


Da li ste spremni da ostavite pušenje duvana? Ovaj test će Vam (možda) pomoći u donošenju odluke!


SPREMNOST PUŠAČA DA OSTAVI DUVAN!* (stepeni po Proshaska, DiClemente)

Molimo Vas da označite svaku izjavu:


I – Po Vašem mišljenju, koji su važni razlozi za odvikavanje od pušenja duvana?

Red. br.	R A Z L O Z I	
1.	Želim da zaštitim zdravlje	
2.	Želim izbeći neprijatne simptome	
3.	Vršim uticaj na moje kolege	
4.	Pušenje je neprijatno za druge ljude oko mene	
5.	Želim da pružim dobar primer	
6.	Vršim uticaj na prijatelje i familiju	
7.	Želim da sačuvam novac	

II – Kako se osećate dok pušite?

Red. br.	R A Z L O Z I	
8.	Uživam	
9.	Volim da pušim	
10.	Pravo zadovoljstvo	
11.	Ne volim da pušim	

III – Da li ste spremni za odvikavanje u narednih mesec dana?

Red. br.	R A Z L O Z I	
12.	Da, ali ne znam kako	
13.	Da, ali mislim da ću se ugojiti	
14.	Da, ali imam mnogo problema sada	
15.	Da, ali su raniji pokušaji propali	
16.	Da, brine me zdravlje, ali sam zavistan	
17.	Ne	

* **Preuzeto:** Pešić I, Plavšić Z, Borović P: **Priručnik za odvikavanje od pušenja duvana**, Beograd, Ministarstvo zdravlja Republike Srbije i EPOS-Evropska agencija za rekonstrukciju; 2007.

PROCENA:

- Spreman je – odgovor na pitanja: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12
- Nije siguran – odgovor na pitanja: 13, 14, 15, 16
- Nije spreman – odgovor na pitanja: 8, 9, 10, 17