

Индекс тяжести курения (ИТК)

1. В дни, когда вы курите, после пробуждения когда вы выкуриваете первую сигарету?
 - A. В течение 5 минут (3 балла)
 - B. 6- 30 минут (2 балла)
 - C. 31-60 минут (1 балл)
 - D. Спустя 60 минут (0 баллов)

2. Сколько сигарет в день вы обычно курите?
 - A. 10 или меньше (0 баллов)
 - B. 11-20 (1 балл)
 - C. 21-30 (2 балла)
 - D. 31 или больше (3 балла)

СУММА БАЛЛОВ:

0-2: легкая зависимость

3-4: средняя зависимость

5-6: тяжелая зависимость