



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

# Guia d'ajuda per deixar de fumar

## Índice

	Pàg.
CLAUS PER ACONSEGUIR DEIXAR DE FUMAR .....	3
DECIDEIX-TE! .....	4
PREPARA'T! .....	6
DEIXA DE FUMAR: DIA D .....	7
MANTÉN-T'HI! .....	8
On et poden ajudar?.....	9
Annex 1 Motius pels quals fumes .....	10
Annex 2 Raons per deixar de fumar. ....	11
Annex 3 Quan i per què fumes? .....	12
Annex 4 Exercicis de desautomatització.....	13
Annex 5 Recomanacions per encarar els primers dies.....	14
Annex 6 Consells per la síndrome d'abstinència .....	15
Annex 7 Exercicis de relaxació .....	16
Annex 8 Consells bàsics d'alimentació saludable. ....	17
Annex 9 Consells sobre exercici físic.....	18
Annex 10 Prevenir una recaiguda .....	19
Annex 11 I si fumes una cigarreta? I si recaus? .....	20
Annex 12 Valora la teva confiança.....	21

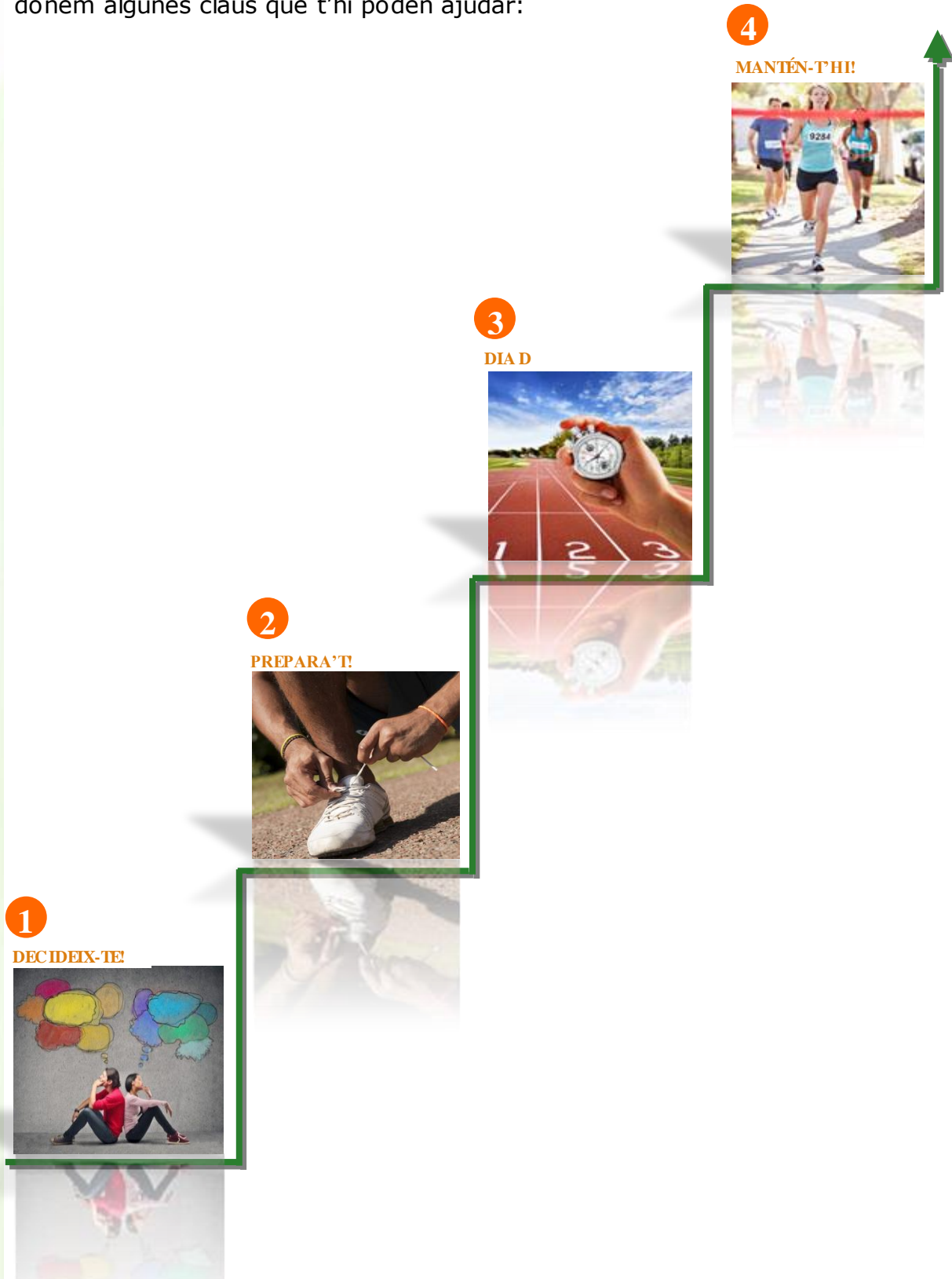
Aquesta guia ha estat editada pel **Programa Atenció Primària Sense Fum (PAPSF)\***. Iniciativa promoguda des del 2002 per: la CAMFiC, l'ACI, l'AIFICC i l'ASPCAT per tal de facilitar la disminució de la prevalença de l'hàbit tabàquic en els professionals que hi treballen i en la població en general.



\* Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que no se'n faci un ús comercial i se citi la font i el document original.

## CLAUS PER ACONSEGUIR DEIXAR DE FUMAR

No és fàcil lliurar-se del tabac ja que fumar ha passat a formar part de la teva vida i de la forma de relacionar-te amb l'entorn. Deixar de fumar no consisteix només a prendre una decisió; requereix iniciar un procés per desfer el camí que has recorregut fins ara. Deixar de fumar pot ser difícil i implica un esforç, però no és impossible. Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa per aconseguir-ho, et donem algunes claus que t'hi poden ajudar:



## DECIDEIX-TE!



Hi ha moltes raons per alliberar-se del tabac, des de millorar la teva salut, la dels que t'envolten, l'aspecte de la pell, donar exemple als fills...fins a raons econòmiques.

És important que reflexionis un moment sobre el que et proporciona el tabac, els **motius pels quals fumes** i sobre què penses guanyar deixant de fumar, és a dir, sobre **les raons per les quals vols deixar de fumar** i que ho anotis tot.



Han de ser motius personals, és a dir, que tinguin sentit per a tu. Has de tenir aquesta llista a mà (penjada en algun lloc visible, etc.). Això t'ajudarà en la teva decisió i també, més endavant, et servirà per mantenir-te sense fumar.

(vegeu l'annex 1).

És possible que fumis per estimular-te, per tenir alguna cosa entre els dits, perquè et relaxa, per automatisme, per plaer, quan estàs trist o preocupat, per donar-te un respir, per necessitat, etc. Reflexiona sobre les teves raons que fan que continuis fumant. Valora també els beneficis que vols aconseguir deixant de fumar. Et pot interessar conèixer les **raons per deixar de fumar** (vegeu l'annex 2) comentades per altres persones, però està clar que les millors raons són les teves, els teus motius personals.

Fa temps que fumes, no et desesperis. Calcula quantes vegades has fet el gest d'encendre una cigarreta:



..... Cigarettes per dia x 365 dies =.....  
x ..... anys fumant =  
..... **Cigarettes enceses en la teva vida**

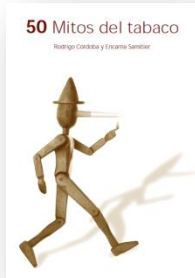
Reflexiona sobre el que podries estalviar-te. Calcula què gastes al dia, segons la quantitat i el preu del tabac que fumes. Amb aquests diners et podries pagar algun caprici?

Em fumo al dia \_\_\_\_\_ cigarretes x 30 dies = \_\_\_\_\_ cigarretes al mes.

Dividit entre 20 em dóna \_\_\_\_\_ **paquets**<sup>1</sup> de cigarretes al mes.

Cada paquet val \_\_\_\_ €<sup>2</sup>. Multiplico els paquets/mes<sup>1</sup> pel preu paquet<sup>2</sup>  
= \_\_\_\_\_ € al mes

Multiplico per 12 mesos= **€ a l'any en tabac.**



És normal que tinguis por i dubtes, i que pensis que és difícil aconseguir-ho. Potser penses que no tens força de voluntat, que ara no és el moment adequat de deixar el tabac o que d'alguna cosa ens hem de morir. En el Llibre [50 mitos del tabaco](#) (en castellà), hi pots llegir els comentaris d'altres persones que es plantejaven deixar de fumar.

**Deixar de fumar és difícil però no impossible.  
Si altres persones ho han aconseguit, tu també pots aconseguir-ho!**



**No t'estic dient que serà fàcil,  
t'estic dient que valdrà la pena**

Si les teves raons per deixar de fumar pesen més que les raons per continuar fumant, anima't i **prepara't per deixar-ho!** No coneixem ningú que s'hagi penedit d'haver deixat de fumar i, en canvi, sí que hi ha moltes persones que s'han penedit de no haver-ho fet a temps. Ni res ni ningú no pot fer-ho per tu. Pensa en tot el que guanyaràs quan deixis el tabac.

## PREPARA'T!



**Fixa't una data**, si és possible, durant les properes quatre setmanes. A aquesta data l'**anomenarem Dia D**, el teu primer dia sense fumar. Procura que sigui un dia en què fer-ho sigui més fàcil per a tu perquè o bé estàs més relaxat (en cap de setmana, durant les vacances) o bé estàs més distret (en un dia laborable, etc.).

