

Škála závislosti na cigaretách

Cigarette Dependence Scale (CDS)

Etter, J. F., Le Houezec, J., Perneger, T. V. (2003). A Self-administered Questionnaire to measure Dependence on Cigarettes: The Cigarette Dependence Scale. *Neuropsychopharmacology*, 28, 359-370.

Králíková, E. (2004). Závislost na tabáku a možnosti léčby. *Čes. a slov. psychiatrie*, 100, 1, 13-18.

1. Označte míru své závislosti na cigaretách na škále od 0 do 100 (nejsem závislý na cigaretách = 0, jsem extrémně závislý na cigaretách = 100).

- a) 0-20
- b) 21-40
- c) 41-60
- d) 61-80
- e) 81-100

2. kolik cigaret denně v průměru kouříte?

- a) 0-5
- b) 6-10
- c) 11-20
- d) 21-29
- e) 30+

3. Za jak dlouho po probuzení si zapalujete obvykle svou první cigaretu?

- a) 0-5 minut
- b) 6-15 minut
- c) 16-30 minut
- d) 31-60 minut
- e) 61+

4. Přestat navždy kouřit by pro Vás bylo:

- a) nepředstavitelné
- b) velmi obtížné
- c) trochu obtížné
- d) celkem jednoduché
- e) velmi jednoduché

V následujících otázkách označte, prosím, vždy míru Vašeho souhlasu.

5. Po několika hodinách bez kouření cítím nepřekonatelnou potřebu kouřit.

- a) naprosto nesouhlasím
- b) částečně nesouhlasím
- c) ani nesouhlasím ani souhlasím
- d) částečně souhlasím
- e) naprosto souhlasím

6. Představa, že bych neměl u sebe cigarety, u mne vyvolává stres.

- a) naprosto nesouhlasím
- b) částečně nesouhlasím
- c) ani nesouhlasím ani souhlasím
- d) částečně souhlasím
- e) naprosto souhlasím

7. Než jdu ven, vždy se ujistím, zda mám u sebe cigarety.

- a) naprosto nesouhlasím
- b) částečně nesouhlasím
- c) ani nesouhlasím ani souhlasím
- d) částečně souhlasím
- e) naprosto souhlasím

8. Jsem v zajetí cigaret.

- a) naprosto nesouhlasím
- b) částečně nesouhlasím
- c) ani nesouhlasím ani souhlasím
- d) částečně souhlasím
- e) naprosto souhlasím

9. Kouřím příliš mnoho.

- a) naprosto nesouhlasím
- b) částečně nesouhlasím
- c) ani nesouhlasím ani souhlasím
- d) částečně souhlasím
- e) naprosto souhlasím

10. Někdy všeho nechám a jdu ven koupit si cigarety.

- a) naprosto nesouhlasím
- b) částečně nesouhlasím
- c) ani nesouhlasím ani souhlasím
- d) částečně souhlasím
- e) naprosto souhlasím

11. Kouřím pořád.

- a) naprosto nesouhlasím
- b) částečně nesouhlasím
- c) ani nesouhlasím ani souhlasím
- d) částečně souhlasím
- e) naprosto souhlasím

12. Kouřím i přes rizika pro mé zdraví.

- a) naprosto nesouhlasím
- b) částečně nesouhlasím
- c) ani nesouhlasím ani souhlasím
- d) částečně souhlasím
- e) naprosto souhlasím