

Jste připraveni přestat kouřit

Ohodnoťte následující tvrzení uvedeným počtem bodů:

- 1 bod – vůbec
- 2 body – poněkud ano
- 3 body – spíše ano
- 4 body – velmi
- 5 bodů – extrémně

1. Možná se budu při odvykání cítit podrážděný/podrážděná.
2. Možná budu více ve stresu, pokud přestanu kouřit.
3. Přestat kouřit je složitější, pokud jsou v mém okolí jiní kuřáci.
4. Budu se muset potýkat s abstinenčními příznaky, pokud přestanu kouřit.
5. Pokud přestanu kouřit, snížím riziko vzniku závažných onemocnění, rakoviny, nebo srdečních nemocí.
6. Pokud přestanu kouřit, budu dobrým příkladem pro své okolí.
7. Oblečení, auto i můj domov budou vonět, pokud přestanu kouřit.
8. Když přestanu kouřit, nebudou lidé v mém okolí vystaveni pasivnímu kouření.

Výsledky:

Sečtěte počet bodů.

Pokud je váš součet **16 a více:**

Jste odhodláni přestat kouřit.

Jste připraveni na veškerá úskalí spojená s odvykáním kouření. Navštivte lékaře, který Vám s odvykáním pomůže.

Pokud je váš součet **15 bodů a méně:**

Zatím nejste zcela rozhodnuti přestat s kouřením.

Seznamte se s riziky kouření, možnostmi léčby a pomocí při odvykání. Pokud si nejste jistí, navštivte lékaře, který Vám pomůže dobře se rozhodnout.