

# Analisi della ricaduta



Una ricaduta può succedere, ma non deve scoraggiare nel proseguire il percorso per smettere di fumare. Spesso una persona che fuma necessita di più tentativi prima di riuscire a smettere definitivamente. Ogni tentativo rappresenta però un'importante opportunità di apprendimento, che aumenta le probabilità di successo al prossimo tentativo.

**Luogo e data:**

**Persone presenti:**

**Il mio stato d'animo:**

**Il motivo che ha spinto ad accendere una sigaretta:**

**Come posso evitare di trovarmi di nuovo in una «situazione a rischio» la prossima volta?**