



## RECOMANACIONS PER ALS PRIMERS DIES

Durant el primer període pot ser que augmenti el teu estat nerviós i la tensió per qualsevol cosa, això és fruit de la manca de nicotina. Posa al corrent els teus amics i família, necessitaràs el seu suport i ajuda.

**Concentra't en la idea següent: "AVUI NO FUMARÉ" i evita pensar que "mai més tornaràs a fumar". Preocupa't només del dia d'avui!**

Procura evitar les situacions en què habitualment solies fumar i retira tot allò que et recordi el tabac (cendrers, encenedors...).

**La sensació de desig intens de fumar no és eterna, només dura uns instants.**

### QUÈ CAL FER ELS PRIMERS DIES?

- Programa una neteja dental.
- Fes també neteja de la roba, de la casa, la tapisseria del cotxe, etc. per gaudir d'un aspecte fresc i renovat.
- Els primers dies no et llevis amb el temps just. Lleva't un quart d'hora o mitja hora abans de l'hora habitual.
- Després, dutxa't amb aigua calenta, però acaba la dutxa amb aigua freda. Això t'ajudarà a relaxar-te.
- Comença el dia utilitzant els pulmons. Fes una mica d'exercici conjuntament amb respiracions profundes, i en el lloc on disposis d'aire més pur. Aprèn a omplir d'aire i no de fum els pulmons.
- Posa en pràctica alguna tècnica de relaxació, et servirà en moments de dificultat per relaxar-te. Fes respiracions profundes. Retén l'aire al màxim possible i treu-lo molt lentament. Concentra't i fixa't en la sensació que experimentes. Repeteix aquest exercici diverses vegades.
- Beu molta aigua, t'ajudara a eliminar més ràpidament la nicotina de l'organisme.
- Elimina temporalment les begudes alcohòliques (redueix l'autocontrol), el cafè i qualsevol altra beguda amb què acostumes a acompanyar el tabac.
- Menja amb moderació, evita àpats abundants i no compris coses per picar (patates xips, fruits secs...). Pots tenir a la boca o mastegar alguna cosa, procura que sigui baixa en calories: pastanaga, xiclet sense sucre, poma...
- Practica algun esport adaptat a les teves possibilitats. Caminar, per exemple, pot ser una excel·lent activitat física.
- Procura estar ocupat, amb alguna afició que t'agradi, per evitar pensar en el tabac.
- Premia't de tant en tant!

És normal que durant un temps tinguis desitjos de fumar, pensa que és temporal i que aquests moments seran cada cop menys intensos i es presentaran més espaïadament. Pensa en els beneficis que estàs a punt d'aconseguir!

**No busquis excuses com "per una cigarreta no passa res".**

Tornaria l'ansietat i les ganes de fumar i, en poc temps, fumaries igual o més que abans.

**Felicita't per cada dia que estiguis sense fumar!**