

# pas 4

## ✓ MANTÉN-T'HI!



Mantenir-te sense fumar és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut.

Estigues preparat/ada, **identifica les situacions de risc** en què creus que pots tenir ganes de fumar (per avorriment, amb companys i companyes que fumen, al cotxe, per problemes o estrès...).

Sigues conscient d'aquestes situacions i anticipa-t'hi:

- ✓ Revisa les alternatives que havies planejat durant la preparació.
- ✓ Recorda la llista de motius per deixar de fumar.
- ✓ El tabac no soluciona cap problema, ets tu qui els supera.
- ✓ Distreu-te!
- ✓ Relaxa't, controla la teva respiració, mou-te o fes alguna altra activitat física, espera fins que passi el desig, etc.
- ✓ Planeja recompenses/premis per no recaure-hi.

Si et preocupa l'augment de pes, incorporar algunes estratègies bàsiques d'alimentació saludable i l'activitat física regular et poden ajudar a limitar l'increment de pes.



### **Evita la fantasia del control o la falsa seguretat**

«Per una cigarreta no passa res», «ara ja ho controlo, podria provar de fumar una pipada només». La nicotina té un poder addictiu molt alt, els receptors nicotínics cerebrals tornaran a «recordar» el tabac i, en poc temps, fumaràs igual o més que abans.



### **I si torno a fumar?**

#### **No ho has d'interpretar com un fracàs!**

Has d'aprendre de l'experiència. Pensar en el que ha funcionat i en el que no et serà molt útil en un nou intent.

Cada intent és un pas endavant. L'èxit es basa a «insistir i persistir» i en ocasions es necessita ajuda. Parla amb un professional sanitari sobre com pots plantejar-te el proper intent per aconseguir-ho.

Deixar el tabac ha de ser una decisió meditada. Aconseguir allò que ens proposem ens fa més feliços.

**Recorda i renova els teus motius.  
Continua lluitant, anima't a fer un nou intent!**

**Només és impossible allò que no s'intenta. Passi el que passi, ets tu qui decideix: el tabac no decideix per tu.**

