

Deixar de fumar és possible: com t'has de començar a preparar?

01

Compra paquet a paquet, no cartrons sencers, per evitar la disponibilitat fàcil de tabac.

02

Intenta endarrerir tant com sigui possible cada cigarreta: per exemple, la primera del dia o la de després dels àpats (ajornant-la de 10 en 10 minuts).

03

Redueix-ne el consum: no portis a sobre el paquet sencer; enlloc d'això, agafa una quantitat determinada de cigars abans de sortir de casa.

04

Segons el que consumeixis, intenta **passar la jornada laboral amb un consum determinat**.

05

Identifica els llocs o situacions que et motiven a encendre una cigarreta, i intenta evitar-los: conduint, mirant la televisió, estant amb persones fumadores, etc.

06

Redueix o evita el consum d'alcohol i cafè: en moltes ocasions, s'associen amb el fet de fumar.

07

Atura't a pensar si pots prescindir de cada cigarreta que estiguis a punt d'encendre.

08

Augmenta els espais lliures de fum:

- Evita llocs que propicien que fumis.
- Determina un únic lloc de casa per fumar i retira els cendrers, encenedors i altres productes de tabac de casa, del cotxe, etc.

09

Incrementa activitats que t'ocupin temps: anar a caminar, córrer, nadar, llegir, activitats de relaxació, etc.

10

Tingues una actitud positiva, pensant que aconseguiràs deixar de fumar.

11

Comunica la decisió als familiars i amics més propers. Ells et donaran suport.

12

Si vols, no ho facis sol: és recomanable demanar assessorament als professionals sanitaris. Ells t'ajudaran.

Anima't a fer el pas!

Enllaç interessant:
shorturl.at/xBCFN

