

Estratègies de prevenció de recaigudes

- ☐ Evita situacions de risc.
- ☐ Escapa't de la situació.
- ☐ Distreu-te:
 - Imagina.
 - Recorda els motius per deixar de fumar.
- ☐ Canvis de comportament:
 - Relaxa't i respira.
 - Fes activitat física.
 - Espera fins que passi el desig.
- ☐ Planeja autorecompenses per mantenir-te fora de l'hàbit.
- ☐ Cal no caure mai en la temptació de dir "un cigarret i prou".
- ☐ Aprèn de les rel·liscades.
- ☐ Busca suport.