

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”):
 - *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 cigarillos de manera permanente en la siguiente cantidad:
 - Menos cigarillos 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 “continuar con la misma cantidad que consumías antes de dejarlo”:

- Fumaré, siguiendo la recomendación de Fumabook, aplicando la siguiente demora o retraso antes de encender el primer cigarrillo (a mayor tiempo, mostrarás un mejor nivel de conciencia):
 - 24 horas (**recomendado**)
 - Hasta al día siguiente al despertar.
 - Varias horas: _____ horas
 - 1 horas (**mínimo exigido**).
 - Ninguna demora.

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 conciencia.
 - Durante el acto de consumir la nicotina, por haber perdido parte del nivel de conciencia en los momentos previos al consumo.
 - Despues del consumo de nicotina como consecuencia de un déficit en el nivel de conciencia. Especifica el momento de la comunicación:
 - Justo después del consumo.
 - Despues de _____ horas.
 - Despues de _____ días.
 - Despues 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: