

TEST DEPENDENCIA AL CIGARRO

1) Mi hábito de fumar es muy importante para mí.

- Nunca (0)
- Raramente (1)
- A veces (3)
- Muy a menudo (4)
- Siempre (5)

2) Juego y manipulo el cigarro como parte del ritual del hábito de fumar.

- Nunca (0)
- Raramente (1)
- A veces (3)
- Muy a menudo (4)
- Siempre (5)

3) Suelo ponerme algo en la boca para evitar fumar.

- Nunca (0)
- Raramente (1)
- A veces (3)
- Muy a menudo (4)
- Siempre (5)

4) Cuando no tengo tabaco, me resulta muy difícil concentrarme y realizar cualquier tarea.

- Nunca (0)
- Raramente (1)
- A veces (3)
- Muy a menudo (4)
- Siempre (5)

5) Cuando me hallo en un lugar donde está prohibido fumar, juego con un cigarro o con el paquete de tabaco.

- Nunca (0)
- Raramente (1)
- A veces (3)
- Muy a menudo (4)
- Siempre (5)

6) A menudo me coloco en los labios cigarrillos sin encender u otros objetos (como palillos o bolígrafos) y los chupo para aliviar el estrés, la ansiedad, la frustración...

- Nunca (0)
- Raramente (1)
- A veces (3)
- Muy a menudo (4)

Siempre (5)

7) Algunos lugares o circunstancias me incitan a fumar (sofá, preferido, habitación, auto, bebida o trago...)

Nunca (0)

Raramente (1)

A veces (3)

Muy a menudo (4)

Siempre (5)

8) Me recompenso con un cigarrillo tras completar una tarea.

Nunca (0)

Raramente (1)

A veces (3)

Muy a menudo (4)

Siempre (5)

9) Me encuentro habitualmente encendiendo un cigarro por rutina sin desearlo realmente.

Nunca (0)

Raramente (1)

A veces (3)

Muy a menudo (4)

Siempre (5)

10) Parte de mi placer por fumar, proviene del ritual que supone encender un cigarro.

Nunca (0)

Raramente (1)

A veces (3)

Muy a menudo (4)

Siempre (5)

11) Cuando estoy solo en un restaurant, parada de micro, reunión, fiesta..., me siento más seguro con un cigarro en la mano.

Nunca (0)

Raramente (1)

A veces (3)

Muy a menudo (4)

Siempre (5)

Total Puntaje:

Su nivel de dependencia Psicológica, Social y Gestual frente al tabaco es:

Menor de 12 puntos – Dependencia leve

Entre 12 y 22 puntos – Dependencia moderada

Entre 23 y 34 puntos – Dependencia severa

Mayor de 34 puntos – Dependencia muy severa

www.psicologotalca.cl

