

SCALA DELLE RIFLESSIONI

Nella scala di seguito, ciascun gradino rappresenta l'atteggiamento dei vari fumatori quando pensano di smettere.

Cerchi il numero che descrive meglio la sua condizione attuale.

- 10: Ho smesso di fumare e non fumerò mai più
- 9: Ho smesso di fumare ma sono preoccupato per possibili ricadute. Devo ancora lavorare su come vivere senza tabacco
- 8: Fumo ancora ma ho iniziato a cambiare le mie abitudini, come ridurre il numero di sigarette fumate. Sono pronto a fissare il giorno in cui smettere
- 7: Sto seriamente pensando a fissare il giorno in cui smettere nei prossimi 30 giorni
- 6: Sto seriamente pensando a fissare il giorno in cui smettere nei prossimi 6 mesi
- 5: Penso spesso di smettere di fumare ma non ho in programma di smettere
- 4: Penso a volte di smettere di fumare ma non ho in programma di smettere
- 3: Penso raramente di smettere di fumare e non ho in programma di smettere
- 2: Non penso mai di smettere di fumare e non ho in programma di smettere
- 1: Mi piace fumare e ho deciso che non smetterò mai. Non m'interessa smettere

Da: <https://fnysmokefree.com/confcalls/CCNYSDownloads/f03072007fTGeorgePres.pdf>