



ANNE PENMAN SİGARA BIRAKMA PROGRAMI ÖN HAZIRLIK FORMU

ADIM SOYADIM

SİGARADAN KURTULACAĞIM TARİHİ

 20

A - SİGARA İÇME ALIŞKANLIĞIM

İÇME NEDENİM İÇME ZAMANIM NEREDEYDİM? NE YAPIYORDUM? KİMİNLE YAZINIZ KAÇ TANE İSTEK SEVİYEM
İÇTİM? (1-4)

İÇME NEDENİM	İÇME ZAMANIM	NEREDEYDİM?	NE YAPIYORDUM?	KİMİNLE YAZINIZ	KAÇ TANE İÇTİM?	İSTEK SEVİYEM (1-4)

1-İÇME NEDENİM: BU BÖLÜME SİRADAN BİR GÜN İÇİNDE NE SEBEPLERLE SİGARA İÇTİĞİNİZİ YAZINIZ
BU NEDENLERDEN BAZILARI: CANIMIN ÇEKMESİ, ŞTRES, CAN SIKINTISI, ÜZÜNTÜ, MUTLULUK, ARKADAŞ ÇEVRESİ, ARKADAŞIMIN İKRAMI VE BENZERİ...

2-İÇME ZAMANIM: BU BÖLÜMDE GÜN İÇİNDE HANGİ ZAMANLARDA SİGARA İÇTİĞİNİZİ BELİRTİNİZ
BU ZAMANLARDAN BAZILARI: SABAH UYANIR UYANMAZ, İŞ ARASINDA, YEMEKTEN HEMEN SONRA, KAHVEYLE BİRLİKTE VE BENZERİ...

3-NEREDEYDİM ? : BU BÖLÜME SİGARA İÇTİĞİNİZ SIRADA NEREDE OLDUĞUNUZU YAZINIZ
ÖRNEKLER: ARABADA, EVDE, İŞTE, RESTAURANTDA, BARDA, CAFEDE VE BENZERİ...

4-NE YAPIYORDUM?: BU BÖLÜME SİGARA İÇTİĞİNİZ SIRADA NE YAPTIĞINIZI NOT EDİNİZ
ÖRNEKLER: ÇALIŞIYORDUM, TV İZLİYORDUM, ARABA KULLANIYORDUM, AĞLIYORDUM VE BENZERİ...

5-KİMİNLE YAZINIZ: BU BÖLÜME SİGARA İÇTİĞİNİZ SIRADA KİMİNLE BİRLİKTE OLDUĞUNUZU YAZINIZ
ÖRNEKLER: YALNIZDIM, EŞİMLEYDİM, İŞ ARKADAŞLARIMLA YAZDIM, ARKADAŞLARIMLA YAZDIM VE BENZERİ...

6-KAÇ TANE İÇTİM? BU BÖLÜME BU SİRADA ARD ARDA KAÇ TANE SİGARA İÇTİĞİNİZİ NOT EDİNİZ

7- İSTEK SEVİYEM NEYDİ: BU BÖLÜME AŞAĞIDAKİ SKALAYI BAZ ALARAK '1' İLE '4' ARASINDA BİR RAKAM GİRİNİZ

ÇOK AZ İSE : 1
BİRAZ İSE : 2
ORTA SEVİYEDE İSE : 3
ÇOK İSE : 4



ANNE PENMAN SİGARA BIRAKMA PROGRAMI ÖN HAZIRLIK FORMU

B - SİGARAYI BIRAKMA SEBEPLERİM

ÖNEM
DERECESİ

SEBEBİM

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

SEBEBİM: BU BÖLÜME BIRAKMA SEBEPLERİNİZİ SİZİN İÇİN TAŞIDIĞI ÖNEM DERECESİNE GÖRE SIRALAYINIZ

C - SİGARA BIRAKMA SÜRECİNDE BENİ DESTEKLEYECEK KİŞİLER

ADI SOYADI

YAKINLIK DERECESİ

TELEFONU

ADI SOYADI	YAKINLIK DERECESİ	TELEFONU