

Decideix-te a deixar de fumar



Segur que saps quins riscos pot suposar el tabac per a la teva salut. No hi volem insistir.

La nostra intenció és oferir-te **orientació** sobre com iniciar el procés per **deixar de fumar**.

Probablement trobes satisfacció amb algunes de les cigarretes que fumes al llarg del dia, però cada dia has d'afrontar...

- ➔ les malalties **originades pel tabac**
- ➔ els **missatges impresos** en les capses de tabac
- ➔ les **recomanacions** dels professionals sanitaris o
- ➔ **les malalties que pateixen** les teves amistats o els coneguts

Per això és probable que comparteixis allò que **molts de fumadors pensen** repetidament:

«m'agradaria deixar de fumar»

Deixar de fumar no és fàcil, però **ÉS POSSIBLE**

És important que et preparis. Hi ha **3 aspectes fonamentals** que hauràs d'afrontar si vols deixar de fumar:



El poder d'addicció de la nicotina

1 La substància química que amb cada xuclada a la cigarreta actua en el nostre cervell i és la responsable de la dependència física.



La relació psicològica amb el tabac

2 La relació del tabac amb els fumadors està lligada íntimament a totes les nostres emocions: en els moments de tristesa o d'alegria, en els de benestar o de malestar, en situacions d'estrès, etc. També els gestos més comuns o les rutines habituals de cada dia estan associats al tabac.



L'aspecte social

3 El consum de tabac acompanya en moltes ocasions les nostres relacions socials, i l'entorn hi influeix.

Aquestes dificultats no són una barrera insuperable



Cada dia milers de persones
de tota condició

**ACONSEGUEIXEN
DEIXAR DE FUMAR**

Et recordam que deixar de fumar
és el millor que pots fer
per la teva salut

Et proposam algunes recomanacions



T'has de donar l'OPORTUNITAT

➔ Només és possible aconseguir-ho si arribes al convenciment que és un repte que pots assolir. Evita que els dubtes et paraltzin. Encara que ho hagi intentat en altres ocasions, encara que hagi recaigut en el passat, ho pots fer, no renunciïs a aconseguir-ho.



Fixa una DATA

➔ Analitza abans els pros i els contres d'aquest dia i, sobretot, evita èpoques amb un excés d'estrès en la teva vida. No utilitzis l'estrès com a eterna excusa per ajornar una decisió tan important.



Prepara un PLA

➔ Informa't sobre les dificultats de les primeres setmanes (la principal és l'anomenada "síndrome d'abstinència") i intenta anticipar-t'hi. Has de tenir previst el nombre més gran possible d'alternatives a les dificultats. Hi ha disponibles tractaments farmacològics d'eficàcia demostrada que ajuden a deixar de fumar i redueixen els símptomes de la síndrome d'abstinència.



En cas de dubte, cerca SUPORT

➔ Al centre de salut, en les amistats, en els familiars o en altres recursos. I demana ajuda tantes vegades com en necessitis.

Decideix-te a deixar de fumar

Et sentiràs més bé, millorarà la teva salut i la de la teva família,
deixaràs de dependre del tabac i la teva economia t'ho agrairà

Consulta la **pàgina web** del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social
www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

Hi trobaràs informació senzilla, eines, vídeos, taules de planificació i altres materials útils que et serviran per saber com estàs i quins canvis et poden ajudar a fer el teu estil de vida més saludable.

WEB
**ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE**

També podràs trobar quins recursos
hi ha disponibles a la teva zona en:

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

