

Курение — функции, триггеры, барьеры (заполнить до встречи, 7–10 минут)

Инструкция: здесь нет “правильных” ответов. Пиши честно и коротко. Если сложно — выбирай варианты + добавь 1–2 фразы.

Шкалы 0–10: 0 = совсем нет, 10 = максимум.

А. Сейчас и цель

1. Сколько ты куришь сейчас?

- ☐ 1–5 сиг/день ☐ 6–10 ☐ 11–20 ☐ 21+

Если вейп/снюс/никпакеты — что именно и как часто?

2. Как давно куришь (или использовал никотин)? ____ лет/месяцев

3. Что ты хочешь сейчас?

- ☐ Полностью бросить
- ☐ Снизить и подготовиться к отказу
- ☐ Понять причины и собрать план
- ☐ Другое: _____

4. Насколько ты готов(а) менять привычку в ближайшие 2 недели? (0–10) ____

Почему не на 0? (1–2 предложения) _____

В. Триггеры: когда тяга сильнее всего

5. В какие моменты тяга обычно самая сильная? (выбери 3–6)

- ☐ утром после пробуждения
- ☐ кофе/чай
- ☐ после еды
- ☐ дорога/машина/остановки
- ☐ стресс/напряжение
- ☐ конфликт/раздражение/злость
- ☐ скука/пустота/одиночество
- ☐ работа/перегруз/дедлайны
- ☐ социальные ситуации (люди курят, разговоры, “быть своим”)
- ☐ алкоголь/вечеринки
- ☐ перед сном / вечером
- ☐ другое: _____

6. Оцени силу тяги по шкале 0–10 в этих ситуациях (если применимо):

- Утро ____ / Кофе ____ / После еды ____ / Стресс ____ / Конфликт ____ / Скука ____ / Соц.ситуации ____ / Алкоголь ____

С. “Функции” курения: что оно для тебя делает

Подсказка: функция = какую потребность сигарета закрывает прямо сейчас.

7) После 1–3 затяжек я чаще всего получаю: (выбери до 5)

- ☐ тревога/напряжение снижаются
- ☐ успокаиваюсь, “выдыхаю”

- ☐ становлюсь собраннее/фокус
- ☐ оживаю/энергия/стимуляция
- ☐ “переключаюсь”, ставлю точку
- ☐ пауза/право побыть одному
- ☐ могу выдержать чувства, становится легче
- ☐ меньше злости/обиды/раздражения
- ☐ меньше пустоты/одиночества
- ☐ “это мой ритуал”, часть образа/стиля
- ☐ чувствую контроль
- ☐ другое: _____

8. Если представить, что сигареты нет, чего ты боишься больше всего? (выбери 1–3)

- ☐ буду нервным/раздражительным
- ☐ не выдержу тревогу/напряжение
- ☐ потеряю фокус/продуктивность
- ☐ не смогу расслабляться
- ☐ не будет пауз/границ, “меня сожрут”
- ☐ станет пусто/скучно/без радости
- ☐ поправлюсь
- ☐ я стану “не собой”
- ☐ другое: _____

9. Какие 2–3 вещи сигарета “компенсирует” в твоей жизни?

(Примеры: усталость, недосып, одиночество, перегруз, внутреннее напряжение, невыраженная злость, отсутствие радости, трудность ставить границы)

Ответ: _____

D. Эмоции: что обычно подавляется/вытесняется

Подсказка: иногда мы курим не потому что хотим никотин, а потому что не хотим чувствовать.

10) Какие эмоции чаще всего стоят “рядом” с тягой? (выбери)

- ☐ тревога/страх
- ☐ злость/раздражение
- ☐ обида
- ☐ стыд
- ☐ вина
- ☐ грусть
- ☐ пустота
- ☐ одиночество
- ☐ скука
- ☐ бессилие
- ☐ другое: _____

11. Что происходит, если эти эмоции не закуривать? (1–2 предложения)

Напр.: “накрывает”, “не знаю что делать”, “становится слишком громко”, “хочу сорваться на людей”, “появляется слёзы/ком в горле”

Ответ: _____

12. Самонаказание (важно ответить честно):

Бывает ли внутри мысль/чувство типа:

“мне всё равно”, “я не заслужил здоровье”, “пусть будет плохо”, “я себя добью”, “я слабый/плохой”?

