

# Claus per aconseguir deixar de fumar



www.papsf.cat



**DECIDEIX-TE!**

**PREPARA'T**

**DEIXA DE FUMAR**

**MANTÉN-T'HI!**

No és fàcil alliberar-se del tabac, oi? Fumar ha passat a formar part de la teva vida i de la forma com et relaciones amb l'entorn. Deixar-ho pot ser difícil i implica un esforç, però **no és impossible**.

Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa per aconseguir-ho, al [www.papsf.cat](http://www.papsf.cat) podràs trobar algunes claus que t'hi poden ajudar:

Reflexiona sobre les raons per les quals fumes i sobre què penses guanyar deixant de fumar.

Reflexiona sobre el que podries **estalviar-te**.

**Calcula** quantes vegades has fet el gest d'encendre una cigarreta.

**Fixa't una data!!**

**Prepara't i anticipa't** a les dificultats.



Si preveus que necessitaràs ajuda, consulta a algun professional sanitari