



[Tupakkariippuvuustesti](#)

Ruotsalaisen tupakka-asiantuntija tohtori Karl Fagerströmin kehittämä tupakkariippuvuustesti auttaa selvittämään nikotiiniriippuvuuden asteen.

1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?

1-5 minuuttia

6-30 minuuttia

31-60 minuuttia

Yli 60 minuuttia

2. Onko sinusta vaikeaa olla tupakoimatta tiloissa, joissa se on kiellettyä?

Kyllä

Ei

3. Mistä tupakointikerrasta sinun olisi vaikeinta luopua?

Aamun ensimmäisestä

Jostain muusta

4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?

1-10 savuketta

11-20 savuketta

21-30 savuketta

31 savuketta tai enemmän

5. Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?

Kyllä

En

6. Tupakoitko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivää?

Kyllä

En

Taustat

7. Sukupuoli

Poika/mies

Tyttö/nainen

Muu/en halua määritellä

En halua kertoa

8. Ikä

Ikä

En halua kertoa ikää

Tein testin

Omasta tilanteesta

Toisen henkilön puolesta

Kokeillakseni testiä (satunnaiset vastaukset)

En halua kertoa

Nuortenlinkin testien tuloksia voidaan käyttää riippuvuuksia koskevien tutkimusten aineistona. Testien tulokset ja vastaajien taustatiedot esitetään vain tilastollisessa muodossa eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa.

[Lähteet](#)

Karl Olov Fagerström / Pharmacia & Upjohn Oy / Nicorette.

0-2 pistettä

2-6 pistettä

Lopettamisessa auttaa huolellinen valmistautuminen. Päätä, milloin lopetat, ja kerro suunnitelmastasi läheisillesi. Lopettamisen alkuviikkoina kannattaa vältellä tilanteita, joissa sinulla on ollut tapana tupakoida. Tärkeintä tupakoinnin lopettamisessa on oma motivaatio. Palautteen lopussa on hyviä vinkkejä tupakoinnin lopettamisen tueksi.

Yli 6 pistettä

Nikotiiniriippuvuutesi on voimakas ja tupakoit paljon

Vinkit

Laske pisteet

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/tupakka>