

## Prevenir una recaiguda

**Autoenganys per tornar a fumar i alternatives per fer-hi front:**  
Pot ser que en algun moment busquis excuses per tornar a fumar. Et donem una sèrie d'exemples d'excuses, per tal que et puguis anticipar i et proposem que omplis la columna de la dreta amb pensaments alternatius a aquestes excuses.

CATEGORIA	EXEMPLE	PENSAMENTS ALTERNATIUS
<b>Anticipació</b> de conseqüències gratificants de fumar	«Què bé que m'aniria ara fer una cigarreta!!!»	
<b>Focalització</b> de l'atenció només en les conseqüències immediates	«Si fumo em relaxaré i em marxarà aquest malestar d'una vegada... »	
<b>Exageració</b> de la intensitat del desig	«És insuportable... És horrible... No puc més»	
Idees de <b>necessitat</b>	«Necessito una cigarreta»	
Fantasies de <b>control</b>	«En fumo quatre i cap altre; puc controlar-ho»	
<b>Profecies</b>	«sé que més tard o més d'hora recauré... »	
<b>Justificacions</b> diverses	«Pobre de mi... » «D'alguna cosa hem de morir»	

## Exemples d'estratègies per prevenir la recaiguda

- Evita les situacions de risc.
- Distreu-te i recorda els motius que tens per deixar de fumar.
- Canvis de comportament: Relaxació i respiració, activitat física, espera fins que passi el desig, etc.
- Planeja recompenses/premis per no recaure.
- Cal no caure mai en la temptació de dir «Un cigarret i prou».
- Busca suport.