Comunica la teva decisió a la teva parella, als amics i/o a les persones que t'envolten, i considera aquest *Dia D* com a inajornable.

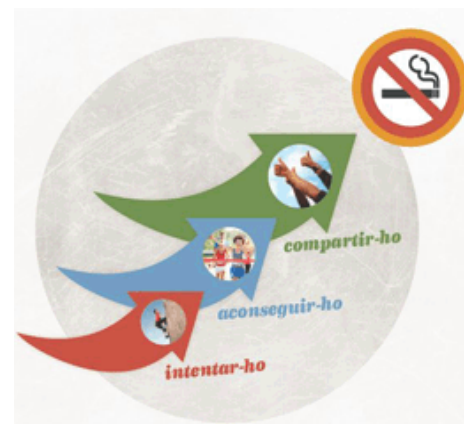
Si preveus que necessitaràs ajuda, consulta algun professional sanitari del teu centre de salut (de medicina i/o d'infermeria), de les oficines de farmàcia o del telèfon CatSalut Respon (061).

Anticipa't a les dificultats. Pren-te un temps per conèixer per què fumes i en quines situacions ho fas. Des d'avui i fins a la data que t'has marcat com a *Dia D*, et proposem alguns petits exercicis que et poden ser d'ajuda durant aquest període de preparació.

Llegeix la llista que has escrit en el pas anterior, amb les raons per les quals vols deixar de fumar. Guarda-te-la molt a prop per tal que la puguis rellegir en qualsevol moment.

Deixar de fumar no és una acte únic; ni totes les cigarretes es fumen per la mateixa raó ni en la mateixa circumstància; ni tampoc no tenen el mateix valor. Conèixer **quan i per què fumes (vegeu l'annex 3)** t'ajudarà a poder desenvolupar una estratègia de deshabitació més correcta. Hi ha situacions que "t'inviten" a fumar, pots anar pensant en buscar alternatives per evitar-les o per afrontar-les.

Mentre et prepares per deixar de fumar, amb la intenció que siguis més conscient de les situacions en què fumes i per tal d'ajudar-te a aconseguir que fumar deixi de ser una conducta automatitzada, t'aconsellem que facis una sèrie d'exercicis. En el pas anterior has pogut comprovar que, en moltes ocasions, fumes de forma automàtica, sense necessitat; i que, en altres, el fet de fumar està associat a situacions o actes quotidians. Et proposem que facis aquests **exercicis de desautomatització (vegeu l'annex 4)** durant els dies previs a deixar de fumar per tal de disminuir el nombre de cigarretes.



## DEIXA DE FUMAR: DIA D

Tal com has pogut comprovar, amb el registre de quan i per què fumes i amb els exercicis de desautomatització d'aquests dies previs, fumar és una conducta apresada que has repetit moltes vegades i que està associada a diverses situacions que sense el tabac et poden semblar no satisfactòries i fins i tot estranyes. Portes temps fumant, deixar de fumar requereix iniciar un procés en el que has d'aprendre a realitzar activitats quotidianes sense el tabac, és un procés en el qual has de desfer el camí que has recorregut fins ara, es pot dir que hauràs d'aprendre a "desaprendre".

**Avui és el Dia D!** Concentra't en la idea següent: **«AVUI NO FUMARÉ»**. I evita pensar que mai més no tornaràs a fumar. Preocupa't només del dia d'avui!

Durant el primer període, el teu estat nerviós i la tensió per qualsevol cosa pot ser que augmentin. Això es produeix per la manca de nicotina. Necessitaràs l'ajuda i el suport dels teus amics i la família.

A moltes persones els hi ha ajudat evitar les situacions en què habitualment fumaven i llençar els objectes relacionats amb el tabac.



T'aconsellem que facis guardiola amb els diners que ja no gastes en tabac. Pots regalar-te alguna cosa. A partir d'avui, et proposem que vagis registrant circumstàncies positives del dia a dia que tinguin relació amb deixar de fumar.

Et poden ajudar algunes **recomanacions per encarar els primers dies** ([vegeu l'annex 5](#)).

La falta de nicotina (síndrome d'abstinència nicotínica) pot produir diverses molèsties que poden durar alguns dies i, fins i tot, setmanes, segons cada persona, i que també poden tenir una forma diferent. Et facilitem alguns **consells per la síndrome d'abstinència** ([vegeu l'annex 6](#)) i et proposem que facis alguns **exercicis de relaxació** ([vegeu l'annex 7](#)) que et poden ajudar a alleujar i reduir aquests símptomes.



