Programa Atenció Primària sense fum
www.papsf.cat

DEIXAR DE FUMAR EN GRUP

Quan i per què fumo?

Deixar de fumar no és una acte únic i no totes les cigarretes es fumen per la mateixa raó, ni en la mateixa circumstància; ni tampoc tenen el mateix "valor". Conèixer les característiques que defineixen el teu hàbit t'ajudarà a poder desenvolupar una estratègia de deshabituació correcta.

Per això has de registrar en aquest full totes les cigarretes fumades durant un dia apuntant l'hora i la situació o circumstància en què ho has fet i el grau de necessitat o importància que té cadascuna (poques ganes +, moltes ganes ++ o urgent +++). Per últim, pensa en algunes alternatives per evitar-les o fer-hi front.

Hora	Circumstància	Importància (de + a +++)	Alternativa a la cigarreta