

ニコチン依存度テスト(TDS)

下記の質問を読んで、あてはまる項目は「はい」に を、あてはまらない項目は「いいえ」に をつけてください。

	設問	はい	いいえ
問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。		
問2.	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことはありましたか。		
問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。		
問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)		
問5.	問4. 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。		
問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。		
問7.	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず、吸うことがありましたか。		
問8.	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にもかかわらず、吸うことがありましたか。		
問9.	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10.	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

* はい:1点 いいえ:0点 で採点してください。

* 5点以上でニコチン依存症と診断できます。