Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

DEJAR DE FUMAR EN GRUPO

# Registro cualitativo

## ¿Cuándo y por qué fumo?

Dejar de fumar no es un acto único, no todos los cigarrillos se fuman por la misma razón, ni en la misma circunstancia, ni tampoco tienen el mismo “valor”. Conocer las características que definen tu hábito te ayudará a poder desarrollar una estrategia de deshabituación correcta.

Por eso, debes registrar en esta hoja todos los cigarrillos fumados durante un día. Apunta la hora y la situación o circunstancia en que lo has hecho y el grado de necesidad o importancia que tiene cada uno (pocas ganas +; muchas ganas ++; o urgente +++). Por último, piensa en algunas alternativas para evitar dichas situaciones o hacerles frente.

| Hora | Circunstancia | Importancia (de + a +++) | Alternativas al cigarrillo |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |