

# Identifica les situacions de risc



Et donem una llista de 16 situacions en les quals s'acostuma a fumar. Encercla el percentatge que descriu millor la **probabilitat de resistir la temptació de fumar** si s'arribés a produir-se la situació.

Per exemple: Si tinguessis la seguretat absoluta que resistiries la temptació de fumar en una circumstància determinada, encercla el 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 mantenir l'abstinència del tabac** 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%

←>  
 <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 sota del 50%, amb la finalitat d'aconseguir mantenir-te sense fumar!**