

Misura...

... la tua dipendenza



Quanti minuti dopo il risveglio fumi la prima sigaretta?

- Nei primi 5 (3 punti)
- Da 6 a 30 (2 punti)
- Da 31 a 60 (1 punto)
- Più di 60 (0 punti)

Quante sigarette fumi al giorno?

- 31 e più (3 punti)
- Da 21 a 30 (2 punti)
- Da 11 a 20 (1 punto)
- Meno di 10 (0 punti)

GRADO DI DIPENDENZA

0-3 punti: **Bassa**

4-6 punti: **Alta**

... la tua motivazione a smettere



Ti piacerebbe smettere di fumare se potessi riuscirci facilmente?

- No (0 punti)
- Sì (1 punto)

Quanto ti interessa smettere di fumare?

- Per niente (0 punti)
- Un po' (1 punto)
- Abbastanza (2 punti)
- Molto (3 punti)

Intendi provare a smettere di fumare nelle prossime due settimane?

- Sicuramente no (0 punti)
- Forse sì (1 punto)
- Sì (2 punti)
- Sicuramente sì (3 punti)

Esiste la possibilità che, nei prossimi sei mesi tu non sia più un fumatore?

- Sicuramente no (0 punti)
- Forse sì (1 punto)
- Sì (2 punti)
- Sicuramente sì (3 punti)

GRADO DI MOTIVAZIONE

0-5 punti: **Bassa**

6-10 punti: **Alta**