

De unde știi...
adevărul despre produsele din tutun?

Verifică dacă
„te-a prins”
nicotina!



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Verifică dacă „te-a prins” nicotina!

Testul „*Hooked on Nicotine*” (HONC) este un instrument format din 10 întrebări, folosit pentru a evalua debutul și intensitatea dependenței de nicotină. Acesta este conceput pentru a identifica momentul în care un adolescent își pierde complet autonomia asupra consumului de nicotină.

	DA	NU
1) Ai încercat vreodată să renunți la fumat/ vapat, dar nu ai putut?		
2) Acum fumezi/ vapezi pentru că îți este (foarte) greu să renunți?		
3) Te-ai simțit vreodată de parcă ai fi dependent de țigări/ vape?		
4) Ai simțit vreodată o poftă puternică de a fuma?		
5) Ai simțit vreodată că ai nevoie cu adevărat de o țigară/ un vape?		
6) Ți este greu să te abții să fumezi/ vapezi în locuri în care nu ar trebui să fumezi/ vapezi (exp. școala)?		

Când ai încercat să nu mai fumezi/ vapezi....:

7) ... ți-a fost greu să te concentrezi pentru că nu puteai fuma/ vapa?		
8) ... te-ai simțit mai iritabil pentru că nu puteai fuma/ vapa?		
9) ... ai simțit o nevoie puternică sau o urgență să fumezi/ vapezi?		
10) ... te-ai simțit nervos/ nervoasă, anxios/anxioasă sau neliniștit(ă) pentru că nu puteai fuma/ vapa?		

Sursă: National Cancer Institute, Division of Cancer Control & Population. Sciences
<https://cancercontrol.cancer.gov/brp/tcrb/measures-guide/hooked-on-nicotine-checklist>

Interpretare:

Dacă ai răspuns **DA** la cel puțin una dintre întrebările de mai sus, înseamnă că deja ești afectat (prins!) de nicotină.

Cu cât ai mai multe răspunsuri afirmative, cu atât ești mai aproape de a deveni dependent de nicotină. Mulți tineri sunt afectați de nicotină înainte de a se considera fumători sau utilizatori de vape. Asta se întâmplă deoarece pierderea autonomiei poate începe chiar după primele țigări sau vape, nicotina fiind un drog extrem de puternic.

Cum sunt interpretate întrebările HONC individuale?

Fiecare dintre cele zece simptome ale dependenței măsurate de testul HONC este validat ca indicator al diminuării autonomiei individuale. Un fumător începe să își piardă autonomia chiar dacă prezintă chiar și un singur simptom! Așa începe dependența de nicotină!