

Nuorille suunniteltu testi nikotiiniriippuvuusoireiden havaitsemiseksi (Hooked On Nicotine Checklist)

Ajattele käyttämäsi nikotiinituotetta, oli se sitten savuke, nuuska, sähkösavuke tai joku muu vastaava tuote.

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Oletko joskus yrittänyt lopettaa sen käytön siinä onnistumatta? | <input type="checkbox"/> 1 Kyllä | <input type="checkbox"/> 0 Ei/En |
| 2. Käytätkö sitä nyt, koska lopettaminen on tosi vaikeaa? | <input type="checkbox"/> 1 Kyllä | <input type="checkbox"/> 0 Ei/En |
| 3. Oletko koskaan tuntenut olevasi siitä riippuvainen? | <input type="checkbox"/> 1 Kyllä | <input type="checkbox"/> 0 Ei/En |
| 4. Onko sinulla joskus voimakas himo siihen? | <input type="checkbox"/> 1 Kyllä | <input type="checkbox"/> 0 Ei/En |
| 5. Oletko joskus tuntenut, että todella tarvitset sitä? | <input type="checkbox"/> 1 Kyllä | <input type="checkbox"/> 0 Ei/En |
| 6. Onko sinulle vaikeaa olla käyttämättä sitä paikoissa, joissa se ei ole sallittua? | <input type="checkbox"/> 1 Kyllä | <input type="checkbox"/> 0 Ei/En |

Kun yritit lopettaa tuotteen käytön tai kun et ole käyttänyt sitä vähään aikaan:

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 7. Oliko keskittyminen hankalaa sen vuoksi, ettet voinut käyttää sitä? | <input type="checkbox"/> 1 Kyllä | <input type="checkbox"/> 0 Ei/En |
| 8. Tunsitko itsesi ärtyneemmäksi, koska et voinut käyttää sitä? | <input type="checkbox"/> 1 Kyllä | <input type="checkbox"/> 0 Ei/En |
| 9. Oliko sinulla voimakas halu tai tarve käyttää sitä? | <input type="checkbox"/> 1 Kyllä | <input type="checkbox"/> 0 Ei/En |
| 10. Olitko hermostunut, rauhaton tai ahdistunut, koska et voinut käyttää sitä? | <input type="checkbox"/> 1 Kyllä | <input type="checkbox"/> 0 Ei/En |

Pisteet yhteensä: _____

Pisteiden tulkinta

Jo 1 piste kertoo siitä, että merkkejä riippuvuudesta on olemassa ja tupakoinnin tai muun nikotiinin käytön hallinta (autonomia) on osin menetetty. Mitä enemmän pisteitä vastaaja saa, sitä paremmin hän on 'koukussa' tupakkaan. Testi ei luokittele riippuvuustasoja.

Viite: 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. Testistä on julkaistu englanninkieliset versiot savukkeille, nuuskalle, sähkösavukkeille ja vesipiipulle. Tämä suomennos on muokattu kattamaan kaikkien nikotiinituotteiden käytön.