

# pas 4

## ✓ MANTÉN-T'HI!



Mantenir-te sense fumar és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut.

Estigues preparat, **identifica les situacions de risc** en què creus que pots tenir la temptació de fumar (per avorriment, en actes socials, amb amics que fumen, al cotxe, per problemes o estrès...).

Sigues conscient d'aquestes situacions i anticipa-t'hi:

- ✓ Revisa les alternatives que havies planejat durant la preparació.
- ✓ Recorda la llista de motius per deixar de fumar.
- ✓ El tabac no soluciona cap problema, ets tu qui els supera.
- ✓ Distreu-te!
- ✓ Relaxació i respiració, activitat física, espera fins que passi el desig, etc.
- ✓ Planeja recompenses/premis per no recaure-hi.

Si estàs preocupada per l'augment de pes, incorporar algunes estratègies bàsiques d'alimentació saludable i activitat física de manera regular et pot ajudar a limitar aquest increment de pes.



### Evita la fantasia del control o la falsa seguretat

«Per una cigarreta no passa res», «Ara ja ho controlo, podria provar de fumar una pipada només». La nicotina té un poder addictiu molt alt, els receptors nicotínics cerebrals tornaran a «recordar-se» del tabac i, en poc temps, fumaràs igual o més que abans.



### I si torno a fumar?

#### No ho has d'interpretar com un fracàs!

Has d'aprendre de l'experiència. Pensar en el que ha funcionat i en el que no et serà molt útil en un nou intent.

Cada intent és un pas endavant. L'èxit es basa a «insistir i persistir» i en ocasions es necessita ajuda. Parla amb un professional sanitari sobre com pots plantejar-te el proper intent per aconseguir-ho.

#### Recorda i renova els teus motius. No et rendeixis, anima't a fer un nou intent!



#### Si ja fa temps que no fumes, FELICITATS, ho estàs aconseguint!

##### Valora tot el que estàs guanyant en el teu dia a dia...

Respires millor?, Tens més energia?, Dediques més temps a altres coses?, La teva roba fa més bona olor?, Tens més bon olfacte?, Has recuperat el gust dels menjars?, Et sents més lliure perquè no depens de la cigarreta?, Pots gastar-te els diners que dedicaves al tabac a altres coses?, Et sents orgullós de tu?