

VIEROITUSOIREMITTARI

Nikotiinituotteen käytön lopettamisesta saattaa aiheutua vieroitusoireita. Tämän vieroitusoiremittarin avulla voit arvioida tuntemuksiasi, joita olet kokenut viimeisen viikon aikana. Arvioi vieroitusoireiden voimakkuutta. Asteikko: 0 = ei lainkaan, 4 = hyvin vaikea.

Nikotiinivieroitusoireet	0	1	2	3	4
Halu käyttää nikotiinia, nikotiinin kaipuu	☐	☐	☐	☐	☐
Rauhattomuus, kärsimättömyys	☐	☐	☐	☐	☐
Ruokahalun lisääntyminen, painonnousu	☐	☐	☐	☐	☐
Masentuneisuus, alavireisyys, itkuisuus	☐	☐	☐	☐	☐
Kireys, paineen tunne	☐	☐	☐	☐	☐
Turhautuneisuus, pettymyksen tunne	☐	☐	☐	☐	☐
Vihaisuus, herkkä suuttumaan	☐	☐	☐	☐	☐
Ärtyneisyys	☐	☐	☐	☐	☐
Päänsärky	☐	☐	☐	☐	☐
Tuskaisuus, levottomuus	☐	☐	☐	☐	☐
Keskittymisvaikeudet	☐	☐	☐	☐	☐
Ummetus	☐	☐	☐	☐	☐
Painajaiset	☐	☐	☐	☐	☐
Nukahtamisvaikeudet	☐	☐	☐	☐	☐
Yölliset heräilyt	☐	☐	☐	☐	☐
Ihonäppylät	☐	☐	☐	☐	☐
Suun ärtyminen	☐	☐	☐	☐	☐
Muu oire, mikä? _____	☐	☐	☐	☐	☐

Pisteet yhteensä: _____