

Hi estic interessat; què he de fer?

Si has decidit deixar de fumar, pots venir a informar-te de la nostra proposta a la sessió que farem aquí a la Universitat. Només ens has de trucar per confirmar la teva assistència.

Tel. 93 202 77 40

Persona de contacte: Laia Clemente

Horari per trucar: De dilluns a divendres de 8:30 a 15h.
Les tardes de dimarts i dijous també de 15:45h a 18:15h.

Agència de Salut Pública de Barcelona

Si vols deixar de fumar... **ARA** ho tens més fàcil!

PASSO DE FUMAR



Et presentem una oportunitat que no et suposa cap despesa econòmica per aconseguir allò que molts pensen que és impossible, **deixar de fumar**.

Si tens clar que ara és el moment, no t'hi pensis més.

Com més aviat t'hi posis, més possibilitats d'èxit tindràs.

Qui ho organitza, això?

Professionals de l'Agència de Salut Pública de Barcelona i terapeutes especialitzats en cessació tabàquica en joves.



De què es tracta?

Et proposem compartir aquesta experiència amb un grup de joves que, com tu, volen deixar de fumar.

Amb l'ajut d'un terapeuta i tot combinant sessions presencials i sessions interactives (mitjançant un programa informàtic, Internet, xats i fòrum), **ho podràs aconseguir més fàcilment.**



Qui s'hi pot apuntar?

Joves universitaris d'entre divuit i vint-i-cinc anys, fumadors habituals, amb dependència de la nicotina i amb prou motivació per deixar-ho.

Per conèixer la conducta tabàquica dels joves candidats, se'ls passarà un test després de la sessió informativa.

Ja ho he intentat abans; això és un impediment?

Això no és cap problema perquè puguis intentar-ho ara.

Molts fumadors han necessitat diversos intents per aconseguir deixar de fumar.

La probabilitat de deixar-ho augmenta si t'inscrius en un programa com aquest, on trobaràs tot el suport que necessites.

