

แบบทดสอบ “ทำไมคุณยังสูบบุหรี่อยู่”

วันที่บันทึก.....

- ☐ ฉันไม่สามารถอยู่ได้ถึงครึ่งวันโดยไม่สูบบุหรี่
- บางครั้งฉันพบว่าตัวเองกำลังสูบบุหรี่ หรืออยู่โดยจำไม่ได้ว่าฉันได้จุดมันตั้งแต่เมื่อไร
- ฉันสูบบุหรี่เพราะมันช่วยให้ฉันคิดได้ดีขึ้น มีชีวิตชีวขึ้น
- ฉันชอบที่จะมองควันบุหรี่ เมื่อเวลาที่ฉันพ้นออกมา
- ☐ ฉันรู้สึกอยากสูบบุหรี่อย่างมากถ้าไม่ได้สูบบุหรี่มาประมาณ 2-3 ชั่วโมง
- การสูบบุหรี่เป็นหนึ่งในสิ่งที่ทำให้ฉันพอใจในชีวิต
- ฉันมีความสุขในขั้นตอนการจุดบุหรี่ขึ้นมาสูบ เช่น การสัมผัสบุหรี่และการได้จุดไฟแช็ค
- ☐ ฉันต้องการสูบบุหรี่ทันทีหลังจากที่ฉันตื่นนอนในตอนเช้า
- เวลาที่ฉันรู้สึกสบาย ผ่อนคลายเป็นช่วงเวลาที่ฉันต้องการบุหรี่มากที่สุด
- ฉันชอบสูบบุหรี่ระหว่างช่วงพักของฉัน หรือหลังอาหาร
- ฉันสูบบุหรี่เมื่อฉันโกรธ หรือทุกข์ใจ
- ☐ ถ้าฉันไม่ได้สูบบุหรี่ ฉันรู้สึกอ่อนเพลีย ดังนั้นฉันจึงต้องสูบบุหรี่อีก
- การสูบบุหรี่ช่วยให้ฉันรู้สึกผ่อนคลายในเวลาที่ฉันตึงเครียด
- ฉันรู้สึกสบายและอุ่นใจมากกว่าเมื่อมีบุหรี่อยู่ในมือ
- ☐ เมื่อบุหรี่หมดมวน มันทำให้ฉันเกือบจะทนไม่ได้จนกว่าจะได้มันเพิ่ม

คะแนนรวม

☐

สัญลักษณ์ดีเยี่ยม แสดงถึง ผู้ป่วยติดสารนิโคตินในบุหรี่ ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยหยุดสูบบุหรี่ ทำให้เกิดอาการถอนยา เช่น ปวดศีรษะ หงุดหงิด กระวนกระวาย เป็นต้น

สัญลักษณ์วงกลม แสดงถึง ผู้ป่วยมีภาวะจิตใจต้องพึ่งพาการสูบบุหรี่ เนื่องจากรู้สึกเครียดเป็นทุกข์ หรือกระวนกระวายใจเมื่อสูบบุหรี่แล้วทำให้รู้สึกสบายใจมีชีวิตชีวขึ้น

สัญลักษณ์สามเหลี่ยม แสดงถึง ผู้ป่วยสูบบุหรี่เพราะความเคยชิน หรือมีการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมประจำวันกับการสูบบุหรี่ เช่น ต้องสูบบุหรี่หลังรับประทานอาหารเสร็จ หรือภายหลังดื่มกาแฟตอนเช้า หรือระหว่างโทรศัพท์

การแปลผลข้อมูล

ถ้าผลคะแนนสัญลักษณ์ใดมากที่สุด แสดงว่าผู้ป่วยติดบุหรี่จากสาเหตุนั้น แต่ถ้าได้ผลคะแนนในแต่ละสัญลักษณ์เท่าๆกัน แสดงว่าผู้ป่วยติดบุหรี่จากหลายสาเหตุร่วมกัน

เอกสารอ้างอิง

แบบทดสอบนี้แปล และ ดัดแปลงมาจาก “Quit Kit, Part I: Getting ready to Quit, 1999; p. 2-4”
ของ National Health Education Department Ministry of Health, Singapore. “Adapted with permission
from The National Health Education Department, Ministry of Health, Singapore”