

# pas 2

## ✓ PREPARA'T!



Deixar de fumar requereix un procés, no et precipitis. Una bona preparació pot augmentar les probabilitats d'aconseguir-ho i mantenir-te sense fumar.

**Primer de tot, escull una data propera.** Serà el teu primer dia lliure de tabac. Considera aquesta data com a inajornable.

La meua data per deixar de fumar és: Dia / mes / any

A algunes persones els pot ser útil **comunicar la seva decisió**, «Vull deixar de fumar», a la família, els amics o els companys de feina per tal de que els donin suport i refermar-se en la seva decisió.

Dedica un temps a conèixer quan i per què fumes. No totes les cigarretes es fumen per la mateixa raó. **Registra l'hora, la circumstància** (el que fas en aquell moment) i **el grau de necessitat** (un + si és per rutina, ++ si la necessites però no desesperadament i +++ si la necessites desesperadament) de cadascuna de les cigarretes fumades en un dia habitual.

**Anticipa't a les dificultats.** Intenta imaginar-te en cadascuna d'aquestes situacions que has identificat i pensa en alternatives que t'agradin i que, en aquell moment, et puguin fer oblidar la cigarreta. Practica com pots canviar les teves rutines diàries, com pots mantenir les mans i la boca ocupades, com pots afrontar els sentiments negatius... Què faràs quan fumin al teu costat? Per sentir-te millor, quines recompenses et donaràs?



ET PUC AJUDAR A deixar de fumar

## 2 ✓ PREPARA'T!



Ara ets més conscient que fumar està associat a espais, situacions o actes quotidians i també que, a vegades, **fumes per rutina**.

Des d'avui i fins a la data escollida per deixar de fumar, podries fer alguns exercicis per preparar-te.

### Quins t'animes a seguir?

- Retarda cada dia la primera cigarreta del matí (de 10 en 10 minuts).
- Abans d'encendre una cigarreta d'importància baixa (+), atura't a pensar si realment podries prescindir-ne.
- Escull tres circumstàncies (conduint, al sofà, al telèfon...) en què no tornaràs a fumar; converteix-les en espais sense fum.
- Canvia de marca de tabac o fuma amb l'altra mà.
- Fuma només la primera meitat de la cigarreta.
- Practica alguna tècnica de relaxació senzilla.