



Nikotiinipäiväkirja

Päiväys	
---------	--

Merkitse päiväkirjaan vuorokautinen savukkeiden (tai muun nikotiinituotteen käytön) määrä sekä tupakoinnin ajankohta. Kirjoita ylös, minkälaisessa tilanteessa ja tunnetilassa juuri tuolla hetkellä tupakoit.

Arvioi lisäksi jokaisen tupakan tarpeellisuus asteikolla 1-3: oliko tupakka tuolloin välttämätön vai olisiko sen voinut jättää väliin.

1. Välttämätön	2. Tarpeeseen, mutta ei välttämätön	3. Olisi voinut jättää väliin
----------------	-------------------------------------	-------------------------------

	KÄYTTÖAJANKOHTA (KELLONAIKA)	TILANNE (ESIM. BUSSIPYSÄKKI, RUUAN JÄLKEEN JNE.)	TUNNE TAI MIELIALA (ESIM. LEVOTON, TYLSISTYNYT, ÄRTYNYT)	ARVIO (1-3)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				