

Test motywacji do zaprzestania palenia

Jak silna jest Pana/Pani motywacja do rzucenia palenia?

Proszę odpowiedzieć na poniższe pytania.

	Pytanie	Odpowiedź	
1.	Czy chce Pan(i) rzucić palenie tytoniu?	Tak	Nie
2.	Czy decyduje się Pan(i) na to dla siebie samego/samej (podkreśl „Tak”), czy dla kogoś innego, np. dla rodziny, itp. (podkreśl „Nie”)?	Tak	Nie
3.	Czy podejmował(a) Pan(i) już próby rzucenia palenia?	Tak	Nie
4.	Czy orientuje się Pan(i) w jakich sytuacjach pali najczęściej?	Tak	Nie
5.	Czy wie Pan(i), dlaczego pali tytoń?	Tak	Nie
6.	Czy mógłby/mogłaby Pan(i) liczyć na pomoc rodziny, przyjaciół, itp. podczas rzucania palenia?	Tak	Nie
7.	Czy członkowie Pana/Pani rodziny są osobami niepalącymi?	Tak	Nie
8.	Czy w Pana/Pani domu nie pali się tytoniu?	Tak	Nie
9.	Czy w miejscu pracy nie pali się tytoniu?	Tak	Nie
10	Czy mógłby/mogłaby Pan(i) liczyć na pomoc współpracowników w rzucaniu palenia?	Tak	Nie
11	Czy jest Pan(i) zadowolony/a ze swojej pracy i trybu życia?	Tak	Nie
12	Czy orientuje się Pan(i), gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, w przypadku problemów z utrzymaniem abstynencji?	Tak	Nie
13	Czy wie Pan(i) na jakie pokusy będzie narażony/a w okresie abstynencji?	Tak	Nie
14	Czy wie Pan(i), w jaki sposób samemu/ samej sobie poradzić w sytuacjach kryzysowych?	Tak	Nie
	Proszę podsumować ilość odpowiedzi „Tak”, „Nie”		

Im więcej odpowiedzi „Tak” tym większa gotowość i możliwość skutecznego rzucenia palenia. **Jeśli suma odpowiedzi „Tak” jest wyższa od sumy „Nie”** to oznacza, że najwyższy czas spróbować rzucić palenie. Aby zwiększyć swoje szanse, należy pracować nad utrzymaniem motywacji (a nawet jej

zwiększeniem) pamiętając, że w trakcie procesu rzucania palenia może się ona obniżyć z powodu trudności, jakie napotyka się w międzyczasie. Warto przeanalizować odpowiedzi przeczące i podjąć próbę doprowadzenia do sytuacji, gdzie będzie można odpowiedzieć na nie twierdząco. Aby utrzymać motywację, dobrze jest znaleźć wśród swoich bliskich, przyjaciół lub współpracowników osoby, które będą wspierać Pana/Panią podczas próby rzucania palenia. Najlepszym ekspertem lub wzorem może być ktoś, komu udało się rzucić. Być może warto byłoby też uzyskać pomoc od swojego lekarza lub skorzystać z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 0 810 108 108.

Jeśli częściej zakreślaną odpowiedzią było „Nie” oznacza to, że nie ma Pan(i) zbyt wysokiej gotowości do zerwania z nałogiem. Jeżeli myśli Pan(i) poważnie o swoim problemie z paleniem, proszę sprawdzić, na które pytania odpowiedział(a) Pan(i) przecząco i podjąć próbę doprowadzenia do sytuacji, kiedy można będzie odpowiedzieć na nie twierdząco. Jeśli jednak decyzja o rzuceniu palenia została teraz przez Pana/Panią podjęta, to bardzo dobrze. Zanim jednak podejmie Pan(i) jakieś działania, proszę postarać się zwiększyć swą motywację i gotowość. Być może należy spotkać się ze swoim lekarzem, poprosić o literaturę na temat szkodliwości palenia i korzyści zerwania z nałogiem oraz poradnik, jak to zrobić, które pomogą podjąć, utrzymać i doprowadzić do realizacji swojej decyzji. Warto znaleźć w swoim otoczeniu osoby, którym udało się rzucić palenie i które będą mogły podzielić się swoim doświadczeniem. Można też skorzystać z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 0 810 108 108 oraz poprosić lekarza o przepisanie leków skutecznie wspomagających rzucanie palenia.