

# pas 3

✓ DEIXA DE FUMAR: **DIA D**



La meva data per deixar de fumar és: Dia / mes / any



Quan deixes de fumar, la manca de nicotina és la responsable de l'addicció física al tabac. Pot produir alguns símptomes com ara nerviosisme, mal humor, insomni, constipació, augment de la gana, cansament, manca de concentració o mal de cap.

D'altra banda, t'has d'enfrontar a la dependència psicològica, a l'associació del tabac a activitats quotidianes que et pot semblar que seran difícils de superar o que no en podràs gaudir sense la companyia de la cigarreta. Aquests símptomes poden durar algunes setmanes més.



Pot ser que estiguis més nerviós o irritable i que tinguis més dificultat per concentrar-te. Aquests moments seran cada vegada menys intensos i cada dia es presentaran de forma més espaïada. Les ganes de fumar no són eternes. **Si ets capaç de resistir-les, cada dia et sentiràs millor amb tu mateix.**



Busca cada dia algun aspecte positiu de la nova situació. Pensa en els beneficis que es produeixen al teu cos durant el procés de deixar de fumar.

Recorda dir-te: «Ho estic aconseguint», «Un dia més sense fumar», «Pas a pas», etc.

