

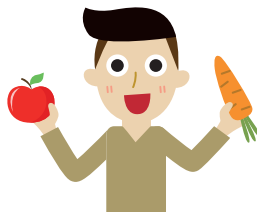


No et dic que serà fàcil...

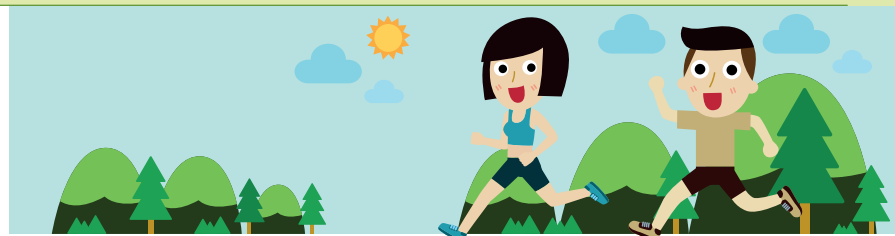
CONSELLS PER ALS PRIMERS DIES

És important que recordis i posis en pràctica les alternatives que t'havies proposat en lloc de fumar:

- ✓ **Fes neteja** de tot el que faci olor de fum: roba, casa, cotxe...
- ✓ Retira del teu entorn tot el que hi estigui relacionat: tabac, encenedor, cendrers...
- ✓ Comença el dia amb respiracions profundes. Dutxa't amb aigua tèbia i acaba amb aigua freda.
- ✓ Practica **alguna tècnica de relaxació**.
- ✓ **Beu molta aigua** o infusions. Si prens suc de fruita, millor que siguin naturals i sense sucre afegit.
- ✓ **Renta't les dents** després dels àpats, tenir la sensació de boca neta i fresca pot ajudar-te. Aprofita per fer-te una revisió i una neteja dental.
- ✓ **Mantén les mans ocupades** amb un bolígraf, una pilota antiestrès, etc.
- ✓ **Practica alguna activitat física**, adaptada a les teves possibilitats, de manera regular. Caminar, anar al poliesportiu, al gimnàs, etc.
- ✓ **Distreu-te!** Practica activitats que t'agradin. Llegeix, escolta música, dibuixa, passeja, etc. **Procura estar ocupat o ocupada**.
- ✓ **Regala't** cada dia alguna cosa, busca sensacions agradables, dona al cervell **recompenses alternatives al tabac!**
- ✓ **Canvia rutines**. Pot ajudar-te a evitar les situacions associades al consum de tabac (fer el cafè, sortir amb gent que fuma...).



...et dic que valdrà la pena!



- ✓ Si tens insomni, evita la cafeïna.
- ✓ En moments difícils inspira lentament pel nas i expira per la boca unes quantes vegades mentre mires el rellotge. **Espera que passi un minut** i l'ansietat haurà disminuït. Les ganes de fumar no s'acumulen.

El desig per encendre una cigarreta acostuma a durar 1 o 2 minuts, cada vegada és menys intens i menys freqüent. Per sort, les ganes de fumar no s'acumulen, **qualsevol estratègia pot ser útil si et permet passar de llarg el desig intens d'encendre una cigarreta**. T'oferim algunes idees que a altres persones els han anat bé:

- ✓ **Menja algun aliment saludable**, com una peça de fruita fresca, una pastanaga o beu un got d'aigua.
- ✓ **Disposa d'un kit per superar el desig intens**: pilota antiestrès, caramels sense sucre, etc.
- ✓ **Espera que passi un minut** mentre mires el rellotge, inspires lentament pel nas i expires per la boca unes quantes vegades.
- ✓ **Truca o envia un missatge a algú** a qui prèviament li has dit que el contactaries si et trobaves en aquesta situació.



Escriure una carta de comiat adreçada al tabac et pot ajudar. Hi pots descriure els sentiments que et provoca deixar-lo, les raons que t'hi han portat i què esperes aconseguir... i guardar-te-la per rellegir-la.