

ニコチン依存症チェック

設問内容	はい(1点)	いいえ(0点)
①自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
②禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか		
③禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
④禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
⑤④でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
⑥重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
⑦タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
⑧自分がタバコに依存していると感じることがありましたか？		

禁煙しようと思ったら、お気軽にご相談ください。