**„Moje palenie….”**

Palę papierosy od\_\_\_\_ lat. Pierwszego papierosa zapaliłem w wieku \_\_\_\_lat

Dziennie wypalam od\_\_\_ do \_\_\_sztuk papierosów.

Czasem w nocy budzę się i palę \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(tak/nie)

Pierwszego papierosa zapalam zazwyczaj \_­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (opisz sytuację i miejsce np. po obudzeniu, na balkonie, przy kawie ).

Po jakim czasie wypalam następnego papierosa?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Rano palę więcej niż w pozostałej części dnia \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(tak/nie)

Kiedy wypalam następne papierosy\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (np. w drodze do/z pracy, przerwa w pracy, w samochodzie) i w jakich odstępach czasu \_\_\_\_\_\_ (np. średnio co dwie godziny)

Jakie są moje najsilniejsze nawyki/rytuały związane z paleniem (np. spacer z psem, jazda samochodem, przerwa w pracy, przed snem, po posiłku?

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Miejsca, w których najczęściej palę (np. balkon, kuchnia, samochód, na ulicy):

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sytuacje, w których najczęściej palę (np. na przerwie w pracy, po powrocie do domu):

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_