

RISC DE RELLISCADA

INTENTA RECORDAR ELS TEUS MOTIUS PER DEIXAR DE FUMAR!

I si fumes una cigarreta...?

Probablement et sentiràs malament. Recorda que una relliscada (fumar una cigarreta) no és el mateix que recaure. Has pogut comprovar que ets capaç de viure sense fumar.

No et desanimis. Analitza per què te l'has fumat i si ha valgut la pena. Aprèn de l'experiència per sortir reforçat i mantenir la teva abstinència. Les relliscades són una part de tots els processos d'aprenentatge. No s'ha d'interpretar com un fracàs. Tracta d'aprendre dels errors, observa on ha estat l'errada (exposar-te massa a la temptació, no haver tingut un minut per relaxar-te, un pensament derrotista, una excusa...) i decideix què hauries de fer per evitar el fracàs d'una altra recaiguda en el futur.

Reafirma la teva decisió de continuar sense fumar. Revisa les teves raons, revisa la llista dels beneficis de no fumar, recorda la millora que estàs experimentant, recorda que les dificultats van minvant amb el temps... i, si necessites ajuda, no dubtis a sol·licitar-la de nou.