

(تقييم صحة المدخن)

ورقة الأسئلة

1- كم عدد السجائر التي تدخنها يومياً؟

- أ- 1 - 15.
- ب- 15 - 25.
- ج- 26 فأكثر .

2- ما هو معدل القار / النيكوتين في نوع السجائر الذي تدخنه؟

- أ- منخفض .
- ب- متوسط.
- ج- مرتفع .

3- كيف تصف مداومتك علي التدخين؟

- أ- لم تدخن من قبل .
- ب- تدخن بين الحين والآخر (علي نحو غير منتظم).
- ج- تدخن بشكل منتظم (إدماني).

4- هل تدخن كثيراً في الصباح وبنسبة أكبر عن باقي أوقات اليوم؟

- أ. لا .
- ب. نعم.

5- بعد كم من الوقت تدخن أول سيجارة بعد استيقاظك من النوم مباشرة؟

..... دقيقة

6- ما هي أكثر الأوقات التي تحتاج فيها إلي السيجارة ولا تستطيع تركها؟

.....

7- هل تجد من الصعوبة الامتناع عن التدخين في الأماكن الممنوع فيها بشكل مؤقت

(علي سبيل المثال: المكتبة، صالات السينما، ... الخ؟)

- أ- نعم .
- ب- لا.

8-هل تدخن حتى أثناء المرض، وملازمتك للفراش طوال اليوم؟

أ- نعم.

ب- لا.

***كيف تسجل لنفسك الدرجات؟**

كلما أحرزت نقاط عالية كلما كان ذلك دليلاً علي وقوعك تحت التأثير الإدماني أكثر وأكثر .

-السؤال الأول والثاني والثالث :

1-الإجابة (أ) = صفر .

2-الإجابة (ب) = 1 .

3-الإجابة (ج) = 2 .

-السؤال الخامس :

سجل نقطة واحدة (1) إذا كنت تدخن بعد 30 دقيقة من استيقاظك من النوم .

السؤال السادس :

-سجل أيضاً نقطة واحدة إذا كانت الإجابة علي النحو التالي: "لا أستطيع التنازل عن أول سيجارة والتي تكون في الصباح."

-السؤال الرابع، السابع، الثامن :

1-الإجابة بلا = صفر .

2-الإجابة بنعم = 1 .

***ونجد أن مجموع هذا الاختبار هو (11) نقطة (درجة):**

(-صفر) يمثل الحد الأدنى (للتأثير الإدماني)ن ويعتبر مؤشراً للنجاح في إمكانية الإقلاع عن عادة التدخين .

(11) -يمثل الحد الأقصى، وينبئ بمؤشرات الفشل .

-والمدخن الذي يحرز 6 نقاط تكون فرص شفائه وإقلاعه عن التدخين كبيرة وسهلة .

فهل نتيجتك سقوط أم نجاح؟