

ZAŠTO I KAKO PUŠITE?

Kako često imate sledeći osećaj dok pušite?

ROSS-ov test: Zaokružite jedan broj u kućici za svaku tvrdnju. Važno je da odgovorite na sva pitanja.

| | TVRDNJA | uvek | često | ponekad | retko | nikada |
|---|--|------|-------|---------|-------|--------|
| A | Pušim cigarete da održim sebe u radnom elanu | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| B | Držanje cigarete je deo uživanja u pušenju | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| C | Pušenje cigareta izaziva zadovoljstvo i relaksira | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| D | Palim cigaretu kada sam ljut-a | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| E | Kad ostanem bez cigareta skoro je neizdržljivo dok ih ne nabavim | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| F | Pušim cigarete automatski čak i da toga nisam svestan-a | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| G | Pušim cigarete zbog stimulacije i isticanja | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| H | Deo uživanja u pušenju cigareta dolazi od koraka koje pravim kada palim cigarete | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| I | Pušenje cigareta mi prija | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| J | Palim cigarete kad se osećam neprijatno ili uznemireno | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| K | Svestan-a sam činjenice kad ne pušim cigarete | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| L | Palim novu cigaretu dok mi još jedna gori u pepeljari | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| M | Pušim cigarete da bi poboljšao-la raspoloženje | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| N | Kada pušim cigarete deo uživanja je oblikovanje i posmatranje izdahnutog dima | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| O | Najviše želim cigarete kad se osećam opušteno i udobno | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| P | Pušim cigarete kad sam zabrinut-a ili želim da zaboravim na brige | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Q | Kad ne pušim izvesno vreme osećam jaku potrebu za cigaretom | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| R | Imam cigaretu u ustima, a nisam svestan-a da sam je stavio-la | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Kako tumačiti test: Unesite rezultat za svako pitanje i saberite (po izdvojenim kategorijama). Suma rezultata daje odgovor zbog čega pušite (npr.: AGM: pušite da biste se stimulisali,...). Rezultati mogu da variraju od **3-15** poena. Bilo koji rezultat od **11** pa na više, je visok skor, a bilo koji rezultat ispod **7**, je nizak.

A + G + M = ___ + ___ + ___ = ___ **STIMULACIJA**

B + H + N = ___ + ___ + ___ = ___ **OKUPIRANOST RUKU**

C + I + O = ___ + ___ + ___ = ___ **ZADOVOLJSTVO I RELAKSACIJA**

D + J + P = ___ + ___ + ___ = ___ **SMANJENJE NAPETOSTI (opuštanje)**

E + K + Q = ___ + ___ + ___ = ___ **ŽUDNJA-PSIHOLOŠKA ZAVISNOST**

F + L + R = ___ + ___ + ___ = ___ **NAVIKA**