

Тамеки тарткан адамдардын тамекиге көз карандылыгын аныктоо үчүн дүйнөдө Фагерстром тести колдонулат. Швециялык врач Karl Fagerstrom⁴⁶ сурамжылоону иштеп чыккан, ал жеке балл менен абстиненттик синдромдун көрүнүшүнүн оордугунун ортосундагы байланышты аныктайт. Бирок ушул сурамжылоону ТК дарылоо менен алектенген адистештирилген клиникаларда колдонуу максатка ылайык.

Тамеки тартууну таштоо боюнча телефондук жардам линиясы аркылуу 9 айлык иштин жыйынтыгы боюнча бул сурамжылоо кыскача консультацияларды жүргүзүү үчүн саламаттык сактоонун баштапкы деңгээлине адаптацияланган жана анда колдонулушу мүмкүн.

9-табл. Адаптацияланган Фагерстром тести боюнча тамекиге көз карандуулуктун даражасын баалоо

<i>1. Тамеки тарткыңыз келип же насвай аткыңыз келип түндө ойгоносубуз?</i>		Б*
	Жок	0
	Ооба	1
<i>2. Эртең менен турганда канча убакыттан кийин биринчи тамекини тартсыз же насвайды алгач атасыз?</i>		
	60 минуттан кийин	0
	31-60 минутта	1
	6-30 минутта	2
	5 минутка жетпей	3
<i>3. Тамеки тартууга же насвай атууга тыюу салынган жерлерде, мисалы жыйналышта, учакта, кинодо же орозо учурунда ж. б. карманууга кыйын болобу?</i>		
	Жок	0
	Ооба	1
<i>4. Бир күндө канча сигарет тартасыз же канча жолу насвай атасыз?</i>		
	5 тамеки/жолу	0
	6 -10 тамеки /жолу	1
	11-20 тамеки /жолу	2
	21-30 тамеки /жолу	3
	31 жана андан ашык тамеки /жолу	
<i>5. Ооруп төшөктө үйдө же ооруканада жатууга аргасыз болсоңуз да тамеки тартасызбы?</i>		
	Жок	0
	Ооба	1
<i>6. Күн ичинде тамеки тартууну насвай атуу менен айкалыштырасызбы же насвайды тамеки тартуу менен коштойсузбу?</i>		
	Жок	0
	Ооба	1
*- Балл, натыйжада: =		

⁴⁶ Fagerstrom KO, Schneider N. Measuring nicotine dependence: a review of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. J. Behav. Med 1989; 12: 159-182

Кошумча суроолор: *тамеки тартуунун тажрыйбасы (үзгүлтүксүз тамеки тартуунун тажрыйбасы маанилүү), тамеки тартууну таштоо аракети-нин саны, тамекини же насвайды бир күн ичинде атуунун санын азайтуу – акыркы жылда же тескерисинче анын санынын көбөйүшү.*

ТК даражасы баллдын жыйынтыгы боюнча бааланат. Балл канчалык жогору болсо, ошончолук баш тартуу синдрому күчтүү көрүнүп, тамекиге көз каранды болууну жеңүү үчүн көбүрөөк аракет жумшоо керек болот.

Балл	Тамекиге көз каранды болуунун даражасы	
0 – 1	- көз карандылыгы өтө аз	1-даражадагы ТК
2-3	- көз карандылыгы аз	
4-5	- көз карандылыгы орточо	2-даражадагы ТК
6-7	- көз карандылыгы жогору	3-даражадагы ТК
8 жана ашык	- көз карандылыгы өтө жогору	