sie können den Ausstieg schaffen. Wenn Sie sich selbst nicht genug zutrauen, lassen Sie sich am besten durch medikamentöse Hilfsmittel unterstützen.

6–7 Punkte:

Sie sind stark abhängig. Beachten Sie die Tipps und Empfehlungen zum Rauchstopp unter „Vordrucke/Handlungshilfen“, die Ihnen bei der Entwöhnung helfen können, und holen Sie medizinischen Rat ein, ob auch eine medikamentöse Therapie für Sie in Frage käme.

8–10 Punkte:

Sie sind sehr stark abhängig. Wenn Sie aufhören zu rauchen, werden bei Ihnen körperliche Entzugssymptome auftreten. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen, sondern suchen Sie sich Unterstützung für den Ausstieg aus der Abhängigkeit. Sprechen Sie mit einem Arzt oder einer Ärztin und bearbeiten Sie die Vordrucke und Handlungshilfen auf den folgenden Seiten. Mit einer Kombination aus medikamentöser und Verhaltenstherapie können auch Sie Ihre Sucht überwinden!

Wann rauchen Sie morgens nach dem Aufwachen Ihre erste Zigarette?

- Innerhalb von 5 Minuten (3 Punkte)
- Innerhalb von 6 bis 30 Minuten (2 Punkte)
- Innerhalb von 31 bis 60 Minuten (1 Punkt)
- Nach 60 Minuten (0 Punkte)

Fällt es Ihnen schwer, an Orten mit Rauchverbot nicht zu rauchen?

- Ja (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- Die erste am Morgen (1 Punkt)
- Andere (0 Punkte)

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- Bis 10 (0 Punkte)
- 11–20 (1 Punkt)
- 21–30 (2 Punkte)
- 31 und mehr (3 Punkte)

Rauchen Sie am Morgen mehr als am Rest des Tages?

- Ja (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

Rauchen Sie auch, wenn Sie krank im Bett bleiben müssen?

- Ja (1 Punkt)
- Nein (0 Punkte)

Gesamtpunktzahl:

Psychische Abhängigkeiten

Es gibt außer der körperlichen auch andere Formen der Abhängigkeit von Zigaretten und anderen Rauchwaren. Von manchen Menschen wird Nikotin eingesetzt, um Ängste zu lindern oder andere psychische Probleme zu beeinflussen. Diese speziellen Abhängigkeiten sind sehr individuell gelagert, können nur von Fachleuten analysiert werden und werden von diesem einfachen Test nicht ausreichend berücksichtigt.