

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.