No obstant això, si et resulten difícils de superar, has de saber que hi ha **medicaments d'eficàcia demostrada que et poden ajudar**. Hi ha alguns medicaments que no necessiten prescripció mèdica (teràpia substitutiva de la nicotina en forma de pegats, xiclets o comprimits) i n'hi ha que sí que en necessiten (vareniclina i bupropió). En trobaràs informació al [Centre d'Informació de Medicaments de Catalunya \(CedimCat\)](#). **Per a més informació, consulta algun professional sanitari** (de medicina o d'infermeria del teu centre de salut, de les oficines de farmàcia o bé truca al telèfon 061 del CatSalut Respon).



## MANTÉN-T'HI!

Felicitats, ho estàs aconseguint! Mantenir-se sense fumar és una de les coses més importants que pots fer per la teva salut.

Has de saber que en deixar de fumar es sol produir un petit augment de pes de tres o quatre quilograms. Seguir alguns **consells bàsics d'alimentació saludable** (vegeu l'annex 8) i alguns **consells sobre exercici físic** (vegeu l'annex 9) et pot ajudar a evitar o limitar aquest increment de pes.



Pot ser que en algun moment busquis excuses per tornar a fumar. Anticipar-te a aquests pensaments et pot ajudar a **prevenir una recaïda** (vegeu l'annex 10).

**I si fumes una cigarreta? I si recaus?** (vegeu l'annex 11)

**Valorar la teva confiança** (vegeu l'annex 12) et pot ajudar a

conèixer les situacions en què tens un risc més alt de tornar a fumar i en què hauràs de posar especial atenció. No te'n refiis: durant els primers mesos continuaràs tenint moments de perill. Estigues alerta. Centra't en allò que has aconseguit fins ara, en els beneficis que estàs aconseguint. Recorda la teva llista de raons per deixar de fumar, els diners que has estalviat fins ara i el que estalviaràs en uns mesos.



Si ja portes temps sense fumar,

**felicitats!**



## On et poden ajudar?



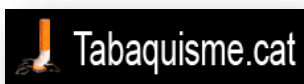
Pots demanar visita al teu **centre de salut**. Segons com funcioni el centre, en alguns casos pots programar una visita amb el teu metge/essa o infermer/a i, en cas que en el centre hi hagi consulta específica de tabac, pots programar-ne una perquè t'atenguin aquí.



Pots demanar informació a les **oficines de farmàcia**. Fins i tot, en algunes, hi pots demanar ajuda i assessorament per deixar de fumar: [xarxa de farmàcies sense fum](#).



També pots contactar amb [CatSalut Respon](#), telèfon des d'on et poden resoldre dubtes i donar-te consell i assessorament personalitzat.



Pots contactar amb [Tabaquisme.cat](#), per obtenir ajuda per deixar de fumar o fer consultes online, no presencials, des del seu web.



Si estàs en actiu, pregunta en la teva empresa si el **servei de prevenció de riscos laborals** t'hi pot ajudar.



Si ingresses en un **centre hospitalari**, pots obtenir ajuda per deixar de fumar durant l'estada: [xarxa catalana d'hospitals sense fum](#).



## Annex 2

# Raons per deixar de fumar

### Quins beneficis podràs obtenir en deixar de fumar?

- El teu olfacte millorarà i podràs assaborir el gust dels aliments.
- Tindràs la pell més neta i hidratada i se'n retardarà l'envelliment.
- Les teves dents recobriran la blancor i el teu alè, deixarà de fer olor a tabac.
- Tindràs més energia i estaràs més àgil per caminar i pujar escales. El teu rendiment físic millorarà.
- Tindràs un aspecte més sa i no faràs pudor de tabac.
- Respectaràs els drets de les altres persones, especialment els de la teva família. Seràs un bon exemple per als teus fills/es.
- Casa teva i el teu cotxe estaran més nets i no faran pudor de tabac.
- Com que ja no compraràs tabac, tindràs una despesa menys. Podràs estalviar diners i gastar-ho en coses més gratificants.
- Aconseguiràs més llibertat i et sentiràs més satisfet de tu mateix.
- No perjudicaràs, amb el fum del tabac, els que t'envolten.
- Podràs donar una alegria a la teva parella, als teus fills/es i/o als pares, etc
- Els teus petons no faran gust de cendrer!

### Motius de salut

- Podràs Viure més anys i els podràs viure amb més qualitat.
- Et milloraran l'evolució, els símptomes i el pronòstic si tens alguna malaltia establerta.
- Et millorarà la circulació de la sang.
- Podràs respirar millor, tindràs menys refredats i reduiràs les possibilitats de patir una bronquitis.
- Et cansaràs menys.
- Es reduiran les possibilitats de tenir un atac de cor o una embòlia o de patir algun tipus de càncer.

