

# Checklist

## คุณติดยุหรี่มากน้อยแค่ไหน

(แบบทดสอบฟาเกอร์สตรอมเพื่อวัดระดับการติดสารนิโคติน)

### 1. ปกติสูบบุหรี่วันละกี่มวน



- 0-1 มวน (0 คะแนน)
- 11-20 มวน (1 คะแนน)
- 21-30 มวน (2 คะแนน)
- 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)

### 2. หลังตื่นนอนตอนเช้า คุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไร



- ภายใน 5 นาที หลังตื่นนอน (3 คะแนน)
- 6-30 นาที หลังตื่นนอน (2 คะแนน)
- 31-60 นาที หลังตื่นนอน (1 คะแนน)
- 60 นาทีขึ้นไป หลังตื่นนอน (0 คะแนน)

### 3. คุณสูบบุหรี่จัดในช่วงแรกหลังตื่นนอน (สูบบุหรี่มากกว่าในเวลาอื่นของวัน)



- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

### 4. บุหรี่มวนไหนที่คุณไม่อยากเลิกมากที่สุด



- มวนแรกตอนเช้า (1 คะแนน)
- มวนอื่นๆ (0 คะแนน)

### 6. คุณยังต้องสูบบุหรี่แม้จะเจ็บป่วยหรือนอนโรงพยาบาล

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)



## ผลการประเมิน

0-3 คะแนน >> ไม่นับว่าติดสารนิโคติน

คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง



4-5 คะแนน >> ติดสารนิโคตินในระดับปานกลาง

คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากไม่เคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง คุณอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม

6-7 คะแนน >> ติดสารนิโคตินในระดับปานกลางและมีแนวโน้มอย่างมากที่จะพัฒนาไปเป็นการติดในระดับสูง

ต้องตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้ วางแผนเลิกในอนาคต และมีกำลังใจที่เข้มแข็ง หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

8-9 คะแนน >> ติดสารนิโคตินในระดับสูง

คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพ และเอาใจใส่จริงจังในการเลิกสูบบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับการเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเองหรือการใช้แค่กำลังใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอในการรักษา

10 คะแนน >> ติดสารนิโคตินในระดับสูงมาก

คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจใส่จริงจังในการเลิกสูบบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับการเลิกบุหรี่ด้วยตนเองอาจเป็นไปได้ยาก ควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาในการเลิกสูบบุหรี่

