

ACTUACIÓN ANTE UN DESLIZ O UNA RECAIDA

¿Y si me fumo un cigarrillo...? (desliz)

Probablemente te sentirás mal. Recuerda que un desliz (fumar un cigarrillo) no es lo mismo que recaer. Has podido comprobar que eres capaz de vivir sin fumar.

No te desanimes. Analiza por qué te lo has fumado y si ha valido la pena. Aprende de la experiencia para salir reforzado y mantener tu abstinencia. Los deslizos son una parte de todos los procesos de aprendizaje. No se debe interpretar como un fracaso. Trata de aprender de los errores, observa dónde ha sido el error (exponerte demasiado a la tentación, no haber tenido un minuto para relajarte, un pensamiento derrotista, una excusa...) y decide qué tendrías que hacer para evitar otro desliz en el futuro.

Reafirma tu decisión de continuar sin fumar. Revisa tus razones, revisa la lista de los beneficios de no fumar, recuerda la mejora que estás experimentando, recuerda que las dificultades van menguando con el tiempo... y, si necesitas ayuda, no dudes en solicitarla de nuevo.

¿Y si tengo una recaída y vuelvo a fumar...?

- No pienses que es un fracaso, no te culpes:** las recaídas forman parte del proceso de abandono de las sustancias adictivas como es la nicotina.
- Analiza los motivos de recaída:** dónde fue, con quién estabas, qué pensamientos y sentimientos tenías... Te proporcionará información para controlar situaciones futuras.
- Si reconoces el problema, te ayudará a solucionarlo:** ¿cómo te has sentido fumando? ¿Pasó lo que esperabas? ¿Te sentiste mejor o peor? ¿Se resolvió el problema? ¿Probaste otras maneras de solucionarlo?
- Anímate a hacer un nuevo intento en un tiempo breve:** actualiza los motivos personales para dejar el tabaco, habla con personas que te puedan ayudar (familia, amigos, profesionales sanitarios...).
- Remonta la autoestima:** las fluctuaciones de la motivación son normales. Haz actividades gratificantes.
- Haz **relajación** y practica **ejercicio físico**.
- Descarta el consumo esporádico de cigarrillos.**

No te rindas, ¡¡inténtalo otra vez!!

Si necesitas ayuda, consulta con algún profesional sanitario.