

## 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), egyedüllet, 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.