

MOTIVAATIOMITTARI

LOPETTAMISMOTIVAATION

MITTAAMISEEN

Motivaatiomittarin kysymysten avulla voit arvoida motivaatiosi tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen.

Rengasta sopiva numero asteikolla 1 – 10.

1 = ei lainkaan, 10 = erittäin paljon.

1 Huolta ja harmia

Kuinka paljon tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttösi huolestuttaa sinua tällä hetkellä?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 Toiveita ja hyötyjä

Kuinka tärkeänä koet lopettamisen hyödyt tällä hetkellä?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Onnistumisen uskoa

Kuinka luottavainen olet tällä hetkellä siihen, että onnistut lopettamaan?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



4 Selviä säveliä

Kuinka selvää sinulle on, mitä teet seuraavaksi, jotta onnistut lopettamaan käytön?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 Muutoksella on hintansa

Kuinka voimakas on halusi pysytellä vanhoissa tottumuksissasi?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tupakka- ja nikotiinituotteiden lopettaminen ja tottumusten muuttaminen ei ole aina helppoa. Samalla on luovuttava vanhoista tavoista ja tottumuksista.

Lopettamisen myötä elämään kuitenkin tulee lukuisia hyötyjä, jotka on tärkeä pitää mielessä koko lopettamisprosessin ajan.

Lähde: Susanna Anglé: Brief Strategic and Systemic Therapy
European Review (kaypahoito.fi)

