

SE I DUBBI MI ASSALGONO...

SE PENSO...	MI POSSO DIRE...
Ne fumo proprio solo una...	Con questo gesto rischio la ricaduta. Ho già tenuto duro fino a questo momento: sarebbe un peccato rovinare tutto!
E' troppo difficile: non riuscirò a farcela...	Se resisto ancora per poco, il peggio sarà passato. Ho deciso di smettere e non voglio più tornare alla tosse e alle bronchiti, al cattivo odore e all'alito
Quando provo a smettere di fumare, sono insopportabile...	L'irritabilità è un sintomo normale dell'astinenza, che poi nel tempo scompare.
Non riesco ad affrontare i miei problemi, se non fumo...	La sigaretta non mi aiuta a risolvere i miei problemi: sono in grado di risolverli anche senza fumare... anzi, il fumo è un problema in più!
Fumerò solo ogni tanto, occasionalmente...	E' molto difficile fumare solo ogni tanto perché corro il rischio di ritornare a fumare come prima!
Non è il momento giusto: smetterò di fumare più avanti...	Se aspetto il momento giusto, non smetterò mai di fumare!
...	

Tratto da "Orlandini D., a cura di, *Trattamento di Gruppo per Smettere di Fumare*, 2010, Direzione Regionale Prevenzione – Regione del Veneto"