

## Autoenganys per tornar a fumar i alternatives

| CATEGORIA                                                              | EXEMPLE                                                          | PENSAMENTS ALTERNATIU |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Anticipació</b> de conseqüències gratificants de fumar              | “Que bé que em vindria ara un cigarret!!!”                       |                       |
| <b>Focalització</b> de l’atenció només en les conseqüències immediates | “Si fumo em relaxaré, em trauré d’una vegada aquest malestar...” |                       |
| <b>Magnificació</b> de la intensitat del desig                         | “És insuportable... és horrible... no puc més.”                  |                       |
| Idees de <b>necessitat</b>                                             | “Necessito un cigarret.”                                         |                       |
| Fantasies de <b>control</b>                                            | “En fumo quatre i cap més; puc controlar-ho.”                    |                       |
| <b>Profecies</b> autocomplertes                                        | “Més tard o més d’hora sé que recauré...”                        |                       |
| <b>Justificacions</b> diverses                                         | “Pobre de mi...”<br>“D’alguna cosa s’ha de morir...”             |                       |