

Dotazník odolnosti vůči nutkání kouřit

Dotazník odolnosti vůči nutkání kouřit (CQ) je založen na vytipovaných situacích, v nichž dochází nejčastěji k podlehnutí kouřit, a na hodnocení osobního vztahu každého člověka k těmto situacím.

Celkem 16 položek hodnotí schopnost odolávat kouření na hodnotící škále dělené po 10 v rozsahu 1 - 100, jakoby šlo o určování procent. Léčba kuřáka potom může být zaměřena přesněji na ty situace, kdy kuřákovi nejvíce hrozí, že v nich selže.

Máte před sebou 15 situací, ve kterých lidé často kouří. Pečlivě si každou z nich přečtete a zakroužkujete číslo, vyjadřující v procentech pravděpodobnost, s níž byste mohli být schopni odolat nutkání ke kouření, jestliže byste se do této situace dostali. Pokud jste si zcela jisti, že můžete cigaretě za těchto okolností zítra odolat, zakroužkujte 100 %, pokud nemáte o své schopnosti odolat kouření vysoké mínění, zakroužkujte nějaké číslo od levého kraje stupnice – 0 % nebo 10 %, nebo samozřejmě cokoli mezi tím, podle vlastního realistického odhadu.

Situace, které jsou hodnoceny nejvyšším číslem, jsou pro kuřáka nejrizikovější. Během odvykání kouření je nutné zaměřit pozornost právě na tyto položky a nahradit kouření jinou aktivitou.

Když pocítuji nervozitu.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když chci relaxovat.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když mi někdo nabídne cigaretu.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když se nudím.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když nevím, co s rukama.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když se chci soustředit.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když si dám nějaký alkoholický nápoj.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když se cítím rozmrzele.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když řídím auto.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když jsem ve společnosti lidí, kteří kouří.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když piji kávu nebo čaj.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když pociťuji netrpělivost, neklid.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když se dívám na televizi.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Když telefonuji.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Po dobrém jídle.

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Jaká je pravděpodobnost, že budete schopni odolat kouření celkově v průběhu zítřka, bez
ohledu na jednotlivé situace?

10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %