

Dotazník závislosti na cigaretách – CDS-5 (česká verze, návrh)

Instrukce: Odpovězte na následujících 5 otázek podle toho, jak nejlépe vystihují vaše kouření.

1. Kolik cigaret vykouříte denně?

- ☐ Méně než 5 ☐ 5–14 ☐ 15–24 ☐ 25 a více

2. Jak brzy po probuzení si obvykle zapálíte první cigaretu?

- ☐ Do 5 minut ☐ 6–30 minut ☐ 31–60 minut ☐ Po více než 60 minutách

3. Cítíte se nuceni kouřit i tehdy, když jste na místech, kde je kouření zakázáno?

- ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často ☐ Vždy

4. Když jste nemocní a většinu dne ležíte, kouříte stejně jako obvykle?

- ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často ☐ Vždy

5. Cítíte se úzkostně nebo podrážděně, když dlouho nekouříte?

- ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často ☐ Vždy

Vyhodnocení: Sečtěte skóre dle předem stanoveného klíče. Čím vyšší skóre, tím vyšší závislost.

Tento nástroj slouží pouze k orientačnímu posouzení a nenahrazuje odbornou diagnostiku.