

## A MAGAS RIZIKÓJÚ HELYZETEK

Magas rizikójú helyzeteknek azokat nevezzük, amelyek a legkönnyebben váltják ki a visszaesést. Érdemes elgondolkozni azon, hogy „Ha a Függetlenség Napja után rágyújtának, akkor milyen helyzetben történne ez meg a legvalószínűbben?” A kutatások azt mutatják, hogy vannak olyan helyzetek, amelyekben fokozott a visszaesés esélye. A visszaesések háromnegyede a következő nagy rizikójú helyzetekben következik be:

- Negatív érzelmi állapot, pl. szorongás, feszültség, depresszív, levert hangulat, düh, frusztráció
- Pozitív érzelmi állapotok, pl. valaminek az ünneplése
- Társas nyomás a dohányzásra illetve társas események, ahol mások dohányoznak
- Személyközi konfliktusok
- Étkezés és alkoholfogyasztás
- Nagymértékű sóvárgás fennállása esetén

További ilyen helyzetek lehetnek például az unatkozás, várakozás (pl. a buszmegállóban való várakozás), egyedüllét, fáradtság, stb.

A kutatások kimutatták, hogy a visszaesésnek akkor is nagy az esélye, ha a még kísérletet sem tesz a nagy rizikójú helyzetekkel való megküzdésre. A visszaesést továbbá az is befolyásolja, hogy milyen egy-egy helyzet kezelésére vonatkozó önbizalma. Azokra a helyzetekre különösen kell ügyelni, amelyek esetében a legkevésbé biztos abban, hogy a helyzeteket kezelni tudja. Az alábbi kérdőív megválaszolásával jobban megismerheti, hogy milyen helyzetek jelenthetnek Önnek erős kísértést.

### A DOHÁNYZÁSRA VALÓ KÍSÉRTÉS SKÁLA

|     |                                                                                                  |   |   |   |   |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1.  | Bárban vagy szórakozóhelyen alkoholfogyasztás közben.                                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.  | Amikor vágyom egy cigarettára.                                                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.  | Amikor nem úgy mennek a dolgok, ahogy akarom, és emiatt frusztrált vagyok.                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.  | A házastársammal vagy közeli barátommal, aki éppen dohányzik.                                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.  | Amikor vitáim és konfliktusaim vannak a családommal.                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.  | Amikor boldog vagyok és ünnepelek.                                                               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.  | Amikor nagyon dühös vagyok.                                                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.  | Amikor érzelmi válságot élek át, például egy baleset vagy egy családtag halála miatt.            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.  | Amikor látom, hogy valaki dohányzik és élvezzi azt.                                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Kávészás közben, amíg beszélgetek és pihenek.                                                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Amikor ráébredek arra, hogy különösen nehéz feladat számomra az, hogy felhagyjak a dohányzással. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Amikor egy cigaretta után sóvárgok.                                                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Amikor felébredek reggel.                                                                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Amikor felüdülésre van szükségem.                                                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Amikor nem törődöm az egészségemmel, és kevésbé vagyok fizikailag aktív.                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Amikor barátokkal vagyok egy bulin.                                                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Amikor reggel felébredek és egy kemény nap várható.                                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Amikor különösen levert vagyok.                                                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Amikor különösen szorongó és stresszes vagyok.                                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Amikor észreveszem, hogy már régóta nem dohányoztam.                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Itt olyan helyzeteket soroltunk fel, amelyek ahhoz vezethetnek embereket, hogy dohányozzanak. Azt szeretnénk, hogy mérje fel, mennyire hozzák kísértésbe Önt ezek a helyzetek a dohányzással kapcsolatban. Kérjük, válaszolja meg a következő kérdéseket olyan ötfokozatú skálán, ahol a 0 azt jelenti, hogy egyáltalán nem esik kísértésbe, a 4 pedig azt, hogy nagyon erősen kísértésbe esik:

Kísértésbe esem

0: Egyáltalán nem

1: Kissé

2: Mérsékelten

3: Erősen

4: Nagyon erősen

## A DOHÁNYZÁSRA VALÓ KÍSÉRTÉS MÉRTÉKE

Az előző kérdőív a dohányzásra való kísértéseket méri fel.

Adja össze a tételekre adott válaszait az alábbi módon, hogy megtudja milyen helyzetek jelentenek komoly kísértést az Ön számára!

|                                    |     |      |      |      |      |     |
|------------------------------------|-----|------|------|------|------|-----|
| Pozitív érzelmek/társas helyzetek: | 1., | 4.,  | 6.,  | 9.,  | 10., | 16. |
| Negatív érzelmi helyzetek:         | 3., | 5.,  | 7.,  | 8.,  | 18., | 19. |
| Szokás és sóvárgás:                | 2., | 11., | 12., | 14., | 15., | 20. |
| Reggel:                            | 13, | 17.  |      |      |      |     |

|                                   | Az Ön pontszáma az adott skálán | Legmagasabb érték |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------|
| Pozitív érzelmek/társas helyzetek |                                 | 24 pont           |
| Negatív érzelmi helyzetek         |                                 | 24 pont           |
| Szokás és sóvárgás                |                                 | 24 pont           |
| Reggel                            |                                 | 8 pont            |

Figyelje meg, hogy melyik skálán ért el a kiugróan magas értéket, mert ezek a helyzetek jelenthetnek az Ön számára komoly kísértést. Azonban az is lehetséges, hogy mindegyik skálán magas értéket ért el.

A kérdőív kitöltésével és a tételek tanulmányozásával ugyanakkor azokat a helyzeteket is áttekinthette, amelyeket a kutatók a visszaesés szempontjából különösen fontosnak találtak.

A megválaszolt kérdőíve áttekintésével azt is megállapíthatja, hogy nagyon sok, akár mindegyik helyzetben a válasza a 0-tól eltér. Ez azt jelenti, hogy mindezen helyzetre fel kell készülnie.