Ajuntament de Castellar del Vallès

Guia pràctica per deixar de fumar

Possiblement ja heu intentat abandonar el tabac en alguna ocasió; per algunes persones és necessari més d'un intent per a aconseguir-ho. Cada vegada és més nombrós el grup de persones que cessen el consum de cigarretes.

Els motius que han portat els fumadors a deixar l'hàbit són:

Per deixar de fumar no hi ha fórmules màgiques: Ningú pot aconseguir-ho per vostè!

Deixar de fumar implica un esforç personal que requereix temps, una ferma decisió i una mica d'imaginació. És una lluita contra la dependència que crea el tabac.

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 pel 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.

Si la llista d'inconvenients és veritablement més important que la de les "compensacions", ja teniu motius suficients per a poder alliberar-vos d'aquest hàbit.

Durant el temps que necessiteu per a preparar-vos psicològicament abans d'abandonar l'hàbit, llegiu diverses vegades la llista de motius personals per a deixar-ho. Al matí en llevar-vos, sovint durant el dia, abans d'anar-vos-en a dormir, etc. Penseu en el seu significat, entre lectura i lectura tot assegurar-vos que són raons autènticament importants per a vos.

Mentrestant, comenceu per no fumar "automàticament". Això vol dir que, abans d'encendre cada cigarret, cal que us atureu a pensar si realment és imprescindible o si l'aneu a encendre per pura rutina.

Per això, cal que porteu el compte de tots els cigarrets que fumeu durant el dia, i que els apunteu un per un, abans de fumar-los.

Feu estalvis. Calculeu, a preu de cigarrets no fumats, el que val una cosa que desitgeu des de fa temps. Calculeu quant de temps de no fumar necessiteu per a poder comprar-la.

Cerqueu companyia. Potser algú molt proper a vós també desitja deixar-ho. Intenteu-ho plegats; ajudeu-vos mútuament.

Deixar-ho de cop o progressivament?

Cal deixar-ho totalment i de cop.

Fixeu una data clau per deixar-ho. Considereu aquest dia com a no ajornable sota cap condició.

Procureu que no sigui una època de tensió per excés de feina, preocupacions, exàmens, etc.

La nit abans de la data assenyalada, llenceu tots els cigarrets que us restin. Amagueu també tots els encenedors i els cendrers de manera que l'endemà al matí no tingueu a mà res relacionat amb el tabac.

El dia assenyalat

No us lleveu amb el temps just. Lleveu-vos mitja hora abans del que és habitual. Necessiteu temps per a iniciar un dia especial.

Al llevar-vos del llit, no penseu que no tornareu a fumar mai més. Simplement heu decidit que **avui no fumareu** i respectareu aquesta decisió cada vegada que tingueu ganes d'encendre una cigarreta. Preocupeu-vos tan sols d'avui!

Comenceu el dia utilitzant els pulmons. Fer una mica d'exercici conjuntament amb respiracions profundes, en el lloc on disposeu d'aire més pur. El que pugueu fer caminant no ho feu en cotxe.

Després, dutxeu-vos normalment amb aigua calenta, però acabeu poc a poc refredant l'aigua al final de la dutxa: us ajudarà a relaxar-vos.

Beveu gran quantitat d'aigua (especialment abans dels menjars) i tot tipus de sucs de fruita, preferentment naturals i rics en vitamina C. Això us ajudarà a eliminar més ràpidament la concentració de tòxics del vostre organisme. Preneu un esmorzar realment nutritiu que us ajudarà a enfortir i calmar els nervis.

Ja coneixeu els aliments que estimulen el desig de fumar: elimineu de moment les begudes alcohòliques, el cafè i qualsevol altra beguda o aliment que acostumeu a acompanyar amb el tabac.

Mengeu aliments rics en vitamina B (pa integral, arròs integral, etc.) podeu reforçar la ingestió d'aquesta vitamina menjant, a més, germen de blat, llevat de cervesa o vitamina B en dragees. Heu d'evitar aliments fregits, carns, salses o condiments forts (pebre, etc.). Els menjars han de ser lleugers.

Després de menjar **feu una mica d'exercici** (passejar...) en lloc de seure a la vostra butaca preferida per veure el televisor o llegir. Per aconseguir-ho heu de rentar-vos les dents immediatament. Sortiu a caminar, retireu la taula, renteu els plats, pugeu al terrat. FEU ALGUNA COSA.

Comenceu la pràctica regular d'algun esport, dins de les vostres possibilitats i d'una forma progressiva.

Mantingueu les mans ocupades: Tingueu sempre a mà un bolígraf, una moneda o altre objecte que pugueu manipular si ho considereu oportú. Durant el temps lliure realitzeu aficions per a les quals mai no vau tenir temps: col·leccionar segells o altres objectes, aeromodelisme, construccions en miniatura, fusteria, muntar un petit

taller de "bricolatge" a casa, fer puzles, inventar i realitzar jocs amb els fills, tocar un instrument musical, pintar, fer figures de fang, tallar fusta, jardineria, treure a passejar el gos, fer-se la manicura, escriure cartes, provar noves receptes...

Procureu que totes les activitats, durant el temps lliure, siguin el més relaxant i reparadores possible.

Absorbiu-vos en activitats altament satisfactòries i importants per a vosaltres. Afegiu espontaneïtat, novetat i diversió a la rutina diària.

No us preocupeu pel fet que avui i durant aquesta primera setmana hagueu de canviar molts dels vostres hàbits diaris. No us alarmeu doncs no serà per sempre.

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. **La major part de les recaigudes comencen per fumar una sola cigarreta: "només en faré una".**

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:

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 cardiovascular 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 de 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.

Si no podeu deixar-ho a la primera, intenta-ho un altre cop.

Uns motius clars i el gust d'una vida millor per a vós i els vostres són els components fonamentals.

Si us costa molt, consulteu-ho amb el vostre metge; ell us donarà més orientació o us adreçarà a un centre de tractament on podran ajudar-vos.

- Regidoria de Salut Pública i Comunitària
  C. de Portugal, 2C. Espai Tolrà

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40