

**DESIG INTENS DE FUMAR**

- Mirar el rellotge i esperar que passi un minut. Comprovaràs que el desig passa de seguida i després desapareix (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.