



www.nicotine-anonymous.org

Denne litteratur er den udtrykte udtalelse oversætter af nikotin Anonymous World Services godkendt litteratur og er ikke i øjeblikket konference godkendt. Oversætteren medlem af nikotin Anonymous. Vi støtter og bogføre denne litteratur i god tro, at det vil tjene og gøre det muligt for nikotin misbrugere til at finde frihed fra denne stærke stof.

Ophavsret og Reprint Politik

Alle enkeltpersoner eller organisationer skal sikre tilladelse skriftligt fra Nicotine Anonymous World Services Office før citerer eller genoptrykning nogen original Nikotin Anonym materiale. Fotokopiering nikotin Anonymous litteratur fra trykt materiale eller kopiering fra Nikotin Anonymous World Services hjemmeside til enhver hjemmeside eller til offentlig distribution er krænkelse af ophavsretten . Enkeltpersoner opfordres til at læse Nikotin Anonym pjece litteratur på de officielle Nikotin Anonymous World Services' hjemmeside og / eller købe nogen og alle vores litteratur tilgængelig på vores online web - butik.

Alle oversættelser af nikotin Anonymous litteratur leveret af nikotin Anonymous World Services , der er accepteret i god tro i henhold til den udstationerede Disclaimer , bliver ejendom af nikotin Anonymous World Services. Enkeltpersoner, organisationer eller nikotin Anonyme medlemmer tilladelse til at producere flere kopier af oversatte materialer til distribution og / eller salg bør rapportere sådanne aktiviteter nikotin Anonymous World Services kontor. Finansielle bidrag til støtte for nikotin Anonymous World Services i forhold til sådanne aktiviteter kan blive bedt om, og det beløb, som fastsættes med høring af nikotin Anonymous World Services.

Symptomerne på nikotin-afhængighed

Besvar de følgende spørgsmål så ærligt som muligt:

1. bruger du nikotin hver dag?
2. bruger du nikotin på grund af generthed, og for at opbygge selvtillid?
3. bruger du nikotin for at flygte fra kedsomhed, og bekymringer, når du er under pres?
4. har du nogensinde brændt hul i dit tøj, gulvtæpper, møbler, eller bilsædet?
5. har du nogensinde været nødt til at gå i kiosken sent om aftenen, eller på et andet ubelejligt tidspunkt, fordi du var løbet tør for tobak/nikotin?
6. føler du dig presset, eller bliver du vred, når folk fortæller dig, at din tobak brug generer dem?
7. har din læge eller tandlæge, forslået dig at holde op med at ryge, eller tygge skrå?
8. har du lovet nogen at du ville stoppe, med at bruge nikotin, så brudt dit løfte?
9. har du haft fysisk eller psykisk ubehag, under evt. rygestop?
10. har du oplevet at kunne stoppe med at bruge nikotin for en periode, for derefter at begynde igen?
11. køber du ekstra forsyninger af tobak, for at være sikker på ikke at løbe tør?
12. finder du det vanskeligt at forestille dig et liv uden tobak?
13. vælger du kun aktiviteter og fornøjelser, hvor det er muligt at bruge nikotin/ryge samtidigt?
14. fortrækker du, søger du eller føler du dig bedre tilpas i selskab med andre rygere?
15. foragter du dig selv, eller skammer du dig inderst inde over at du ryger/bruger nikotin?
16. oplever du nogensinde at du ubevidst, har fået tændt endnu en smøg?

17. har du oplevet problemer hjemme eller i dit parforhold på grund af din rygning/brug af nikotin?
18. ryger du i nærheden af børn, eller ikke rygere på trods af sundhedsrisikoen?
19. fortæller du nogensinde dig selv, at du kan stoppe med at ryge/bruger nikotin?, hvornår du vil?
20. Har du nogensinde følt, at dit liv ville være bedre, hvis du ikke har brugt nikotin?
21. fortsætter du med at ryge/bruger nikotin?, på trods af, at du er bevidst om sundhedsfaren forbundet med rygning/nikotin brug?

Hvis du har svaret "JA" til 1 eller 2 af disse spørgsmål, er der en sandsynlighed for at du er eller kan blive afhængig af nikotin. Hvis du svarede "JA" til 3 eller flere, er du højst sandsynligt allerede afhængig af nikotin.