

Tècniques de desautomatització

Mentre et prepares per al dia que anomenem «dia D», i amb la intenció d'anar aconseguint la desautomatització del teu hàbit, t'aconsellem una sèrie d'exercicis que t'ajudaran a reduir el nombre de cigarretes. Dels exercicis següents, assenyala'n 4 o 5 i posa'ls en pràctica:

- ☐ Retarda cada vegada més la 1a cigarreta del matí (de 10 en 10 minuts).
- ☐ Canvia de marca de cigarretes després de cada paquet.
- ☐ Rebutja totes les cigarretes que t'ofereixin. Comenta als amics que n'estàs disminuint el consum perquè en els pròxims dies vols deixar de fumar.
- ☐ Guarda o retira el paquet de tabac després de cada cigarreta.
- ☐ Després de cada pipada deixa la cigarreta al cendrer.
- ☐ Fuma amb l'altra mà.
- ☐ Quan facis alguna activitat manual habitual com escriure, telefonar, etc., no fumis.
- ☐ Aixeca't immediatament després de menjar, sense encendre la cigarreta, i comença de seguida una altra activitat.
- ☐ Intenta no inhalar el fum de la cigarreta o inhala'l només cada dues o tres vegades que fas una pipada.
- ☐ Evita les situacions que estan molt associades al consum de tabac.
- ☐ Respira profundament tres vegades abans d'encendre una cigarreta.

Escull tres situacions en què creus que, a partir d'avui, no tornaràs a fumar de cap manera:

- ☐ Al llit.
- ☐ Conduint.
- ☐ Mirant la televisió.
- ☐ Llegint.
- ☐ Al teu sofà preferit.
- ☐ Per ofegar la gana (en aquests casos, pots beure aigua, menjar fruita o prendre un caramel sense sucre).
- ☐ Durant una conversa amb uns coneguts o uns companys.
- ☐ Quan altres persones fumin davant teu.
- ☐ Durant l'horari laboral o en reunions.
- ☐ Mentre t'esperes per dinar o sopar.
- ☐ Altres _____.