

Deixar de fumar 1

Consells per als pacients

Primer: decidir-se

- És fàcil dir "he" de deixar de fumar.
- Costa més decidir-se a fer-ho.
- En fumar adquireu un hàbit. Però també una doble dependència psicològica i física.
- Psicològicament necessiteu encendre i fumar una cigarreta en determinades situacions i moments del dia.
- A més, el cos s'ha acostumat a la nicotina del tabac i necessita per funcionar la quantitat que diàriament li administra. És la vostra dependència física al tabac.
- Deixar de fumar significa suprimir la nicotina i, per tant, patir durant els primers dies "síntomes d'abstinència", com ara nerviosisme, irritabilitat, insomni, més gana, etc.
- Quan us decidiu a deixar de fumar, us heu de preparar per vèncer aquests frens.



Seguretat que podeu aconseguir-ho i nosaltres podem ajudar-vos

- Qualsevol persona pot aconseguir-ho sense importar-ne l'edat, l'estat de salut o l'estil de vida. La decisió de deixar de fumar i les possibilitats de tenir èxit depenen en gran manera de quan es desitja no fumar.



Més de la meitat de les persones que fumen aconsegueixen deixar-ho definitivament

- Si alguna vegada heu intentat deixar de fumar, sabeu que no és fàcil, però heu de pensar que molta gent ho ha aconseguit.
- La nicotina és una droga que causa una addicció fàcil de vèncer i, en alguns casos, pot arribar a ser tan addictiva com la cocaïna i l'heroïna. Alguns segons després de fer una pipada, la nicotina arriba al cervell i allà es produeixen substàncies químiques que fan que el cos desitgi més tabac.

Deixar de fumar és possible!

- En algunes ocasions, es necessita més d'un intent per deixar-ho.
- Com a professionals sanitaris que ajudem la gent a deixar de fumar, sabem que es necessita esforç. La gent, en general, intenta deixar de fumar de 2 a 3 vegades, o més, abans d'aconseguir-ho definitivament. Els estudis científics indiquen que cada intent de deixar de fumar prepara la persona per a la pròxima vegada; ja que aprenem sobre les coses que ajuden i no ajuden a deixar de fumar.



Deixar de fumar 2

Consells per als pacients



Preparar-se per deixar-ho

- Hi pot haver altres raons personals que ajudin a preparar-se per deixar de fumar.
- Afegiu-les a aquesta llista. Són més raons al vostre favor. Apunteu també els motius pels quals fumeu. I així us adonareu que teniu més motius per deixar-ho que per continuar.

És important que tingueu molt present i molt visible aquesta llista

Motius pels quals fumo

Motius per deixar de fumar

Deixar de fumar és possible: com preparar-se?

- Trenqueu l'hàbit.
- Les persones que fumen estan unides a la cigarreta de tres maneres:
 1. La dependència física a la nicotina
 2. La dependència psíquica i social
 3. L'hàbit mecànic i automàtic
- Per això, deixar de fumar moltes vegades és més difícil que deixar altres drogues considerades més dures.



Calculeu quantes pipades heu fet a la vida

_____ cigarretes/dies x _____ anys x 365 dies/any x 10 pipades/ cigarreta = pipades totals.

- Si, per exemple, fa que fumeu 15 anys, unes 20 cigarretes al dia, haureu fumat més o menys 109.500 cigarretes. Un fumador mitjà aspira unes 200 pipades cada dia, tots els dies de l'any; això fa que aquest moviment es realitzi de forma inconscient, moltes vegades sense adonar-nos-en.