

Síndrome d'abstinència

Desig intens de fumar

- Mirar el rellotge i esperar que passi un minut. Comprovaràs que passa de seguida i després desapareix aquest desig (no es va acumulant).
- Pensar que aquest desig serà cada cop menys intens i menys freqüent.
- Estar ocupat, distreure's.
- Beure aigua.
- Mastegar xiclet sense sucre o algun aliment baix en calories.
- Realitzar tècniques de relaxació. Respirar profundament diverses vegades.

Irritabilitat o mal de cap

- Aturar-se i reflexionar sobre la situació en què et trobes.
- Fer llargues passejades.
- Dutxar-se o banyar-se.
- Practicar una tècnica de relaxació.
- Evitar el cafè, les begudes amb cafeïna o l'alcohol.

Restrenyiment

- Fer una dieta rica en fibres
- Beure molta aigua

Dificultat de concentració

- No exigir-se un alt rendiment els primers dies després de deixar el tabac.
- Evitar les begudes alcohòliques.

Augment de la gana

- Evitar menjar aliments rics en calories.
- Augmentar l'activitat física.
- Beure infusions i molta aigua.

Desordres del son

- Evitar el cafè o les begudes amb cafeïna.
- Prendre llet calenta o infusió de til·la o similar per anar a dormir.
- Augmentar l'exercici físic, caminar.
- Realitzar tècniques de relaxació o escoltar música relaxant.
- Prendre un bany.

Desànim

- Mantenir-se actiu.
- Evitar la soledat.
- Fer coses que vinguin de gust.
- Practicar esport.
- Augmentar les hores de son.