



TEST PRZYGOTOWANIA I MOTYWACJI DO ZAPRZESTANIA PALENIA

(proszę zaznaczyć jedną odpowiedź)



PYTANIE	ODPOWIEDŹ	
1. Czy chcesz rzucić palenie tytoniu?	TAK	NIE
2. Czy decydujesz się na to dla siebie samej/samego (podkreśl „Tak”), czy dla kogoś innego, np. dla rodziny itp. (podkreśl „Nie”)	TAK	NIE
3. Czy podejmowałaś(eś) już próby rzucenia palenia?	TAK	NIE
4. Czy orientujesz się, w jakich sytuacjach palisz najczęściej?	TAK	NIE
5. Czy wiesz dlaczego palisz tytoń?	TAK	NIE
6. Czy mogłabyś/mógłbyś liczyć na pomoc rodziny, przyjaciół itp., gdybyś chciała(a) rzucić palenie?	TAK	NIE
7. Czy członkowie Twojej rodziny są osobami niepalącymi?	TAK	NIE
8. Czy w miejscu, w którym pracujesz nie pali się tytoniu?	TAK	NIE
9. Czy jesteś zadowolony ze swojej pracy i trybu życia?	TAK	NIE
10. Czy orientujesz się, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, gdybyś miał(a) problemy z utrzymaniem abstynencji?	TAK	NIE
11. Czy wiesz na jakie pokusy i trudności będziesz narażony(a) w okresie abstynencji?	TAK	NIE
12. Czy wiesz, w jaki sposób samej/samemu sobie poradzić w sytuacjach kryzysowych?	TAK	NIE



WYNIK: **TAK:** **NIE:**

Im więcej razy na pytania testu odpowiadałeś twierdząco, tym większa jest Twoja gotowość i możliwość skutecznego rzucenia palenia. Jeśli suma udzielonych przez Ciebie odpowiedzi „Tak” jest wyższa od sumy odpowiedzi „Nie”, oznacza to, że najwyższy czas na decyzję i podjęcie próby.

Aby jednak zwiększyć swoje szanse, powinieneś pracować nad utrzymaniem motywacji (a nawet nad jej zwiększeniem) pamiętając, że w trakcie procesu rzucania palenia może się ona obniżyć z powodu trudności, jakie prawdopodobnie napotkasz. Jeśli natomiast częściej zakreślałeś odpowiedź „nie”, oznacza to, że Twoja gotowość do zerwania z uzależnieniem nie jest zbyt wysoka – zanim podejmiesz jakies działania, postaraj się ją zwiększyć. Jeśli jednak mimo wszystko podjąłeś decyzję, żeby spróbować już teraz rzucić palenie, to również dobrze. Postaraj się przeanalizować te odpowiedzi, na które udzieliłeś odpowiedzi przeczącej i doprowadzić do sytuacji, w której będziesz mógł zaznaczyć przy nich „Tak”. Aby wzmocnić i utrzymać motywację, dobrze byłoby, gdybyś znalazł wśród swoich bliskich, przyjaciół lub współpracowników osoby, które będą Cię wspierać w Twojej próbie rzucania palenia. Najlepszym ekspertem lub wzorem może być ktoś, komu udało się rzucić palenie. Możesz też skorzystać z pomocy Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 801 108 108 lub 22 211 80 15 .

Znajdziesz nas na:

 www.firmawolnaodtytoniu.pl
 www.niepalebo.pl

 facebook.com/niepalebo
 instagram.com/niepalebo

 linkedin.com/company/firmawolnaodtytoniu