



Hälsocoach online

Datum

Självskattningsformulär, Risksituationer och utlösande faktorer för tobak- och nikotinbruk Hälsocoach online

Självskattningsformulär för att identifiera risksituationer för användande av tobak- och nikotinprodukter hos vuxna.

Tänk dig när du varit i dessa situationer en efter en. Markera de situationer då du valt att använda tobak eller tobaksfria nikotinprodukter.

Obehagliga känslor

- När jag kände det som om jag svikit mig själv.
- När jag blev ledsen vid tanken på vad som hade hänt.
- När jag blev ledsen.
- När jag inte klarade av saker, som jag försökte göra.
- När jag var rädd för att saker och ting inte skulle rätta till sig.
- När jag kände som om det inte finns något annat kvar att göra.
- När jag kände mig mycket pressad.
- När jag kände mig tom invärtes.
- När jag var arg på hur allt blivit.
- När jag var uttråkad.
- När inte någonting av det som jag gjorde kändes rätt för mig.
- När allting gick dåligt för mig.
- När jag kände mig osäker på vad jag skulle göra.
- När jag började känna mig utled på livet.
- När jag kände som om ingen egentligen brydde sig om vad som hände mig.
- När jag började känna mig skuldmedveten för något.
- När jag kände mig ledsen och nere över saker och ting i allmänhet.
- När jag hade problem och ville tänka klarare.
- När jag kände mig osäker på mig själv och ville kunna fungera bättre.
- När jag tänkte på alla chanser jag missat i mitt liv.

Tänk dig när du varit i dessa situationer en efter en. Markera de situationer då du valt att använda tobak eller tobaksfria nikotinprodukter.

Fysiskt obehag

- När jag hade svårt att sova.
- När jag var trött.
- När jag kände mig dåsig och ville hålla mig pigg.
- När jag hade fysiska smärtor.
- När jag kände mig illamående.
- När jag kände mig utmattad.
- När min mage kändes som om den var en stor knut.
- När jag kände mig nervös och fysiskt spänd.
- När jag kände mig darrig och mådde illa.
- När jag hade huvudvärk.

Behagliga känslor

- När jag kände mig nöjd och avspänd.
- När jag hade roligt.
- När allt verkade gå bra.
- När jag kände mig i toppform.
- När jag kände mig tillfredställd med något jag gjort.
- När jag kände mig nöjd med livet.
- När något trevligt inträffade och jag ville fira det.
- När jag ville fira någon speciell händelse t ex min födelsedag eller midsommar.
- När jag kände på mig att allt skulle gå bra till slut.
- När jag kände mig lycklig vid tanken på något som hade hänt.

Tänk dig när du varit i dessa situationer en efter en. Markera de situationer då du valt att använda tobak eller tobaksfria nikotinprodukter.

Testande av personlig kontroll

- När jag övertygade mig själv om att jag var en ny människa och kunde röka/snusa bara lite grann.
- När jag började tro att nikotinberoendet inte längre var ett problem för mig.
- När jag undrade om min självkontroll över nikotinberoendet och det kändes som om jag måste sätta den på prov.
- När jag kände mig säker på att jag kunde klara av att röka/snusa vid ett specifikt tillfälle utan att falla tillbaka i dagligt bruk.
- När jag började tänka att det väl inte kan skada att bara röka/snusa lite.
- När jag började känna det som om jag aldrig mer skulle kunna känna mina gränser vad det gäller nikotin om jag inte prövade dem.
- När jag ville bevisa för mig själv att jag kunde ta några cigg/snus utan att falla tillbaka i dagligt bruk.
- När jag började tro att jag till sist var botad och nu kunde röka/snusa i lagom mängder.
- När jag skulle försöka pröva min viljestyrka genom att visa att jag verkligen kunde sluta efter att ha rökt/snusat vid ett specifikt tillfälle.
- När jag började tänka att jag egentligen inte var beroende av nikotin.

Sug eller frestelser

- När jag kom ihåg hur gott det smakade.
- När jag fick min favoritprodukt som gåva.
- När jag gick förbi en kiosk.
- När jag tänkte på hur stimulerande och härligt det skulle vara att röka/snusa.
- När jag oförutsett hittade min favoritprodukt.

