

DEU REGLES D'OR PER DEIXAR DE FUMAR

Ja fa uns quants mesos que ha entrat en vigor la nova llei antitabac; les reaccions que ha despertat entre les persones fumadores han estat diverses. Algunes s'han tancat encara més en el seu hàbit i d'altres han optat per abandonar-lo. Sigui quin sigui el teu cas, mai no està de més recordar que, si algun dia et proposes seriosament deixar el tabac, ho pots aconseguir. Per això, et suggerim que donis una ullada a aquestes deu "regles d'or" que et poden servir de guia en el procés de deixar de fumar .

- 1.) **POSA'T UNA DATA PER DEIXAR DE FUMAR I COMPLEIX-LA.** Tingues en compte que no existeix el dia ideal per deixar de fumar. Sempre sorgeixen problemes i fumant no se solucionaran.
- 2.) **BUSCA MANERES SALUDABLES DE CONTROLAR L'ANSIETAT:** Practica algun esport que t'agradi, camina una hora al dia...si crees un hàbit nou, aquest t'ajudarà a mantenir-te lluny del tabac. Recorda que els "pics" màxims d'ansietat només els experimentaràs entre els 3 i 10 primers dies després d'abandonar l'hàbit. Molta gent creu que fumant es « calmen els nervis » però això no és així: quan hagis deixat de fumar, et sentiràs molt més relaxat /da perquè t'hauràs alliberat d'una dependència.
- 3.) **NO FUMIS CAP CIGARRETA.** No caiguis en l'error de pensar que "per una no passa res". És l'inici de la recaiguda. Si, malgrat tot, recaus, no tiris la tovallola, recaure forma part del procés de deixar de fumar. En els moments més crítics no et llencis a la desesperada a buscar tabac, espera't un minut, amb el rellotge a la mà, i centra't en la teva respiració. Poc a poc, aprendràs a relaxar-te i a controlar el "mono". Si passes uns mesos sense fumar ni una sola cigarreta, no abaixis la guàrdia, recorda que sempre s'és exfumador/a.
- 4.) **CONTROLA EL TEU PES DE FORMA SALUDABLE.** La verdura i la fruita són bones aliades. Fés una dieta equilibrada i no et saltis cap àpat. Passar gana no és bo, afavoreix que pugui l'ansietat i després et vinguin ganes d'afartarte. Si tens temptacions de picar entre hores, tingues preparades verdures crues i fruites que puguis "picar" fàcilment. I sobretot, recorda: és infinitament pitjor el tabac que el fet d'engreixar-se uns quilets que, si ho desitges, podràs perdre fàcilment.
- 5.) **BEU MOLT DE LÍQUID.** Beu al voltant d'un litre i mig cada dia: aigua i suc de fruita naturals que t'ajudaran a controlar el pes, l'ansietat i a evitar l'estrenyiment que pot causar la síndrome d'abstinència a la nicotina. Evita l'alcohol i el cafè, afavoreixen les recaigudes i no són bons ni per l'ansietat ni per la qualitat del son. Pots substituir el cafè per les infusions que més t'agradin, si són relaxants t'ajudaran a dormir bé i mantenir l'ansietat a ratlla.
- 6.) **PER NO FUMAR, PENSA EN EL "DIA A DIA" I NO EN EL "MAI MÉS".** Pensa: "Passi el que passi, avui no fumaré", aquest és el teu objectiu i saps que el pots aconseguir.
- 7.) **BUSCA EL RECOLZAMENT** de totes aquelles persones en qui confies i saps que poden ser les teves "aliades" en el procés de deixar de fumar: amistats, parella, professionals de la salut... Tu ja saps quines persones poden ajudar-te en un moment de debilitat i quines no.
- 8.) **QUAN COMENCIS A DEIXAR DE FUMAR, ELIMINA O EVITA TOT ALLÒ QUE ASSOCIÏS AMB EL TABAC :** Encenedors, cendrers, cafè, alcohol, locals on es permeti fumar i situacions "de risc" en general.

9.) **FÉS UNA LLISTA AMB TOTES LES AVANTATGES QUE TÉ DEIXAR DE FUMAR.** Et sorprendràs gratament de la gran quantitat de beneficis de què gaudireu tant tu com la gent que t'envolta ; després del sacrifici que comporta abandonar el tabac, tindràs la recompensa de poder gaudir d'un major benestar i una millor qualitat de vida.

10.)**RECORDA QUE TENS A LA TEVA DISPOSICIÓ DIFERENTS AJUDES PER DEIXAR L'HÀBIT DE FUMAR:** Herboristeria, acupuntura, homeopatia, tècniques de relaxació, pegats o xiclets de nicotina, llibres d'autoajuda, reflexoteràpia, assessoria nutricional, suport psicològic...consulta els professionals de la salut per informar-te de quina teràpia s'adapta millor a les teves necessitats específiques.

Clara Esquena i Freixas
Psicòloga