- ☐ нет
- ☐ иногда
- ☐ часто

Если “иногда/часто” — как это звучит твоими словами? _____

Е. Убеждения и внутренний конфликт

13. Какие фразы/убеждения больше всего мешают бросить? (выбери до 5)

- ☐ “Это единственное, что меня успокаивает”
- ☐ “Без сигареты я не справлюсь со стрессом”
- ☐ “Я не смогу сосредоточиться / упадёт продуктивность”
- ☐ “Я уже пробовал — не получится”
- ☐ “Мне нужно что-то своё, иначе пусто”
- ☐ “Если брошу, я стану другим/не собой”
- ☐ “Я не умею отдыхать по-другому”
- ☐ “Я не хочу лишаться удовольствия”
- ☐ “Я боюсь набрать вес”
- ☐ другое: _____

14. Внутренний конфликт в 2 строках (это очень помогает):

- Часть, которая курит, говорит: “_____”
 - Часть, которая хочет свободы, говорит: “_____”
-

F. Привычки и среда: где автоматизм сильнее

15. Где курение наиболее “автоматическое”?

- ☐ дома ☐ на работе ☐ в машине ☐ на улице ☐ с друзьями ☐ в одиночестве ☐ после еды

16. Кто рядом курит / провоцирует?

- ☐ партнёр ☐ друзья ☐ коллеги ☐ никто

Как это влияет? _____

17. Что обычно идёт вместе с сигаретой? (кофе, телефон, музыка, переписка, алкоголь, выход “на воздух”)

Ответ: _____

18. Сон/нагрузка (коротко):

- Сон в среднем: ____ часов
 - Уровень стресса (0–10): ____
 - Физическая активность (0–10): ____
-

G. История попыток и что срывало

19. Ты уже пытался(ась) бросать?

- ☐ нет
- ☐ да, 1–2 раза
- ☐ да, много раз

Что помогало держаться? _____

Что чаще всего срывало? _____

20. Были ли симптомы отмены (выбери):

- ☐ раздражительность ☐ тревога ☐ бессонница ☐ сильная тяга ☐
“пустота/депрессия” ☐ головные боли ☐ набор веса ☐ другое: _____

Н. Поддержка и ограничения (важно для стратегии)

21. Есть ли у тебя медицинские ограничения/состояния, из-за которых важно учитывать подход?

(напр. беременность, сердечно-сосудистые, эпилепсия, биполярное, панические атаки, приём психотропных и т.п.)

Ответ (если не хочешь подробно — просто “да/нет”): _____

22. Готов(а) ли ты рассмотреть дополнительные инструменты поддержки (по желанию)?

- ☐ никотин-замещение (пластырь/жвачка и т.п.)
- ☐ обсудить с врачом препараты
- ☐ сопровождение/трекер
- ☐ группа/партнёр поддержки
- ☐ пока нет

I. Финальная “настройка” плана

23. Что для тебя будет успехом через 2 недели? (1–2 предложения) _____

24. Что тебе важно сохранить в себе, даже когда ты бросаешь?

(характер, стиль, паузы, свобода, “быть своим”, продуктивность и т.п.) _____

25. Если бы я помог(ла) тебе заменить сигарету точно по функции, какая функция №1 самая важная?

- ☐ снять тревогу/напряжение
- ☐ фокус/продуктивность
- ☐ паузы/границы
- ☐ убрать пустоту/одиночество
- ☐ ритуал/структура дня
- ☐ другое: _____

Мини-интерпретация для тебя (как быстро читать ответы)

- Функция “тревога/напряжение” → телесные протоколы + АСТ/КПТ + стресс-план.
- Функция “пауза/границы” → тренинг границ + легализация пауз + замены ритуала.
- Функция “фокус/энергия” → сон/нагрузка + микро-активации + питание/кофеин + поведенческие якоря.
- “Пустота/неполнота” → behavioral activation + смысл/связи + идентичность/ритуалы.

- Самобичевание/самонаказание → цикл стыд-тяга, работа с частями, протокол “срыв = данные”.
- Соц. триггеры → сценарии/скрипты, замены “быть своим”, подготовка к алкоголю/вечеринкам.