

# GUIA PRÀCTICA PER A DEIXAR DE FUMAR



PROGRAMA  
D'INFORMACIÓ  
SOBRE EL  
TABAQUISME

com una mena de batalla contra la dependència que crea el tabac.

Aquesta guia us ajudarà a plantejar una acurada estratègia per a fer front al tabac i vèncer!

Però recordeu-ho: ningú no pot combatre per vós! ●



## DEIXAR DE FUMAR NO ÉS IMPOSSIBLE!

Deixar de fumar és molt difícil. Si ja ho heu intentat alguna vegada, ho sabeu prou bé!

**Malgrat tot, no és impossible.** Més de quaranta milions de persones com vós ja ho han aconseguit a països com el Regne Unit, Noruega, Suècia, Finlàndia, els Estats Units, el Canadà y França. Durant els darrers anys, un nombre creixent de fumadors també ho està assolint al nostre país.

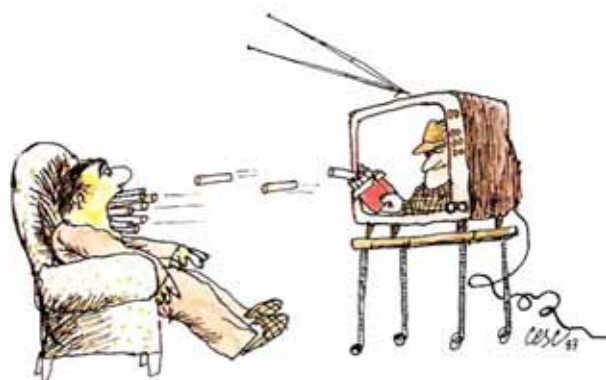
**Per a deixar de fumar no hi ha cap fórmula màgica:** res ni ningú no pot fer-ho per vós.

No n'hi ha prou de desitjar deixar-ho. **Deixar de fumar implica un esforç personal que requereix temps, una ferma decisió i una mica d'imaginació i de sentit comú;** és



## PRIMER DE TOT, PENSEU EN LES RAONS QUE TENIU PER A DEIXAR-HO

Si sabeu què és el tabac i quines són les seves conseqüències pel que fa al vostre organisme i a la salut dels qui us envolten, podeu fàcilment fer dues llistes de motius. En la llista de motius pels quals fumeu apunteu totes les compensacions immediates que penseu que us proporciona el tabac. En la llista de motius per a deixar de fumar apunteu simplement les raons per les quals voleu deixar de fumar. ●





## EL DIA ASSENYALAT

No us lleveu amb el temps just. Lleveu-vos un quart d'hora o mitja hora abans de l'hora habitual. Us cal temps per a emprendre un dia difícil.

En llevar-vos del llit, no penseu que no tornareu a fumar mai més. Simplement decidiu que avui no fumareu i respecteu aquesta decisió cada cop que tingueu ganes d'encendre un cigarret. No penseu que mai més no podreu tornar a fumar. Preocupeu-vos només d'avui!

Comenceu el dia utilitzant els pulmons. Feu una mica d'exercici conjuntament amb respiracions profundes, en el lloc on disposeu d'aire més pur.

Després, dutxeu-vos normalment amb aigua calenta, però acabeu avui de dutxar-vos amb aigua freda. Això us ajudarà a relaxar-vos.

Beveu grans quantitats d'aigua i tota mena de suc de fruita, preferentment naturals i rics en vitamina C. Això us ajudarà a eliminar més ràpidament la concentració de nicotina del vostre organisme.

9

Elimineu per ara les begudes alcohòliques, el cafè i qualsevol altra beguda que acostumeu a acompanyar amb el tabac.

Mengeu aliments rics en vitamina B (pa integral, arròs integral, etc). Podeu reforçar la ingesta d'aquesta vitamina prenent, a més, germen de blat, llevat de cervesa o vitamina B en pastilles.

Després de menjar feu una mica d'exercici, en lloc de deixar-vos caure en la vostra butaca preferida per veure la TV o llegir. Per a aconseguir-ho, renteu-vos les dents immediatament. Sortiu a caminar, despereu la taula, renteu els plats, pugeu al terrat, etc. Feu quelcom!

Comenceu la pràctica regular d'algun esport a l'abast de les vostres possibilitats.

Ompliu les petites estones de lleure amb una afició que us agradi i que potser des de fa molt de temps heu deixat de banda. Això us proporcionarà satisfacció i relax.

No us amoïneu pel fet que avui i durant aquesta primera setmana hàgiu de canviar molts dels vostres hàbits diaris. No us alarmeu car no serà per sempre. ●



10

## QUAN EL DESIG DE FUMAR SIGUI MOLT FORT

Durant els primers dies, sovint sentireu un desig molt fort de fumar, la qual cosa farà que durant aquest primer període augmenti el vostre estat nerviós i la tensió per qualsevol cosa.

Què cal fer, doncs, en els moments en què aquest desig és més imperiós?

Feu tot el que us direm tot seguit i no fumeu; l'extrema sensació de necessitat d'aquest moment no és eterna, només dura uns instants. Si sou capaç de resistir-los, haureu pogut més que el tabac:

Relaxeu-vos, feu respiracions profundes. Aprengueu a omplir d'aire i no de fum els vostres pulmons. Retingueu l'aire al màxim possible i traieu-lo molt lentament. Concentreu-vos en el que esteu fent i fixeu-vos en la sensació que experimenteu. Repetiu aquest exercici diverses vegades; us relaxarà molt si el feu a poc a poc i pensant en el que feu.

Mireu el rellotge i espereu que passi mig minut.

Podeu beure un got d'aigua o de suc de fruita.

Podeu picar quelcom per tenir a la boca o mastegar. Procureu que sigui baix en calories (un tronquet de regalèssia, canyella o api, una pastanaga, un xiclet sense sucre, una poma, maduixes, taronges, llimones, etc).

Finalment, penseu que aquests **mals moments** seran cada cop menys intensos i que es presentaran més espaiadament. Per forta

11

que sigui la dependència, les ganes de fumar no són eternes, al contrari, desapareixen molt poc després. ●

## PENSEU EN LA NOVA VIDA QUE US ESPERA

Heu de saber que en deixar de fumar:

Gaudireu de més agilitat i de salut en general.

Podreu caminar, pujar escales, sense cansar-vos.

Podreu sentir-vos molt més bé en practicar esports.

La pell del rostre, cansada i envellida pel fum, tornarà a l'equilibri de l'edat que realment té.

L'aparell respiratori, el càrdio-vascular i el sistema nerviós, us agrairan profundament de poder tornar a la normalitat i millorar llur funcionament.

Tindreu molt menys risc de càncer de pulmó, d'infart de miocardi i de bronquitis crònica que quan éreu fumador.

Gaudireu un altre cop del gust del menjar i del perfum de les flors. Respectareu el dret a l'aire pur dels qui teniu a la vora.

Sereu un exemple positiu per als fills i les noves generacions en general.

Tindreu la satisfacció d'haver recuperat la direcció de la vostra vida que fins ara depenia del tabac. ●

12

