



Sono un potenziale fumatore? – Autovalutazione:

Ci sono molti motivi per cui uno diventa fumatore/fumatrice o no. Con questo test puoi scoprire se corri il rischio di diventare una fumatrice o un fumatore o se riuscirai sempre a dire no alla sigaretta.

Fuma tuo padre o tua madre?

A. Sì, ambedue. | B. Solo il padre o solo la madre. | C. No, nessuno.

A	B	C
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Puoi o potresti fumare a casa?

A. Sì, potrei fumare. | B. Non lo so. | C. No, non sarebbe permesso.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fai sport nel tempo libero?

A. No, mai. | B. Poco, solo occasionalmente. | C. Sì, regolarmente e con gran piacere.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ti annoio nel tempo libero?

A. Sì, mi annoio spesso. | B. Solo qualche volta. | C. No, mi annoio molto raramente.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ti senti stressato? (Compiti, conflitti, irritazioni, obblighi, ecc.)

A. Sì, spesso. | B. Alle volte, ma piuttosto di rado. | C. No, non so cosa sia lo stress.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Da quale ambito provengono i tuoi modelli di vita?

A. Dalla scena musicale, film / televisione, libri. | B. Dallo sport, arte, politica, storia, scienza. | C. Dalla cerchia dei propri amici e conoscenti.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Come ti comporti di fronte a situazioni e cose nuove, che non conosci ancora?

A. Tutto ciò che è nuovo mi incuriosisce, devo assolutamente conoscerlo e sperimentarlo.
B. Sono piuttosto prudente e osservo prima cosa fanno gli altri.
C. Anzitutto ci penso su se vale la pena di provare.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Fai delle cose solo perché gli altri se lo aspettano da te?

A. Sì, poiché ci si dovrebbe poter adeguare alla cerchia degli amici.
B. Solo se ne ho voglia. | C. No, non è il caso, poiché trovo riconoscimento anche se non mi adeguo.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

In ogni gruppo - in classe, in un club o in una società, nella cerchia di amici - ci sono i capi, i gregari e gli outsider. Che tipo sei?

A. Piuttosto un gregario. | B. Piuttosto un outsider. | C. Piuttosto un capo.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Come definiresti in generale la tua situazione personale?

A. Sono spesso malcontento di me stesso e della mia situazione. | B. Ciò dipende dalle circostanze: alle volte sono abbastanza contento, alle volte piuttosto scontento.
C. Di solito mi sento bene. Se ho dei problemi trovo sempre una soluzione.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ora fa' la somma dei tuoi punti colonna per colonna.

Per ogni voce della colonna A devi calcolare 2 punti, per la B 1 punto e per la C 0 punti.

A	B	C
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Punti totalizzati (totale A più B più C)

Staccare il tagliando, ripiegare e consegnare (anonimo)

Valutazione

Da 0 a 6 punti: Vive congratulazioni. Hai una grande fortuna. In virtù della tua situazione personale **non sei incline a fumare**. Se non vuoi fumare per te è facile rinunciare alla sigaretta.

Da 7 a 13 punti: In base alle tue esigenze **non sei particolarmente incline né a fumare né a non fumare**. Ma in fondo per te è chiaro: ce la fai anche senza la sigaretta!

Da 14 a 20 punti: Ci sono molti indizi secondo i quali **tu potresti diventare un potenziale fumatore o lo sei già**. Cerca di affrontare il problema del fumo nel modo più consapevole e critico che puoi.