- När jag såg något som påminde mig om att röka/snusa.
- När jag helt plötsligt kände sug efter att röka/snusa.
- När jag var i en situation där jag vanligtvis brukade röka/snusa.
- När jag såg eller hörde något om min favoritprodukt i TV, på sociala medier, på bio, i tidningar...
- När jag gick förbi andra som rökte/snusade.

Tänk dig när du varit i dessa situationer en efter en. Markera de situationer då du valt att använda tobak eller tobaksfria nikotinprodukter.

Konflikter med andra

- När jag bråkade med en vän.
- När andra människor inte verkade tycka om mig.
- När det var bråk hemma.
- När någon som stod mig nära hade det svårt.
- När jag kände mig illa till mods tillsammans med någon.
- När andra människor ingrep i mina planer.
- När det var problem med folk på jobbet.
- När jag kände mig osäker på om jag kunde motsvara människors förväntningar.
- När någon kritiserade mig.
- När det blev spänt på jobbet på grund av kraven från min chef.
- När jag kände mig sexuellt avvisad.
- När jag kände mig svartsjuk eller avundsjuk på någon för vad den gjort.
- När folk omkring mig gjorde mig spänd och nervös.
- När jag kände mig pressad av min familj.
- När jag kände mig oförmögen att uttrycka mina känslor.
- När jag kände att jag behövde mod för att tala med någon.
- När andra människor behandlade mig orättvist.
- När jag inte gick bra ihop med andra på jobbet.
- När jag kände mig avvisad av vänner.
- När jag kände att någon försökte styra mig och jag ville känna mig oberoende.

Tänk dig när du varit i dessa situationer en efter en. Markera de situationer då du valt att använda tobak eller tobaksfria nikotinprodukter.

Socialt tryck

- När jag var ute med vänner och gick till en bar, restaurang eller dylikt.
- När jag var i en situation som jag tidigare alltid brukade röka/snusa i.
- När jag var på fest och andra människor runt omkring mig rökte/snusade.
- När någon annan rökte/snusade.
- När jag var på restaurang och mitt sällskap snusade eller gick ut för att röka utanför.
- När jag blev erbjuden att röka/snusa och tyckte det var obehagligt att tacka nej.
- När jag mötte en vän och den föreslog att vi skulle röka/snusa.
- När någon pressade mig att "vara en bra kompis" och röka/snusa tillsammans med dem.
- När jag var och hälsade på hos någon och de bjöd mig på tobak eller tobaksfri nikotinprodukt.
- När min chef bjöd mig på tobak eller tobaksfri nikotinprodukt.

Trevlig samvaro

- När jag ville varva ner efter sexuell njutning.
- När jag kopplade av med en god vän och ville ha det trevligt.
- När jag ville känna mig närmare någon jag tyckte om.
- När vänner brukade hälsa på och jag kände mig väl till mods.
- När jag var ute på stan med mina vänner och ville öka nöjet.
- När jag pratade med någon och ville berätta en verkligt god historia.
- När jag ville fira med en vän.
- När jag hade skoj med vänner och ville öka nöjet.
- När jag hade roligt på en fest och ville känna mig ännu mer uppåt.
- När jag njöt av en god måltid tillsammans med goda vänner och kände att jag ville göra det ännu trevligare.

Skriv gärna ner om du kommer på andra situationer då du ofta har använt tobak eller tobaksfria nikotinprodukter:

Titta igenom vilka situationer du har markerat. Kan du se något mönster?

I vilken typ av situationer är det vanligast att just du använder tobak eller tobaksfria nikotinprodukter?

Vad i dessa situationer tror du gör att du röker/snusar? Vilka verkar vara de vanligast utlösande faktorerna för att du ska röka/snusa?

Referens:

Annis, Helen (1982). Inventory of Drinking Situations, IDS-100.
Toronto: Addiction Research Foundation.

IDS-100: Fritt anpassad efter Rönnerberg & Sandahls fritt
reviderade version 1992; fritt efter Annis, 1982.