

Tại Sao Bạn Hút Thuốc Lá?

Dưới đây là những chia sẻ từ một số người về lý do tại sao họ hút thuốc. Có bao nhiêu lần bạn cảm thấy mình cũng như vậy? Khoanh tròn một con số mà bạn nghĩ là phù hợp nhất với mình, và tìm ra điểm số của bạn ở mặt sau.

	Luôn luôn	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Gần như không bao giờ	Không bao giờ
A. Tôi hút thuốc để giữ cho mình không bị mệt mỏi.	5	4	3	2	1
B. Việc cầm điếu thuốc lá là một trong những điều mà tôi hưởng thụ khi hút thuốc.	5	4	3	2	1
C. Hút thuốc tạo cảm giác dễ chịu và thư giãn.	5	4	3	2	1
D. Tôi đốt một điếu thuốc khi tôi cảm thấy giận dữ.	5	4	3	2	1
E. Khi hết thuốc lá, tôi gần như không thể chịu được cho đến khi có thêm thuốc.	5	4	3	2	1
F. Tôi đốt thuốc rồi hút mà không nghĩ về việc đó.	5	4	3	2	1
G. Tôi hút thuốc lá để làm bản thân tỉnh táo.	5	4	3	2	1
H. Những động tác tôi làm để mỗi điếu thuốc góp phần mang lại sự hưởng thụ khi hút thuốc lá.	5	4	3	2	1
I. Thuốc lá làm tôi thấy thoải mái.	5	4	3	2	1
J. Khi cảm thấy bực bội về một điều gì đó, tôi đốt một điếu thuốc.	5	4	3	2	1
K. Khi không hút thuốc, tôi có thể nhận thấy được điều đó rất rõ.	5	4	3	2	1
L. Tôi đốt một điếu thuốc mà không nhận ra là tôi vẫn còn một điếu đang cháy.	5	4	3	2	1
M. Tôi hút thuốc để cho bản thân vui vẻ hơn.	5	4	3	2	1
N. Nhìn làn khói thuốc mà tôi thở ra góp phần mang lại sự hưởng thụ khi hút thuốc.	5	4	3	2	1
O. Tôi muốn một điếu thuốc nhất khi đang thư giãn.	5	4	3	2	1
P. Khi tôi thấy buồn hay muốn quên đi những lo âu, tôi hút thuốc lá.	5	4	3	2	1
Q. Khi không hút thuốc một lúc, tôi cảm thấy cơn thèm thuốc lá cồn cào không dứt.	5	4	3	2	1
R. Tôi bắt gặp mình đang có một điếu thuốc trong miệng mà không nhớ là mình đã đặt nó ở đó.	5	4	3	2	1

Tính điểm các câu trả lời của bạn ở mặt sau >>>

Tại Sao Bạn Hút Thuốc Lá?

Cách Tính Điểm

1. Trên hàng A, viết xuống con số mà bạn khoanh tròn cho câu A. Trên hàng G, viết xuống con số mà bạn khoanh tròn cho câu G. Trên hàng M, viết xuống con số mà bạn khoanh tròn cho câu M.
2. Cộng 3 số đó lại để cho ra điểm số dành cho Sự Kích Thích.
3. Làm theo các bước trên cho các mục còn lại.

_____	+	_____	+	_____	=	_____
A		G		M		Sự Kích Thích
_____	+	_____	+	_____	=	_____
B		H		N		Việc cầm điều thuốc
_____	+	_____	+	_____	=	_____
C		I		O		Sự thư giãn thoải mái
_____	+	_____	+	_____	=	_____
D		J		P		Vật nung tựa - Giảm áp lực
_____	+	_____	+	_____	=	_____
E		K		Q		Cơn thèm - Nghiện về mặt tâm lý
_____	+	_____	+	_____	=	_____
F		L		R		Thói quen

- Điểm số 11 hay cao hơn chỉ ra các lý do chính làm bạn hút thuốc và những điều mà bạn phải tập thay đổi nhiều nhất.
- Điểm số 7 hay thấp hơn là thấp và có thể không phải là điều làm bạn muốn hút thuốc, nhưng đó vẫn có thể là điều bạn cần coi chừng.
- Để được trợ giúp với cách đối phó những trường hợp làm bạn muốn hút thuốc, gọi cho đường dây giúp cai thuốc lá. Bạn có thể cho chuyên gia tư vấn biết các câu trả lời của bạn từ khảo sát này và điểm số bạn nhận được.

Sự Kích Thích: Bạn hút thuốc để giúp cho mình tỉnh táo, sắp xếp những suy nghĩ của mình, và giúp mình tiếp tục công việc.

Việc cầm điều thuốc: Bạn hút thuốc để có gì đó giữ cho tay mình bạn rợn.

Sự thư giãn thoải mái: Bạn hút thuốc để thư giãn và cảm thấy vui vẻ.

Vật nung tựa-Giảm áp Lực: Bạn hút thuốc để giúp đối phó với sự căng thẳng.

Cơn thèm-Nghiện về mặt tâm lý: Bạn hút thuốc để đối phó với cơn thèm, về cả mặt tâm lý lẫn thể chất.

Thói quen: Bạn hút thuốc vì nó đã trở thành một thói quen. Có thể bạn không còn thương thức những điều thuốc lá nữa.

Lý Do Chính Làm Tôi Hút Thuốc Là:

Adapted from the National Cancer Institute, NIH Publication No. 93-1822