

Sei pronto ?



Dovresti essere sicuro della decisione presa riguardo alla tua volontà di liberarti dal fumo. Perciò, prima di iniziare, verifica con il seguente test se il tuo desiderio di smettere è abbastanza forte.

 <i>Perché fumi ancora?</i>	<i>Punti</i>
<ul style="list-style-type: none">• Tutte le mie amiche ed i miei amici fumano	0
<ul style="list-style-type: none">• Ho sempre rimandato la decisione di smettere	0
<ul style="list-style-type: none">• È così difficile smettere	0
<ul style="list-style-type: none">• Non so ancora come cominciare a smettere	3

 <i>Perché vuoi smettere?</i>	<i>Punti</i>
<ul style="list-style-type: none">• Ho paura di ammalarmi a causa del fumo	1
<ul style="list-style-type: none">• Vorrei migliorare il mio stato di salute	1
<ul style="list-style-type: none">• Mi piacerebbe avere pelle sana e denti bianchi	1
<ul style="list-style-type: none">• Fa troppa puzza	1
<ul style="list-style-type: none">• Mi dispiace essere attaccato da altri a causa del fumo	1
<ul style="list-style-type: none">• Non mi va più di buttare i soldi in fumo	1



Smetterai del tutto?

Punti

- Sì, nessuna sigaretta
- Vorrei fumare la metà di quanto faccio adesso
- Fumerei solo occasionalmente

5

1

0

Quanta energia sei disposto ad investire pur di smettere?



Punti

- Moltissima
- Molta
- Un po'
- Nessuna

5

3

0

0

Pensi di farcela a smettere di fumare?



Punti

- Sì, ne sono assolutamente certo
- Sì, credo proprio di sì
- Lo spero
- No, non credo

5

3

1

0



Chi ti motiva nella decisione di smettere?

Punti

- Io
- Altri

5

1



Quando abbandonerai il fumo?

Punti

- Entro la prossima settimana
- Entro un mese
- Entro sei mesi
- Quando avrò figli
- Più avanti con gli anni

5

3

2

1

0

<i>Punteggio complessivo:</i>	
-------------------------------	--

RISULTATO:

da 20 a 34 punti = sei motivato a smettere: fallo subito!

da 10 a 19 punti = hai voglia di smettere, ma non ne sei ancora del tutto sicuro. Dovresti informarti meglio sugli aspetti positivi e negativi del fumo, in modo da essere consapevole della tua decisione

da 1 a 9 punti = non sei ancora pronto, ti manca il passo decisivo. Sarebbe opportuno che ti occupassi ancora dell'argomento fumo. Controlla ancora se per te il fumo significa veramente tanto o se sono i benefici dei non fumatori a prevalere.

Trovi le informazioni necessarie in Internet: www.rauch-frei.info oppure nella hotline di consulenza al numero 0 18 05 – 31 31 31 (euro 0,14/min. dai fissi della rete tedesca, tariffe differenti dai cellulari)