

Valoració de confiança

Et donem una llista de 16 situacions en les quals s'acostuma a fumar.

Posa un cercle en el percentatge que millor descriu **la probabilitat de resistir la temptació de fumar** demà en aquesta situació, si arribés a presentar-se.

Per exemple: si tinguessis la seguretat absoluta que demà resistiries la temptació de fumar en una circumstància determinada, encercla un 100%. Si no n'estàs del tot segur o segura, però sí que bastant, encercla el 70%. En canvi, si no tens cap confiança en la teva capacitat per resistir la temptació, encercla 0%.

Grau de confiança de NO fumar si demà et trobessis en aquestes situacions:

1. Si em sentís nerviós	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
2. Si volgués relaxar-me	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
3. Si m'oferissin algun cigarret	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
4. Si em sentís avorrit	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
5. Si volgués tenir alguna cosa entre les mans	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
6. Si volgués concentrar-me	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
7. Si estigués prenent una copa	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
8. Si em sentís molest/enfadat	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
9. Conduint	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
10. Si estigués amb gent que fuma	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
11. Prenent cafè	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
12. Si em sentís esgotat	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
13. Veient la televisió	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
14. Parlant per telèfon	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
15. En acabar de dinar o de sopar	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
16. Finalment, quina probabilitat global diries que tens de resistir la temptació de fumar independentment de la situació?	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Suma els valors de totes les respostes i **divideix-ne el total per 16** per tal d'obtenir la mitjana del **grau de confiança de mantenir l'abstinència del tabac: _____%**

- <20% Molt baixa
- 20-40% Baixa
- 41-60% Mitjana
- 61-80% Alta
- >80% Molt alta

Continua reforçant les situacions amb una valoració baixa del grau de confiança per resistir la temptació amb la finalitat d'aconseguir mantenir-te sense fumar!