

Recomanacions per encarar els primers dies

La sensació de desig intens de fumar no és eterna. Què pots fer els primers dies?

- Fes neteja de la teva roba i ventila la casa i el cotxe per tal de gaudir d'un aspecte fresc i renovat a partir d'avui, sense pudor de fum.
- Els primers dies no et llevis amb el temps just. Lleva't amb temps, un quart d'hora o mitja hora abans de l'hora habitual.
- Dutxa't amb aigua tèbia i acaba la dutxa amb aigua freda, per relaxar-te.
- Esmorza amb tranquil·litat.
- Comença el dia utilitzant els pulmons. Omple d'aire i no de fum els pulmons. Posa en pràctica alguna tècnica de relaxació. Et servirà en moments de dificultats per relaxar-te.
- Beu molta aigua i suc de fruita naturals. Si són envasats que no tinguin sucre.
- Elimina temporalment el consum de begudes alcohòliques, ja que això redueix l'autocontrol; i també el de cafè o el de qualsevol altra beguda amb què acostumaves a acompanyar el tabac.
- Menja amb moderació, evita àpats abundants i no compris coses per picar (patates xips, fruita seca, etc.). Pots tenir a la boca o mastegar alguna cosa baixa en calories com pastanaga, poma, xiclets o caramels sense sucre.
- Practica algun esport adaptat a les teves possibilitats: caminar, per exemple, pot ser una activitat física excel·lent.
- Després de dinar o de sopar no facis el manta: despara la taula, renta't les dents, surt a fer un volt...
- Distreu-te! Mira una pel·lícula, llegeix un llibre, escolta música, surt amb els amics, fes exercici, passeja, etc.
- Si la teva parella fuma, demana-li que no ho faci davant teu. Intenta sortir amb amics que no fumin o que no ho facin davant teu.
- A la feina, si pots, procura alleugerir durant alguns dies la teva agenda.
- Per evitar pensar en el tabac, procura estar ocupat amb alguna activitat que t'agradi.

En els moments més difícils... Posa en pràctica alguna **tècnica de relaxació**. **Mira el rellotge** i espera que passi un minut, l'ansietat haurà desaparegut. **Distreu-te**, beu un got d'aigua o un suc. Pots picar alguna cosa que sigui baixa en calories. **No et desanimis**, aquests moments seran cada vegada menys intensos i cada dia es presentaran de forma més espaiada. Les ganes de fumar no són eternes.

Pensa en els beneficis que estàs a punt d'aconseguir! **No busquis excuses del tipus «PER FUMAR UNA CIGARRETA NO PASSA RES»** Ja que tornaràs a tenir ganes de fumar i, en poc temps, fumaràs igual o més que abans.