



# Test motywacji do zaprzestania palenia



Lp.	Pytanie	Odpowiedź	
		TAK	NIE
1.	Czy chcesz rzucić palenie tytoniu?		
2.	Czy na rzucenie palenia decydujesz się dla siebie (zaznacz „Tak”), czy dla kogoś innego, np. dla rodziny (zaznacz „Nie”)?		
3.	Czy podejmowałeś(aś) już próby rzucenia palenia?		
4.	Czy orientujesz się, w jakich sytuacjach palisz najczęściej?		
5.	Czy wiesz dlaczego palisz tytoń?		
6.	Czy mógłbyś/mogłabyś liczyć na pomoc rodziny lub przyjaciół, gdybyś chciał(a) rzucić palenie?		
7.	Czy członkowie Twojej rodziny są osobami niepalącymi?		
8.	Czy w miejscu, w którym pracujesz nie pali się tytoniu?		
9.	Czy jesteś zadowolony(a) ze swojej pracy i stylu życia jaki prowadzisz?		
10.	Czy orientujesz się, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, gdybyś miał(a) problemy z utrzymaniem abstynencji?		
11.	Czy wiesz na jakie pokusy i trudności będziesz narażony(a) w okresie abstynencji?		
12.	Czy wiesz, w jaki sposób poradzić sobie samemu/samej w sytuacjach kryzysowych?		
<b>SUMA:</b>			

# INTERPRETACJA WYNIKÓW TESTU

Test mierzy motywację do zaprzestania palenia tytoniu. Aby to sprawdzić, należy podsumować wszystkie udzielone przez Ciebie odpowiedzi „Tak” i osobno podsumować odpowiedzi „Nie”.

## **JEŚLI SUMA UDZIELONYCH PRZEZ CIEBIE ODPOWIEDZI „TAK”**

jest większa od sumy odpowiedzi „NIE” oznacza to, że Twoja motywacja do zerwania z nałogiem palenia tytoniu jest stosunkowo silna. Im więcej razy na pytania testu odpowiadasz twierdząco, tym większa jest Twoja gotowość do zaprzestania palenia.

## **JEŚLI NATOMIAST CZĘŚCIEJ UDZIELAŁEŚ/ UDZIELAŁAŚ ODPOWIEDZI „NIE”**

oznacza to, że Twoja gotowość do zerwania z nałogiem palenia tytoniu nie jest zbyt wysoka i być może w ogóle nie zdecydujesz się na podjęcie próby zaprzestania palenia, bądź możesz ponieść porażkę już w pierwszych dniach abstynencji.

**Pomocy w rzucaniu palenia udzielają poradnie dla osób chcących rzucić palenie oraz lekarze rodzinni.**

**Osoby uzależnione mogą również skorzystać z pomocy udzielanej przez Telefoniczną Poradnię Pomocy Palącym:**

**801 108 108** pn-pt 11.00–19.00

**Skype: jakrzucicpalenie**  
**[www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)**