**Analiza poprzednich prób rzucenia palenia**

Jeśli masz za sobą próby rzucenia palenia, to świetnie! Każda próba (im dłużej trwała tym lepiej) jest dla Ciebie źródłem wielu informacji o tym jak się będziesz czuł/ła rzucając palenie i czego unikać, a co wykorzystać ponownie.

Dlatego sugerujemy zestaw pytań, które mogą Ci pomóc w wyciągnięciu wniosków przydatnych przy kolejnej próbie.

Ile razy rzucałeś/łaś palenie?..................... Jak długo udawało Ci się nie palić?........................

Kiedy była ostatnia próba?.............................................................................................................

Jak czułeś/łaś się fizycznie i psychicznie po rzuceniu palenia?

.........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Czy było wówczas coś, co pomagało Ci przetrwać kryzys i powstrzymać lub opóźnić zapalenie (jakieś sposoby, tricki)?

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Czy stosowałeś/łaś jakieś specjalne metody lub leki?

Czy były one pomocne?.............................................................................................................

W jakich sytuacjach najtrudniej Ci było wytrzymać? (wymień je)

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

W jakich okolicznościach wróciłeś/łaś do palenia?

.....................................................................................................................................................................

Co z poprzednich doświadczeń możesz wykorzystać?

....................................................................................................................................................................

.....................................................................................................................................................................

Jeśli szczerze sobie odpowiedziałeś/łaś na te pytania, to wiesz już co spowodowało, że poprzednia próba/próby rzucenia nie powiodła się. Co ważniejsze, oznacza to, że wiesz czego, jakich sytuacji unikać, a być może też, które doświadczenia można wykorzystać. Świadom/a też jesteś, jak będziesz się czuł/a po odstawieniu papierosów. Może warto skonsultować z lekarzem leczenie farmakologiczne? Pamiętaj jednak, że każda próba jest inna, a jej przebieg zależy w pewnym stopniu od okoliczności zewnętrznych, ale głównie od Ciebie. Powodzenia!