

pas 3



✓ DEIXA DE FUMAR: **DIA D**

La meva data per deixar de fumar és: Dia / mes / any



AVUI ÉS EL DIA D!

Simplement digues:

«Avui m'estaré sense fumar»

Pensar només en el dia d'avui t'ajudarà a veure el repte més assumible



La nicotina és la responsable de l'addicció física al tabac o a qualsevol producte que la porti. Quan deixes de fumar, la seva manca pot produir alguns símptomes, com ara nerviosisme, mal humor, insomni, restrenyiment, augment de la gana, cansament, manca de concentració o mal de cap.

D'altra banda, t'has d'enfrontar a la dependència psicològica i social, a l'associació del tabac amb estats d'ànim, situacions o activitats quotidianes que et pot semblar que seran difícils de superar, o que no en podràs gaudir, sense la companyia de la cigarreta. Trencar aquesta associació del tabac pot trigar algunes setmanes més.



Pot ser que estiguis més irritable o que tinguis més nervis i més dificultat per concentrar-te. Aquests moments seran cada vegada menys intensos i cada dia es presentaran de forma més espaïada. Les ganes de fumar no són eternes. **Si ets capaç de resistir-les, cada dia et sentiràs millor amb tu mateix/a.**



Busca cada dia algun aspecte positiu de la nova situació. Pensa en els beneficis que es produeixen al teu cos durant el procés de deixar de fumar.

Recorda dir-te: «Ho estic aconseguint», «un dia més sense fumar», «pas a pas», etc.

Comunica al teu entorn que **avui és el dia**. Fins i tot pots demanar-los que t'enviïn missatges positius de reforç per les xarxes socials: «Ànim, ho estàs fent molt bé! Un altre dia sense fumar! Continua així i ho aconseguiràs!»

