JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 16.7: JUSTIFICACIÓN PARA FUMAR, AUTOEVALUACIÓN

Compruebe los siguientes artículos e identifique el grupo que mejor represente su comportamiento.

- Grupo A: Fumar por estimulación
 - Fumo cigarrillos para permanecer alerta
 - Fumo para tener más energía
 - Fumar me ayuda a abstraerme
 - Fumar me espabila

- Grupo B: Fumar por satisfacción sensorial
 - Disfruto el ritual de encenderme un cigarro
 - Me gusta la sensación de tener un cigarro entre mis dedos
 - Me gusta ver el humo evadirse del cigarro
 - Me gusta ver el humo salir cuando espiro/hacer círculos con el humo

- Grupo C: Fumar para relajarse
 - Fumar tabaco me relaja
 - Disfruto más del cigarro cuando estoy cómodamente relajado
 - Fumar me da placer
 - Me enciendo un cigarro cuando me relajo con los amigos

- Grupo D: Fumar por hábito
 - A veces me enciendo un cigarro sin darme cuenta que ya tengo uno prendido
 - A veces fumo sin darme cuenta
 - A veces me encuentro un cigarro humeante en mi mano y no recuerdo haberlo encendido
 - Fumo de forma automática

- Grupo E: Fumar como apoyo
 - Me enciendo un cigarro cuando estoy ansioso
 - Me enciendo un cigarro cuando estoy enfadado
 - Fumo cuando me encuentro tenso
 - Fumo para abstraerme de mis problemas

- Grupo F: Fumar para satisfacer un antojo/adicción
 - Tengo dificultades para abstenerme de fumar en lugares públicos donde no se puede
 - Fumo más durante la mañana que en el resto del día
 - El cigarro que más disfruto es el primero del día
 - Me vuelvo insoportable cuando me quedo sin cigarrillos

Saber el porqué y cómo fuma le ayuda a elegir cómo dejarlo.