### En dones embarassades

- Tindràs un nadó saludable.
- Durant l'embaràs i el part, disminuiran la possibilitat de complicacions.
- Evitaràs posar en risc la salut del teu futur nadó.



## Annex 4

### Exercicis de desautomatització

Dels exercicis següents, **assenyala'n 4 o 5** i posa'ls en pràctica **fins al Dia D** (primer dia sense fumar):

- Retarda cada vegada més la primera cigarreta del matí (de 10 en 10 minuts).
- Canvia de marca de cigarretes després de cada paquet.
- Rebutja totes les cigarretes que t'ofereixin. Comenta als amics que n'estàs disminuint el consum perquè en els pròxims dies vols deixar de fumar.
- Guarda o retira el paquet de tabac després de cada cigarreta.
- Després de cada pipada deixa la cigarreta al cendrer.
- Fuma amb l'altra mà.
- Quan facis alguna activitat manual habitual com escriure, telefonar, etc., no fumis.
- Aixeca't immediatament després de menjar, sense encendre la cigarreta, i comença de seguida una altra activitat.
- Intenta no inhalar el fum de la cigarreta o inhala'l només cada dues o tres vegades que fas una pipada.
- Evita les situacions que estan molt associades al consum de tabac.
- Respira profundament tres vegades abans d'encendre una cigarreta.

**Escull tres situacions** en què creguis que, a partir d'avui, no tornaràs a fumar de cap manera:

- Al llit
- Conduint
- Mirant la televisió
- Llegint
- Al teu sofà preferit
- Per ofegar la gana (en aquests casos, pots beure aigua, menjar fruita o prendre un caramel sense sucre)
- Durant una conversa amb uns coneguts o uns companys
- Quan altres persones fumin davant teu
- Durant l'horari laboral
- Mentre t'esperes per dinar o sopar
- Altres \_\_\_\_\_

## Annex 5

# Recomanacions per encarar els primers dies

### La sensació de desig intens de fumar no és eterna. Què pots fer els primers dies?

- Fes neteja de la teva roba i ventila la casa i el cotxe per tal de gaudir d'un aspecte fresc i renovat a partir d'avui, sense pudor de fum.
- Els primers dies no et llevis amb el temps just. Lleva't amb temps, un quart d'hora o mitja hora abans de l'hora habitual.
- Dutxa't amb aigua tèbia i acaba la dutxa amb aigua freda, per relaxar-te.
- Esmorza amb tranquil·litat.
- Comença el dia utilitzant els pulmons. Omple d'aire i no de fum els pulmons. Posa en pràctica alguna tècnica de relaxació. Et servirà en moments de dificultats per relaxar-te.
- Beu molta aigua i suc de fruita naturals. Si són envasats que no tinguin sucre.
- Elimina temporalment el consum de begudes alcohòliques, ja que això redueix l'autocontrol; i també el de cafè o el de qualsevol altra beguda amb què acostumaves a acompanyar el tabac.
- Menja amb moderació, evita àpats abundants i no compris coses per picar (patates xips, fruita seca, etc.). Pots tenir a la boca o mastegar alguna cosa baixa en calories com pastanaga, poma, xiclets o caramels sense sucre.
- Practica algun esport adaptat a les teves possibilitats: caminar, per exemple, pot ser una activitat física excel·lent.
- Després de dinar o de sopar no facis el manta: despara la taula, renta't les dents, surt a fer un volt...
- Distreu-te! Mira una pel·lícula, llegeix un llibre, escolta música, surt amb els amics, fes exercici, passeja, etc.
- Si la teva parella fuma, demana-li que no ho faci davant teu. Intenta sortir amb amics que no fumin o que no ho facin davant teu.
- A la feina, si pots, procura alleugerir durant alguns dies la teva agenda.
- Per evitar pensar en el tabac, procura estar ocupat amb alguna activitat que t'agradi.

**En els moments més difícils...** Posa en pràctica alguna **tècnica de relaxació**. **Mira el rellotge** i espera que passi un minut, l'ansietat haurà desaparegut. **Distreu-te**, beu un got d'aigua o un suc. Pots picar alguna cosa que sigui baixa en calories. **No et desanimis**, aquests moments seran cada vegada menys intensos i cada dia es presentaran de forma més espaiada. Les ganes de fumar no són eternes.

Pensa en els beneficis que estàs a punt d'aconseguir! **No busquis excuses del tipus «PER FUMAR UNA CIGARRETA NO PASSA RES»** Ja que tornaràs a tenir ganes de fumar i, en poc temps, fumaràs igual o més que abans.

