

Adı:
Soyadı:
Yaşı:

Tarih:
Puanı:

1. Uyandıktan ne kadar sonra ilk sigaranızı içiyorsunuz?

- A. 5 dakika içinde (3)
- B. 6-30 dakika (2)
- C. 31-60 dakika (1)
- D. 60 dakikadan sonra (0)

2. Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde, sigara içmemek zor geliyor mu? (Örneğin okul, hastane, sinema, otobüs, toplantı vb.)

- A. Evet(1)
- B. Hayır (0)

3. Hangi sigarayı bırakmak sizin için daha zor, yani hangisi sizin için daha değerli?

- A. Sabah ilk sigaram(1)
- B. Diğerleri (0)

4. Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?

- A. 10 veya daha az (0)
- B. 11-20 (1)
- C. 21-30 (2)
- D. 31 veya daha fazla (3)

5. Uyandığınız ilk saatler içinde, gün içinde içtiğinizden daha çok sigara içiyor musunuz?

- A. Evet(1)
- B. Hayır (0)

6. Günün büyük bölümünü yatakta geçirecek kadar hasta olsanız bile sigara içer misiniz?

- A. Evet(1)
- B. Hayır (0)



7 ila 10 puan = bağımlılık düzeyi yüksek.
4 ila 6 puan = bağımlılık düzeyi orta.
4 puandan az = bağımlılık düzeyi düşük.

Adı:
Soyadı:
Yaşı:

Tarih:
Puanı:

1. Uyandıktan ne kadar sonra ilk sigaranızı içiyorsunuz?

- A. 5 dakika içinde (3)
- B. 6-30 dakika (2)
- C. 31-60 dakika (1)
- D. 60 dakikadan sonra (0)

2. Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde, sigara içmemek zor geliyor mu? (Örneğin okul, hastane, sinema, otobüs, toplantı vb.)

- A. Evet(1)
- B. Hayır (0)

3. Hangi sigarayı bırakmak sizin için daha zor, yani hangisi sizin için daha değerli?

- A. Sabah ilk sigaram(1)
- B. Diğerleri (0)

4. Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?

- A. 10 veya daha az (0)
- B. 11-20 (1)
- C. 21-30 (2)
- D. 31 veya daha fazla (3)

5. Uyandığınız ilk saatler içinde, gün içinde içtiğinizden daha çok sigara içiyor musunuz?

- A. Evet(1)
- B. Hayır (0)

6. Günün büyük bölümünü yatakta geçirecek kadar hasta olsanız bile sigara içer misiniz?

- A. Evet(1)
- B. Hayır (0)



7 ila 10 puan = bağımlılık düzeyi yüksek.
4 ila 6 puan = bağımlılık düzeyi orta.
4 puandan az = bağımlılık düzeyi düşük.

