

Ett test för unga för att lägga märke till tecken på beroende

1. Har du någon gång försökt sluta röka utan att lyckas?
a) Ja 1p
b) Nej 0p
2. Röker du nu eftersom det är mycket svårt att sluta röka?
a) Ja 1p
b) Nej 0p
3. Har du någon gång haft en känsla av att du är rökberoende?
a) Ja 1p
b) Nej 0p
4. Är du ibland mycket röksugen?
a) Ja 1p
b) Nej 0p
5. Har du någon gång haft en känsla av att du verkligen behöver en cigarett?
a) Ja 1p
b) Nej 0p
6. Har du svårt att låta bli att röka på platser med rökförbud?
a) Ja 1p
b) Nej 0p

När du försökte att sluta röka... (eller när du inte har rökt på ett tag...)

7. Hade du svårt att koncentrera dig för att du inte kunde röka?
a) Ja 1p
b) Nej 0p
8. Kände du dig mer irriterad när du inte kunde röka?
a) Ja 1p
b) Nej 0p
9. Kände du en stark vilja eller ett starkt behov av att röka
a) Ja 1p
b) Nej 0p
10. Var du nervös, rastlös eller ångestfull när du inte kunde röka?
a) Ja 1p
b) Nej 0p

Bedömning:

Redan 1 poäng berättar om beroende och att den egna kontrollen över tobaksrökningen delvis är förlorad. Ju flere poäng svararen får desto mer beroendesymtom har han/hon. Testet mäter inte olika beroendenivåer.

HONC (Hooked On Nicotine Checklist) -test

Källa: DiFranza, J. R., Savageau, J. A., Fletcher, K., Ockene, J. K., Rigotti, N. A., McNeill, A. D., ym. (2002). Measuring the loss of autonomy over nicotine use in adolescents: the DANDY (Development and Assessment of Nicotine Dependence in Youths) study. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 156(4), 397-403.