

Test motywacji do zaprzestania palenia wg Schneider

Pytanie	Odpowiedź	
1. Czy chcesz rzucić palenie ?	tak	nie
2. Czy decydujesz się na to dla siebie samego (podkreśl „tak”), czy dla kogoś innego, np. dla rodziny itp. (podkreśl „nie”)	tak	nie
3. Czy podejmowałeś/aś już próby rzucenia palenia?	tak	nie
4. Czy orientujesz się, w jakich sytuacjach palisz najczęściej?	tak	nie
5. Czy wiesz, dlaczego palisz tytoń?	tak	nie
6. Czy mogłabyś/mógłbyś liczyć na pomoc rodziny, przyjaciół, gdybyś chciała/chciał rzucić palenie?	tak	nie
7. Czy członkowie twojej rodziny są osobami niepalącymi?	tak	nie
8. Czy w miejscu, którym pracujesz, nie pali się tytoniu?	tak	nie
9. Czy jesteś zadowolony ze swojej pracy i trybu życia?	tak	nie
10. Czy orientujesz się, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, gdybyś miała/miał problemy z utrzymaniem abstynencji?	tak	nie
11. Czy wiesz, na jakie pokusy i trudności będziesz narażona(-y) w okresie abstynencji?	tak	nie
12. Czy wiesz, w jaki sposób samej/samemu sobie poradzić w sytuacjach kryzysowych?	tak	nie
Suma		

Jeżeli suma udzielonych przez pacjenta odpowiedzi „**TAK**” jest wyższy od sumy odpowiedzi „Nie”, oznacza to, że umotywowany jest on stosunkowo silnie do zerwania z nałogiem palenia tytoniu.

Jeżeli natomiast pacjent częściej zakreślał odpowiedź „**NIE**”, oznacza to, że jego gotowość rozerwania z nałogiem nie jest zbyt wysoka i może w ogóle nie zdecydować się na podjęcie próby zaprzestania palenia bądź może ponieść porażkę już w pierwszych dniach abstynencji.