

# NIKOTIINIRIIPPUVUUSMITTARI

Nikotiiniriippuvuusmittarin kysymykset auttavat havaitsemaan nikotiiniriippuvuusoireita sekä seuraamaan niiden ilmenemistä. Valitse kunkin kysymyksen kohdalla Kyllä tai Ei.

| Ajattele käyttämäsi tupakka- tai nikotiinituotetta (savuke, nuuska, sähkösavuke eli vape, nikotiinipussi) | Kyllä                    | Ei                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Oletko joskus yrittänyt lopettaa sen käytön onnistumatta?                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Käytätkö sitä nyt, koska lopettaminen on tosi vaikeaa?                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Oletko koskaan tuntenut olevasi riippuvainen siitä?                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Onko sinulla joskus voimakas himo siihen?                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Oletko joskus tuntenut, että todella tarvitset sitä?                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Onko sinulle vaikeaa olla käyttämättä sitä paikoissa, joissa se ei ole sallittua?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Mieti tilannetta, kun yritit lopettaa tuotteen käytön tai kun et ole käyttänyt sitä vähään aikaan. | Kyllä                    | Ei                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Oliko keskittyminen hankalaa sen vuosi, ettet voinut käyttää sitä?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tunsitko itsesti ärtyneemmäksi, koska et voinut käyttää sitä?                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Oliko sinulla voimakas halu tai tarve käyttää sitä?                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Olitko hermostunut, rauhaton tai ahdistunut, koska et voinut käyttää sitä?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Laske pisteesi. Jokainen Kyllä vastaus on 1 piste.

Pisteet yhteensä: \_\_\_\_\_

Jo 1 piste kertoo siitä, että merkkejä riippuvuudesta on olemassa ja tuotteen käytön hallinta on osin menetetty. Mitä enemmän pisteitä vastaaja saa, sitä pahemmin hän on koukussa nikotiinituotteen käyttöön. Testi ei luokittele riippustasoja.