

Com deixar de fumar?

▶ **Deixar de fumar és possible. Per aconseguir-ho, cal un esforç personal, una ferma decisió i una mica d'imaginació.**

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

▶ La majoria de persones troben més fàcil deixar-ho totalment i de cop, és com s'aconsegueixen més èxits.



Abans del dia "D":

▶ Mentre prepares aquesta data, fes un llistat 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 a prop teu.

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

Alternatives a un cigarret:

▶ 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 de fumar.

▶ Les ganes de fumar seran cada vegada menors i menys freqüents.

▶ Renta't immediatament les dents després de menjar.

▶ Si estàs irritat, fes 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 fan venir 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 fes més exercici físic. No cal fer règim estricte.

Per no recaure

▶ Una sola cigarreta et pot fer tornar a fumar.

▶ Evita falses seguretats "per un 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.



Cómo dejar de fumar?

Dejar de fumar es posible. Para conseguirlo, hay que hacer un esfuerzo personal, una firme decisión y un poco de imaginación.

- ▶ Escoge una fecha para dejarlo: día "D", mejor antes de un mes.

- ▶ A la mayoría de personas les resulta más fácil dejarlo totalmente y de golpe, es como se consiguen más éxitos.

Antes del día "D":

- ▶ Mientras preparas esta fecha, haz una lista con tus motivos personales para dejar de fumar. Piensa qué harás cuando tengas ganas de fumar.
- ▶ Explica a la familia y a los amigos tu decisión, y pídeles ayuda y apoyo. Pídeles que no fumen cerca de ti.
- ▶ **El día "D": Piensa sólo en hoy** y pon en marcha las alternativas que tienes preparadas para los momentos difíciles.

Alternativas a un cigarrillo:

- ▶ Si tienes un deseo muy fuerte de fumar: intenta relajarte (respira profundamente), bebe agua o zumos de fruta, come chicles sin azúcar... este deseo sólo dura unos instantes.
- ▶ Recuerda las razones por las que decidiste dejar de fumar.
- ▶ Las ganas de fumar serán cada vez menores y menos frecuentes.



- ▶ Lávate inmediatamente los dientes después de comer.
- ▶ Si estás irritado, da un paseo, una buena ducha, escucha música...
- ▶ Busca nuevas distracciones (teatro, cine, lectura...).

Si tienes insomnio, evita el café (por la tarde) y otros estimulantes y haz más ejercicio.

- ▶ Evita las situaciones que te provocan ganas de fumar. Ten siempre algo para mantener las manos ocupadas.

- ▶ No pienses "no fumaré en toda la vida", piensa "**HOY NO FUMARÉ**".

- ▶ Dejar de fumar y mantener el peso es posible: Come más fruta fresca y verdura, evita los alimentos que engordan y realiza más ejercicio físico. No es necesario hacer régimen estricto.

Para no recaer

- ▶ Un solo cigarrillo te puede hacer volver a fumar.
- ▶ Evita falsas seguridades "por uno no pasa nada" y las recaídas en fiestas, cenas...
- ▶ Una recaída es un revés momentáneo, no un fracaso. Aprovecha la experiencia para próximos intentos.