## Annex 6

# Consells per la síndrome d'abstinència

### Desig intens de fumar

- Mira el rellotge i espera que passi un minut. Comprovaràs que passa de seguida i que després el desig de fumar desapareix (no es va acumulant).
- Pensa que aquest desig serà cada cop menys intens i menys freqüent.
- Estigues ocupat, distreu-te.
- Beu aigua.
- Mastega xiclet sense sucre o algun aliment baix en calories.
- Practica alguna tècnica de relaxació. Respira profundament diverses vegades.

### Irritabilitat o mal de cap

- Atura't i reflexiona sobre la situació en què et trobes.
- Dutxa't o banya't.
- Practica alguna tècnica de relaxació.
- Evita prendre cafè, begudes amb cafeïna o l'alcohol.

### Restrenyiment

- Fes una dieta rica en fibres
- Beu molta aigua

### Dificultat de concentració

- No t'exigeixis un alt rendiment els primers dies després de deixar el tabac.
- Evita les begudes alcohòliques.

### Augment de la gana

- Evita menjar aliments rics en calories (pastisseria i l'alcohol).
- Si piques entre hores, que sigui una poma, una pastanaga, un xiclet sense sucre, etc.
- Augmenta l'activitat física.
- Beu molta aigua i suc sense sucre.
- Cuina el menjar a la brasa, al forn, bullit o a la planxa.

### Desordres del son

- Evita prendre cafè o begudes amb cafeïna.
- Pren llet calenta o infusions de til·la o similar per anar a dormir.
- Augmenta l'exercici físic; camina.
- Practica alguna tècnica de relaxació, escolta música relaxant, pren un bany...

### Desànim

- Mantén-te actiu.
- Evita la soledat.
- Fes coses que et vinguin de gust.
- Practica esport.
- Augmenta les hores de son.

## Annex 7

# Exercicis de relaxació

## Com relaxar-se de forma senzilla

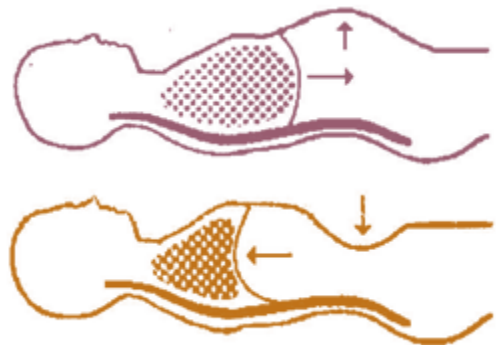
- Assegut còmodament, procura que l'esquena estigui recta i relaxada.
- Mira el rellotge.
- Inspira profundament i lentament.
- Retingues l'aire el màxim de temps possible, sent l'aire en els pulmons i vés-lo traient molt lentament.
- Repeteix aquest exercici diverses vegades.

## Relaxació

La respiració abdominal és la forma de respirar innata a la naturalesa del ser humà. Si centrem la nostra atenció en aquesta respiració, simplement hem de deixar que segueixi el ritme natural. Si observem un infant mentre dorm, podem veure el millor exemple de respiració natural o abdominal. La seva respiració flueix fàcilment, com les ones de la mar.

## Tècnica

- Busca un lloc tranquil, aïllat del soroll, amb temperatura suau i llum tènue. Si no és possible aïllar-te del soroll, utilitza una música de fons suau i monòtona.
- Posa't roba còmoda, amb els peus descalços i abrigats.
- Posa't de panxa enlaire sobre una superfície còmoda, sense creuar els peus ni els braços.
- Tanca els ulls, concentra't en el so que provoca la teva inspiració. Aïlla la teva ment de la resta d'imatges o de pensaments.
- Agafa aire (inspiració); deixa que l'aire entri lentament. Col·loca la palma de la mà sobre la panxa (abdomen) o la boca de l'estómac per sentir com puja suaument cap amunt.
- Deixa sortir l'aire (expiració) per la boca o pel nas, de forma pausada i natural. Nota com l'abdomen recupera el seu estat natural. Durant l'expiració la panxa es fica cap endins.
- Tant la inspiració com l'expiració han de ser suaus i lleugeres. Només alguna vegada, si ho necessites, pots fer una inspiració més profunda.
- La respiració ha de ser cada vegada més lenta.
- Imagina't ara una escena que t'agradi molt, tant si t'ha passat realment com si es tracta d'una fantasia i procura que la teva visualització sigui al més viscuda possible. Gaudeix-ne tant de temps com vulguis.
- Per finalitzar, inspira profundament i omple completament els pulmons. Repeteix aquesta operació cinc vegades.
- Obre els ulls lentament i espera uns minuts abans d'aixecar-te.



