

pas 2

✓ PREPARA'T!



Deixar de fumar requereix un procés, no et precipitis. Una bona preparació pot augmentar les probabilitats d'aconseguir-ho i mantenir-te sense fumar.

Primer de tot, escull una data propera. Serà el teu primer dia lliure de tabac (dia D). Considera aquesta data com a inajornable.

La meva data per deixar de fumar és: / /

A algunes persones els pot ser útil **comunicar la seva decisió**, «el dia ... deixo de fumar», a la família, als amics i amigues i als companys i companyes perquè els donin suport i refermar-se en la seva decisió. Si ho fas, els pots demanar que t'ajudin a mantenir-te en la teva decisió i informar-los que potser tinguis més nervis o estiguis més irritable, i que els caldrà comprensió.

Dedica un temps a conèixer quan i per què fumes. No totes les cigarretes es fumen per la mateixa raó. **Registra l'hora, la circumstància** (el que fas en aquell moment) i **el grau de necessitat** (un + si és per rutina, ++ si la necessites, però no massa, i +++ si la necessites molt) de cadascuna de les cigarretes fumades en un dia normal.

Per últim, pensa en **l'alternativa a la cigarreta**. Intenta imaginar en cadascuna d'aquestes situacions què és el que podries fer en comptes de fumar. Què faràs quan fumin al teu costat? Què faràs o com actuaràs si t'ofereixen una cigarreta? Quines fonts de plaer o recompenses et proporcionaràs per sentir-te millor?



REGISTRE DEL CONSUM D'UN DIA NORMAL

Hora	Circumstància	Necessitat (de + a +++)	Alternativa a la cigarreta