

IL DIARIO DEL FUMATORE

Giorno: / /

Da compilare prima di accendere una sigaretta.

Sigaretta n.	Ora	Luogo e situazione	Umore*	Intensità del desiderio**	Alternativa per non fumare	Fumata SI/NO
1				0-1-2-3-4		
2				0-1-2-3-4		
3				0-1-2-3-4		
4				0-1-2-3-4		
5				0-1-2-3-4		
6				0-1-2-3-4		
7				0-1-2-3-4		
8				0-1-2-3-4		
9				0-1-2-3-4		
10				0-1-2-3-4		
11				0-1-2-3-4		
12				0-1-2-3-4		
13				0-1-2-3-4		
14				0-1-2-3-4		
15				0-1-2-3-4		
16				0-1-2-3-4		
17				0-1-2-3-4		
18				0-1-2-3-4		
19				0-1-2-3-4		
20				0-1-2-3-4		

* *Umore*: neutro, inquieto, stressato, in collera, depresso, contento, disteso, affaticato, annoiato, ecc.

** *Intensità del desiderio*: nulla = 0, molto debole = 1, moderata = 2, forte = 3, molto forte = 4

Analisi della giornata

Numero di sigarette fumate: _____

Situazione/i in cui la voglia di fumare è stata più marcata: _____

Strategia/e più efficace/i per resistere alla sigaretta : _____

www.progettocitex.it

