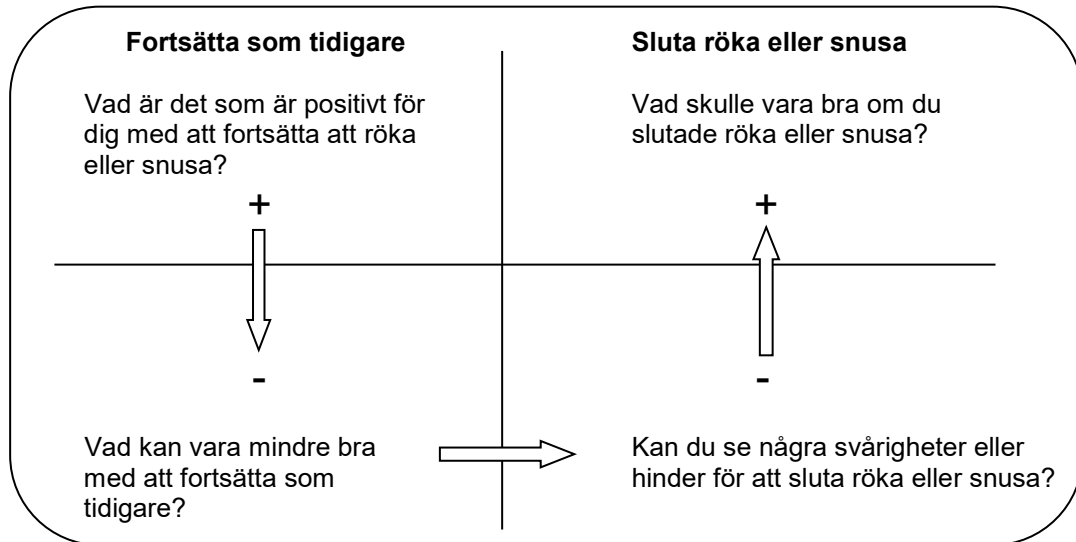


Ambivalenskorset - Tobaksbruk

Hur motiverad är du?

Du kanske har blivit rekommenderad av någon inom vården att sluta röka eller snusa. Det kan vara ett skäl så gott som något, men viktigast är ändå dina egna motiv till att sluta? Det finns säkert både för- och nackdelar med såväl med att fortsätta som tidigare som att sluta med tobak.



För- och nackdelar

Skriv ner vilka för- och nackdelar du ser med att fortsätta som vanligt, och vilka hinder som du kan se för att minska konsumtionen, men kanske framför allt vilka fördelar som kan finnas med att sluta röka eller snusa.

Fördelar för mig att fortsätta som tidigare:

Nackdelar för mig att fortsätta som tidigare:

Svårigheter eller hinder för mig att sluta röka eller snusa:

Det här skulle vara bra för mig om jag slutade: