

## ENCARA FUMES?

Deixar de fumar és una molt bona decisió, tant per a nosaltres mateixos com per a qui ens envolta.



## Si vols deixar de fumar:

- El més important és prendre la decisió ferma i estar convençuts que és possible deixar de fumar. Molts milers de persones ja ho han fet.
- Elabora una llista amb els motius per deixar de fumar, i els motius per continuar-hi.
- Analitza el propi hàbit. Anota les cigarretes fumades durant el dia, i quan, com i per què les fumes.
- Informa amics, familiars i companys del compromís de deixar de fumar i compta amb el seu suport. També pots trobar algú proper que vulgui deixar de fumar i fer-ho plegats.
- Consulta al teu Centre d'Atenció Primària.
- Fixa una data clau i deixa-ho de cop. Millor si no és una època de tensió. La nit abans de la data assenyalada llença totes les cigarretes que restin. Desfés-te de cendrers, encenedors i tots els estris relacionats amb el tabac.
- Els primers dies es recomana fer exercici, beure molta aigua i suc de fruita. Evita les begudes alcohòliques i d'altres relacionades amb el fet de fumar. Evita les situacions en les quals acostumes a fumar. No t'alarmis pel canvi d'hàbits, no serà per sempre.
- Els primers dies poden aparèixer símptomes desagradables (desig intens de fumar, irritabilitat, ansietat...). Són deguts a la síndrome d'abstinència i són passatgers. Per forta que sigui la dependència, les ganes de fumar no són eternes. Les teràpies substitutives de la nicotina poden alleujar els símptomes.
- A més de guanyar salut, deixar de fumar representa un estalvi de diners. Pots fer el càlcul.