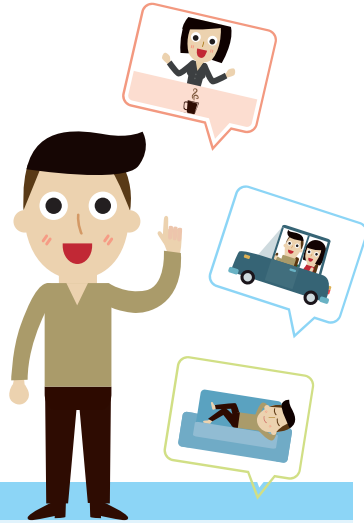


Mentre et prepares per deixar de fumar, i amb la intenció d'anar aconseguint la desautomatització del teu consum de tabac, t'aconsellem un seguit d'exercicis que t'ajudaran a ser més conscient que fumar està associat a espais, situacions, emocions, estats d'ànim o actes quotidians, i també que a vegades **fumes per rutina**.

Et proposem que des d'avui i fins a la data establida per deixar de fumar facis alguns exercicis per preparar-te.

Quins t'animes a seguir?



Si consultes i demanes ajuda al teu professional sanitari de referència,

augmentaràs les probabilitats d'èxit de deixar de fumar. També pots trucar al servei gratuït **061/Salut**, on podràs rebre informació telefònica per ajudar-te a deixar de fumar.

Hi ha diversos medicaments d'eficàcia demostrada que et poden ajudar en aquest procés de deixar de fumar. Disminueixen la síndrome d'abstinència i les ganes de fumar; així, augmentaràs les probabilitats d'èxit. No hi ha evidència científica que demostrï que les cigarretes electròniques siguin un mètode segur i efectiu per deixar de fumar cigarretes convencionals. Consulta el teu professional sanitari de referència del teu centre de salut o a la teva farmàcia.

També hi ha aplicacions de mòbil per deixar de fumar que poden servir-te de suport. El nostre telèfon ens acompanya pràcticament durant tot el dia i pot ser el nostre aliat. Les aplicacions ens donen consells, missatges motivadors, inclouen jocs o passatemps per a moments d'ansietat, i ens van donant premis i medalles per felicitar-nos pels nostres èxits.

Escull almenys tres d'aquests exercicis:

- Retarda cada vegada més la primera cigarreta del matí (de 10 en 10 minuts).
- Abans d'encendre una cigarreta atura't a pensar si realment podries prescindir-ne.
- Practica alguna tècnica de relaxació senzilla. Respira profundament tres vegades abans d'encendre una cigarreta, deixa passar un minut.
- Si tens la possibilitat, apunta't a algun taller de relaxació o a alguna activitat que et pugui ajudar a relaxar-te.
- Canvia de marca de cigarretes després de cada paquet.
- Rebutja totes les cigarretes que t'ofereixin. Comenta als amics i amigues que n'estàs disminuint el consum perquè en els pròxims dies vols deixar de fumar.
- Guarda el paquet de tabac després de cada cigarreta. Evita tenir-lo a la vista.
- No fumis immediatament després de dinar, retarda aquest moment, fes alguna cosa per anar modificant aquesta associació.
- Després de cada pipada deixa la cigarreta al cendrer.
- Fuma amb l'altra mà.
- Quan facis alguna activitat manual habitual (escriure, telefonar, etc.), no fumis.
- Intenta no inhalar el fum de la cigarreta o inhala'l només cada dues o tres vegades que fas una pipada.
- Evita les situacions que estan molt associades al consum de tabac.
- Un altre

Escull tres circumstàncies de la teva vida en què, a partir d'avui, et proposis no tornar a fumar de cap manera

(al llit, a la teva habitació, conduint, amb altres persones que fumin, a les «parades per fumar», al telèfon, mentre esperes per dinar...):

.....

.....

.....