## Annex 8

### Consells bàsics d'alimentació saludable

- Fes una dieta variada i evita menjar copiosos.
- Reparteix l'alimentació en cinc àpats al dia.
- Augmenta el consum d'aquells aliments rics en fibra alimentària (fruites, verdures i hortalisses).
- Pren de 2 a 3 peces de fruita al dia.
- Redueix els aliments amb més calories (greixos animals, sucres refinats, rebosteria, pastissos, gelats, etc.). Aquests aliments aporten moltes calories i poden fer-te guanyar pes.
- Redueix el consum d'alcohol i el de cafè ja que molts fumadors l'associen al tabac. L'alcohol, a més, redueix la voluntat per mantenir-se sense fumar i aporta unes calories addicionals.
- Hauries d'ingerir d'1,5 a 2 litres d'aigua diaris (també poden ser infusions). Això et donaria sensació de sacietat i menjaries menys.
- No piquis entre els àpats. No compris aliments de picar, com patates fregides, cacauets, olives. És la millor forma d'evitar la temptació.
- Evita cuinar aliments fregits o amb greix excessiu. Utilitza formes de cocció senzilles: al vapor, la planxa, el grill, el forn, el microones, etc.
- Cuina carns i peixos a la papillota. Així es couen amb el propi suc, sense haver-hi d'afegir greixos.
- Les salses es poden preparar amb iogurt desnatat rebaixat amb suc de llimona. S'ha de batre bé i queda una crema suau i baixa en calories que també es pot enriquir amb herbes aromàtiques. Evita les salses comercials.

**Recorda que és necessari que segueixis aquestes recomanacions durant un temps, sinó més tard et costarà més perdre pes.**

## Annex 9

### Consells sobre exercici físic

L'**exercici físic** moderat i regular presenta indubtables **avantatges** per als exfumadors i per a les persones que volen deixar de fumar.

- Ajuda a consumir calories i, per tant, a mantenir el pes ideal.
- Normalitza els nivells de colesterol i de tensió arterial.
- És una distracció que fa que no pensis tant en el tabac.
- És relaxant. S'elimina la tensió i, per tant, l'ansietat que produeix el fet de no fumar. Et farà estar menys irritable.
- Produeix sensació de benestar. Ajuda a sentir-se bé i a millorar l'estat d'ànim.

**Practica algun esport adaptat a les teves possibilitats.** Per exemple, caminar és una activitat física excel·lent. Caldria començar caminant entre 15-30 minuts. Augmenta progressivament l'estona que camines a mesura que ho toleris millor. Has de caminar amb una intensitat que et permeti parlar sense ofegar-te. No serveix passejar a poc a poc ni aturar-se a mirar aparadors. Has de mantenir un ritme uniforme.

- Prova de caminar en companyia d'una altra persona. Això farà la passejada menys avorrida, t'ajudarà a mantenir el ritme i et donarà motivació. Has de mantenir un ritme que et permeti parlar amb el teu acompanyant.
- De moment evita aquells esports que requereixin massa esforç (l'esquai, per exemple) ja que podria ser que l'organisme encara no estigues preparat i pot ser perillós.
- La pràctica d'exercici ha de ser habitual i rutinària; heu d'intentar que sigui cada dia a la mateixa hora. És una part més del teu tractament, tan important com l'alimentació o la medicació (en cas que en tinguis prescrita alguna).
- Fer esport en grup (gimnàstica, tennis, natació, futbol sala, etc.) pot ser beneficiós, doncs és més divertit i augmenta la motivació. Has de tenir la precaució de no intentar seguir tant sí com no el ritme de les persones que estan més en forma.

**No hi ha un tipus idoni d'activitat física per a tothom. Cadascú pot trobar el que s'adapti millor a les seves necessitats. En alguns casos es poden fer activitats esportives, en altres es poden sumar diverses activitats de la vida diària. El més important és mantenir la constància i la regularitat per garantir una bona forma física.**

## Annex 10

### Prevenir una recaiguda

**Autoenganys per tornar a fumar i alternatives per fer-hi front:**  
Pot ser que en algun moment busquis excuses per tornar a fumar. Et donem una sèrie d'exemples d'excuses, per tal que et puguis anticipar i et proposem que omplis la columna de la dreta amb pensaments alternatius a aquestes excuses.

CATEGORIA	EXEMPLE	PENSAMENTS ALTERNATIUS
<b>Anticipació</b> de conseqüències gratificants de fumar	«Què bé que m'aniria ara fer una cigarreta!!!»	
<b>Focalització</b> de l'atenció només en les conseqüències immediates	«Si fumo em relaxaré i em marxarà aquest malestar d'una vegada... »	
<b>Exageració</b> de la intensitat del desig	«És insuportable... És horrible... No puc més»	
Idees de <b>necessitat</b>	«Necessito una cigarreta»	
Fantasies de <b>control</b>	«En fumo quatre i cap altre; puc controlar-ho»	
<b>Profecies</b>	«sé que més tard o més d'hora recauré... »	
<b>Justificacions</b> diverses	«Pobre de mi... » «D'alguna cosa hem de morir»	

### Exemples d'estratègies per prevenir la recaiguda

- Evita les situacions de risc.
- Distreu-te i recorda els motius que tens per deixar de fumar.
- Canvis de comportament: Relaxació i respiració, activitat física, espera fins que passi el desig, etc.
- Planeja recompenses/premis per no recaure.
- Cal no caure mai en la temptació de dir «Un cigarret i prou».
- Busca suport.

