

Com deixar de fumar?

Deixar de fumar és possible i val la pena. Millora la teva qualitat de vida, la teva capacitat física i la teva salut en general i estalvies molts diners.

Si has decidit deixar de fumar **¡Felicitats!** Has pres la decisió més important per la teva salut.

Per aconseguir-ho, cal fer un esforç personal, tenir una ferma decisió i una mica d'imaginació.

Tria una data per deixar-ho: **dia "D"**, millor, abans d'un mes.



A la majoria de persones els resulta més fàcil deixar-ho totalment i de cop, és com s'aconsegueixen més èxits.

Abans del dia "D"

Mentre prepares aquesta data:

- Fes una llista amb els teus motius personals per deixar de fumar.
- Pensa què faràs quan tinguis ganes de fumar.

Explica a la família i als amics la teva decisió, i demana'ls ajuda i recolzament. Demana'ls que no fumin prop teu. Si ja ho has intentat abans, pensa què va ser el que et va ajudar i què va ser el que et va fer recaure. Elimina del teu entorn cendrers i encenedors.

El dia "D": Pensa només en avui i posa en marxa les alternatives que tens preparades per als moments difícils.

Alternatives a una cigarreta

A d'altres persones els ha funcionat:

- Si tens un desig molt fort de fumar: intenta relaxar-te (respira profundament), beu aigua o suc de fruita, menja xiclets sense sucre... aquest desig només dura uns instants.
- Recorda les raons per les quals vas decidir deixar-ho.
- Les ganes de fumar seran cada cop menors i menys freqüents.
- Renta't immediatament les dents després de menjar.
- Si estàs irritat, dona un passeig, una bona dutxa, escolta música...
- Busca noves distraccions (teatre, cinema, lectura...).
- Si tens insomni, evita el cafè (a la tarda) i altres estimulants i fes més exercici.

● Evita les situacions que et provoquen ganes de fumar. Tingues sempre alguna cosa per mantenir les mans ocupades.

● No pensis "no fumaré en tota la vida", pensa **"AVUI NO FUMARÉ"**.

● Deixar de fumar i mantenir el pes és possible: Menja més fruita fresca i verdura, evita els aliments que engreixen i realitza més exercici físic. No és necessari fer règim estricte.



Per no recaure

- Una sola cigarreta et pot fer tornar a fumar.
- Evita falses seguretats "per una no passa res" i les recaigudes en festes, sopars...
- Una recaiguda és un revés momentani, no un fracàs. Aprofita l'experiència per a propers intents.