

Chekuvchilar hayot tarzini baholash

Sizga mos keladiganini toping va belgilang. Bu umuman chekmaydiganlar, sobiq chekuvchilar va elektron sigaret chekuvchilarga taalluqli emas.

1. Kelgusi 1 oy ichida chekishni tashlash rejangiz bormi?

- ☐ ① 1oy ichida chekishni tashlash rejam bor.
- ☐ ② 6oy ichida chekishni tashlash rejam bor.
- ☐ ③ 6oy ichida emas, lekin qachondir tashlamoqchiman.
- ☐ ④ Hozircha chekishni tashlash rejamda yo'q.

2. Agar hoziroq chekishni tashlasangiz chekishni tashlashda o'zingizga ishonchingiz qay darajada(0-7)?

- 0 □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7
(Umuman yo'q) (Judayam yuqori)

3. Ertalab turgandan keyin qancha vaqt ichida sigaret chekasiz?

- ☐ 5 minut ichida (3 ball)
- ☐ 6-30 minut orasida (2 ball)
- ☐ 31-60 minut orasida (1 ball)
- ☐ 60 minutdan keyin (0 ball)

4. Siz uchun chekish man qilingan hududda, misol uchun cherkov, teatr, kutubxona kabi joylarda chekmaslikka chidash qiyinmi?

- Ha(1ball) □ Yo'q(0ball)

5. Qanday holatlarda sigaretni tashlashni umuman hohlamaysiz?

- Ertalab birinchi sigaret(1ball) □ Boshqa vatqda(0ball)

6. Bir kunda nechta sigaret chekasiz?

- ☐ 10tadan kam(0ball) ☐ 11-20ta(1ball)
☐ 21-30ta(2ball) ☐ 31tadan ko'p(3ball)

7. Ertalab turganizdan keyingi bir-necha soat ichida boshqa vatqda qaraganda ko'proq sigaret chekasizmi?

- Ha(1ball) □ Yo'q(0ball)

8. Kunning deyarli ko'p qismida yotib qoladigan darajada behol bo'lsangiz ham sigaret chekasizmi?

- Ha(1ball) □ Yo'q(0ball)

Jami	
------	--