

ACTUACIÓ DAVANT D'UNA RELLISCADA O UNA RECAIGUDA

I si em fumo una cigarreta...? (relliscada)

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 una altra relliscada 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.

I si tinc una recaiguda i torno a fumar...?

- No pensis que és un fracàs, no te'n culpis:** les recaigudes formen part del procés d'abandonament de les substàncies addictives com és la nicotina.
- Analitza els motius de recaiguda:** on va ser, amb qui estaves, quins pensaments i sentiments tenies... Et proporcionarà informació per controlar situacions futures.
- Si reconeixes el problema, t'ajudarà a solucionar-lo:** com t'has sentit fumant? Va passar el que esperaves? Vas sentir-te millor o pitjor? Es va resoldre el problema? Vas provar altres maneres de solucionar-lo?
- Anima't a fer un nou intent en un temps breu:** actualitza els motius personals per deixar el tabac, parla amb persones que et puguin ajudar (família, amics, professionals sanitaris...).
- Remunta l'autoestima:** les fluctuacions de la motivació són normals. Fes activitats gratificants.
- Fes **relaxació** i practica **exercici físic**.
- Descarta el consum esporàdic de cigarrets.**

No et rendeixis, intenta-ho una altra vegada!!

Si necessites ajuda, consulta amb algun professional sanitari.