

TDS ニコチン依存度テスト

すでに禁煙をはじめた方は、禁煙する前の状態に照らしてお応えください。

	設問内容	はい 1点	いいえ 0点
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いましたか？		
問2.	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか？		
問3.	禁煙や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 ことがありますか？		
問4.	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか？ (イライラ、神経質、落ちつかない、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のに、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のに、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？		
合計			

※（注）禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抗うつなどの症状が出現している状態。