

Test „Dlaczego palę?”

(tłum. M. Roszkiewicz)

Instrukcja: Każdej z wypowiedzi przypisz cyfrę (jedną) od 1 do 5, najbardziej odpowiadającą Twoim doświadczeniom. Właściwą cyfrę wpisz w kratce po lewej stronie.

1 – nigdy, 2 – rzadko, 3 – niekiedy, 4 – wiele razy, 5 – zawsze

	A	Palę, aby ustrzec się przed spadkiem aktywności i pogorszeniem nastroju.
	B	Trzymanie papierosa jest dla mnie przyjemnością.
	C	Palenie jest miłe i relaksujące.
	D	Zapalam papierosa, gdy jestem zły z jakiegoś powodu.
	E	Kiedy nie mam papierosów, przeżywam tortury do czasu ich zdobycia.
	F	Palę nawykowo, bez świadomości, że to robię.
	G	Palę, gdy inni ludzie wokół mnie palą.
	H	Palę, aby dodać sobie odwagi.
	I	Czynność zapalania papierosa sprawia mi przyjemność.
	J	Czerpię przyjemność z palenia.
	K	Kiedy czuję się skrepowany lub zaniepokojony, to zapalam papierosa.
	L	Myślę o paleniu, kiedy nie palę.
	M	Często zapalam następnego papierosa, chociaż jeden ciągle jeszcze pali się w popielniczce.
	N	Palę papierosy z przyjaciółmi, kiedy mam dobre samopoczucie.
	O	Kiedy palę, przyjemność sprawia mi patrzenie na dym, który wypuszczam.
	P	Potrzebuję papierosa najczęściej wtedy, gdy jestem spokojny i zrelaksowany.
	Q	Palę, kiedy jestem przygnębiony i chcę odciągnąć moje myśli od tego, co mnie dręczy.
	R	Odczuwam prawdziwą tęsknotę za papierosem, gdy nie mam żadnego w danej chwili.
	S	Stwierdzałem, że trzymam papierosa w ustach i nie pamiętałem, że on tam tkwi.
	T	Palę zawsze, gdy jestem poza domem z przyjaciółmi np. na przyjęciu, w barze.
	U	Palę papierosy, aby poczuć się lepszym.

Obliczanie wyników i interpretacja:

Przepisz cyfry, które wstawiłeś w teście przy każdym twierdzeniu. Na przykład, jeśli w teście przypisałeś cyfrę **3** wypowiedzi **C**, to również wpisz **3** przy literze **C** w niniejszej karcie. Następnie dodaj każde trzy kolejne cyfry i wpisz sumę (w polu „ogółem”). **Na koniec zakreśl największe liczby. Wskażą Ci one, jak postrzegasz prawdopodobną przyczynę swojego nałogu.**

Palenie pobudza mnie

Duża liczba uzyskanych punktów oznacza, że w Twoim przekonaniu palenie dostarcza Ci energii do działania. Pomyśl więc o alternatywnych sposobach „odświeżania się”, takich jak np. umycie twarzy, energiczny spacer czy jogging.	A	
	H	
	U	
Pobudzenie (ogółem):		

Muszę trzymać coś w dłoni

Istnieje wiele przedmiotów, które możesz trzymać w dłoniach, by nie zapalić papierosa. Spróbuj rysować czy bazgrać coś ołówkiem, robić na drutach lub trzymać sztucznego papierosa, którym możesz się bawić.	B	
	I	
	O	
Zajęcie dla dłoni (ogółem):		

Palenie sprawia mi przyjemność

Duża liczba uzyskanych punktów oznacza, że palenie dostarcza Ci wielu fizycznych przyjemności. Różne formy ćwiczeń ruchowych mogą stanowić dla Ciebie skuteczną alternatywę. Pomocna bywa stosowanie nikotynowej gumy do żucia lub plastra nikotynowego (jeżeli nie ma medycznych przeciwwskazań).	C	
	J	
	P	
Przyjemność/Relaksacja (ogółem):		

Palenie stanowi dla mnie wsparcie

Sięgnięcie po papierosa, aby pocieszyć się w chwilach stresowych, może spowodować wrażenie przerwania stresu. Istnieje jednak wiele lepszych sposobów radzenia sobie ze stresem, np. nauka stosowania oddechów rozluźniających lub innych technik pogłębionej relaksacji. Pomóc może stosowanie nikotynowej gumy do żucia lub plastra nikotynowego (jeżeli nie ma medycznych przeciwwskazań).	D	
	K	
	Q	
Podpora/Napięcie (ogółem):		

Jestem uzależniony

Oprócz psychologicznej zależności od palenia, możesz być również fizycznie uzależniony od nikotyny. Jest to trudne do przezwyciężenia, ale można to osiągnąć. Największą korzyść przynosi stosowanie nikotynowej gumy do żucia lub plastra nikotynowego (jeżeli nie ma medycznych przeciwwskazań).	E	
	L	
	R	
Pragnienie/Uzależnienie (ogółem):		

Palenie jest moim rutynowym zajęciem

Jeśli palenie jest jedynie Twoim rutynowym zajęciem, to kluczem do sukcesu jest bycie świadomym każdego wypalanego papierosa. Pomocne bywa prowadzenie dziennika lub zapisywanie na paczce papierosów każdego wypalonego papierosa.	F	
	M	
	S	
Zwyczaj (ogółem):		

Jestem palaczem społecznym

Palisz w sytuacjach, kiedy ludzie wokół Ciebie palą i kiedy jesteś częstowany papierosem. Powinieneś przypominać innym, że jesteś osobą niepalącą. Jeśli chcesz, możesz zmienić swój społeczny nawyk, unikając „pułapek”, które mogą znowu prowadzić do palenia.	G	
	N	
	T	
Palacz społeczny (ogółem):		

Źródło:

<http://psychiatria.mp.pl/uzaleznienia.html>

Test można również znaleźć na stronie:

<http://uvahealth.com/patients-visitors-guide/smoke-free/smoke-free-pdfs/test.pdf>