

HOJA DE RESCATE
(de obligado cumplimiento aunque no se entregue)

Fecha:

(tacha lo que NO proceda)

A. Yo, _____, tomo la decisión de volver a consumir nicotina, fruto de una **reflexión profunda** / **repuesta impulsiva**, en la que **sí** / **no** ha influido terceras personas. Será llevado a cabo a través de las siguientes opciones (elige las tuyas poniendo una “x”):

- Fumaré de manera puntual un total de _____ cigarrillos convencionales, que actuarán como (ver post “los cuatro cigarros del Apocalipsis” o el capítulo 12 del nuevo libro “Fumabook: tu receta para dejar de fumar”):
 - *Cigarrillo que enseña.*
 - *Cigarrillos que engaña.*
 - *Cigarrillo cruel.*
 - *Cigarrillo inofensivo.*

Los primeros cigarros fumados:

- Los he comprado yo (tal y como recomienda Fumabook).
- Me los ha suministrado alguien (no recomendado por Fumabook).
- Fumaré de manera **puntual** / **permanente** cigarrillo electrónico o vapeador **con** / **sin** nicotina.
- Usaré comprimidos, chicles, parches o spray de nicotina de una manera **puntual** / **permanente**.
- Fumaré cigarrillos de manera permanente en la siguiente cantidad:
 - Menos cigarrillos al día que lo que fumaba antes de dejarlo.*
 - La misma cantidad que lo que fumaba antes de dejarlo.
 - Más cantidad que lo que fumaba antes de dejarlo.*

*Indica el motivo de no seguir la recomendación de Fumabook de no continuar con la misma cantidad que consumías antes de dejarlo:

B. A continuación, rellena de manera escueta los siguientes recuadros:

Motivo del consumo:

¿Qué efecto u objetivo esperas obtener con el regreso al consumo de nicotina?

En caso de volver a fumar de manera permanente, ¿cuándo tienes pensado volver a dejarlo?

C. Tal y como recomienda Fumabook, es preciso avisar a tu persona de confianza seleccionada para notificar las recaídas (pareja, amigo/a, psicólogo/a, etc.). Indica en qué momento efectúas dicha comunicación (selecciona la opción con una “x”):

- Antes de consumir la nicotina, ya que presento un correcto nivel de consciencia.
- Durante el acto de consumir la nicotina, por haber perdido parte del nivel de consciencia en los momentos previos al consumo.
- Después del consumo de nicotina como consecuencia de un déficit en el nivel de consciencia. Especifica el momento de la comunicación:
 - Justo después del consumo.
 - Después de _____ horas.
 - Después de _____ días.
 - Después de _____ semanas.
- **DECIDO LIBRE Y RESPONSABLEMENTE NO COMUNICAR A NADIE EL REGRESO AL CONSUMO DE NICOTINA.** Explique el motivo de esta decisión:

D. ¿Consideras estar bajo los efectos de un “Bloqueo o secuestro mental”? (justifica tu respuesta).

Firmado: