

Piano di emergenza



Data per smettere di fumare:

Prepari con calma delle strategie per non cedere al desiderio di fumare nelle situazioni a rischio di astinenza. Compili un elenco dei «fattori scatenanti» e immagini per ognuno di essi come contrastarli o come distrarsi. Compili la tabella sottostante:

Situazioni a rischio:

Quali alternative ho a disposizione in caso di fattori scatenanti?

Quando sono irritato, nervoso, ansioso o depresso:

<input type="text"/>	▶	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	▶	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	▶	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Insieme ai fumatori e alle fumatrici:

<input type="text"/>	▶	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	▶	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	▶	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Il mio bisogno di fumare, bere alcolici, mangiare, bere caffè o tè:

<input type="text"/>	▶	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	▶	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	▶	<input type="text"/>	<input type="text"/>

* In che misura pensa di riuscire a resistere in queste situazioni?
1 = non penso di farcela, 2 = forse non ce la faccio, 3 = ce la faccio, 4 = ce la faccio di sicuro