

KENDINI KONTROL REHBERİ

Amacım:

Sig.	Zaman	Bulundugu Yer yada etkinlik	Refakatçı	Ruh hali yada sebep	Benim için ne kadar önemliydi	Alternatif
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

**Lütfen
Zigaretin
konsumu
hakında yaz**

sayfa 1

1. evde
2. iş başında
3. yolda
4. telefonda
5. arabada
6. durakta
7. daha başka

1. eşim
2. arkadaşım
3. iş arkadaşım
4. hiç kimse
5. başka

1. rahatlamış
2. mutlu
3. stresli
4. üzgün
5. rahatsız edici
6. başka

1. çok önemli
2. önemli
3. önemli değil
4. vazgeçilebilir
5. farkına varmadan yakmak

ULUSAL SİGARA
BIRAKMA PROGRAMI

Krebsliga Schweiz
Lungenliga Schweiz
Schweizerische Herzstiftung
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT



AT | Haslerstrasse 30 | 3008 Bern | T 031 599 10 20 | www.at-schweiz.ch

Sigarayı Bırakma Merkezi Telefon Hattı 0848 187 187

KENDINI KONTROL REHBERİ

Amacım:

Sig.	Zaman	Bulundugu Yer yada etkinlik	Refakatçi	Ruh hali yada sebep	Benim için ne kadar önemliydi	Alternatif
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

**Lütfen
Zigaretin
konsumu
hakında yaz**

sayfa 2

1. evde
2. iş başında
3. yolda
4. telefonda
5. arabada
6. durakta
7. daha başka

1. eşim
2. arkadaşım
3. iş arkadaşım
4. hiç kimse
5. başka

1. rahatlamış
2. mutlu
3. stresli
4. üzgün
5. rahatsız edici
6. başka

1. çok önemli
2. önemli
3. önemli değil
4. vazgeçilebilir
5. farkına
varmadan yakmak

ULUSAL SİGARA
BIRAKMA PROGRAMI

Krebsliga Schweiz
Lungenliga Schweiz
Schweizerische Herzstiftung
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT



AT | Haslerstrasse 30 | 3008 Bern | T 031 599 10 20 | www.at-schweiz.ch

Sigarayı Bırakma Merkezi Telefon Hattı 0848 187 187