## Annex 11

### I si fumes una cigarreta? I si recaus?

#### I si em fumo una cigarreta...? (relliscada)

Probablement et sentiràs malament. Recorda que una relliscada (fumar una cigarreta) no és el mateix que recaure. Has pogut comprovar que ets capaç de viure sense fumar.

No et desanimis. Analitza per què has fumat aquesta cigarreta i si ha valgut la pena. Aprèn de l'experiència per sortir-ne reforçat i mantenir la teva abstinència. Les relliscades són una part de tots els processos d'aprenentatge. No s'ha d'interpretar com un fracàs. Tracta d'aprendre dels errors, observa on ha estat l'errada (exposar-te massa a la temptació, no haver tingut un minut per relaxar-te, un pensament derrotista, una excusa, etc.) i decideix què hauries de fer per evitar que torni a passar en el futur.

Reafirma't en la teva decisió de seguir sense fumar. Revisa les teves raons, revisa la llista dels beneficis de no fumar, recorda la millora que estàs experimentant, recorda que les dificultats van minvant amb el temps...i, si necessites ajuda, no dubtis a sol·licitar-ne de nou.

#### I si torno a fumar de nou...? (recaiguda)

- **No pensis que és un fracàs:** Les recaigudes formen part del procés d'abandonament de les substàncies addictives com la nicotina. Cada intent és un pas endavant cap a l'objectiu que t'has proposat.
- **Analitza els motius de la recaiguda:** On s'ha produït, amb qui estaves, quins pensaments i sentiments tenies... Aprendre dels errors et proporcionarà informació per controlar situacions futures.
- **Si reconeixes el problema, t'ajudarà a solucionar-lo:** Com t'has sentit fumant? Va passar el que esperaves? Vas sentir-te millor o pitjor? Es va resoldre el problema? Vas provar altres maneres de solucionar-lo?
- **Anima't a fer un nou intent al cap de poc temps:** Actualitza els motius personals per deixar el tabac, parla amb persones que et puguin ajudar. Si has estat un temps sense fumar, ja saps que pots viure sense tabac.
- **Remunta l'autoestima:** Les fluctuacions de la motivació són normals. Fes activitats gratificants. Considera i **descarta el consum esporàdic de cigarretes.**

**No et rendeixis, intenta-ho de nou!!  
Si necessites ajuda, consulta amb algun professional sanitari.**

## Annex 12

### Valora la teva confiança

Et donem una llista de 16 situacions en les quals s'acostuma a fumar. Encercla el percentatge que descriu millor la **probabilitat de resistir la temptació de fumar** en aquesta situació si s'arribés a produir.

Per exemple: Si tinguessis la seguretat absoluta que demà resistiries la temptació de fumar en una circumstància determinada, encercla el 100%. Si no n'estàs del tot segur o segura, però sí que bastant, encercla el 70%. En canvi, si no tens cap confiança en la teva capacitat per resistir la temptació, encercla 0%.

**Grau de confiança de NO fumar** si demà et trobessis en aquestes situacions:

<b>1. Si estigués nerviós/a</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>2. Si volgués relaxar-me</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>3. Si m'oferissin alguna cigarreta</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>4. Si estigués avorrit</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>5. Si volgués tenir alguna cosa entre les mans</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>6. Si volgués concentrar-me</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>7. Si estigués prenent una copa</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>8. Si em sentís molest/enfadat</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>9. Si estigués conduint</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>10. Si estigués amb gent que fuma</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>11. Si estigués prenent cafè</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>12. Si em sentís esgotat</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>13. Si estigués veient la televisió</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>14. Si estigués parlant per telèfon</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>15. Si hagués acabat de dinar o de sopar</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>16. Finalment, quina probabilitat global diries que tens de resistir la temptació de fumar independentment de la situació en que et trobis?</b>	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Suma els valors de totes les respostes i **divideix-ne per 16** per tal d'obtenir la mitjana del **grau de confiança de mantenir l'abstinència del tabac: \_\_\_%**

- **<20%** ..... **Molt baixa**
- **20-40%** ..... **Baixa**
- **41-60%** ..... **Mitjana**
- **61-80%** ..... **Alta**
- **>80%** ..... **Molt alta**

**Continua reforçant les situacions amb una valoració baixa del grau de confiança per resistir la temptació amb la finalitat d'aconseguir mantenir-te sense fumar!**