

## 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.**