

Síntomes d'abstinència

Síntoma	Recomanacions
Desig intens de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • És una sensació que desapareix en pocs minuts. Penseu que aquest desig serà cada cop menys intens i freqüent. • Si es pot, allunyeu-vos de la situació que provoca la necessitat de fumar. • Estar ocupat. Podeu aprofitar per endreçar a casa o a la feina, regar les plantes, passejar, mirar una pel·lícula, etc. • Distreure's, pensar en altres coses (feina, esports, etc.). • Recordar els motius pels quals es vol deixar de fumar. • Beure aigua. • Mastegar xiclet sense sucre. • Menjar alguna cosa baixa en calories. • Respirar profundament diverses vegades. • Fer un exercici de relaxació. • Rentar-se les dents.
Irritabilitat	<ul style="list-style-type: none"> • Fer una pausa. Aturar l'activitat que s'està fent i reflexionar sobre la situació en què us trobeu. • Fer llargues passejades o més exercici físic. • Dutxar-se o banyar-se. • Practicar alguna tècnica de relaxació. • Evitar el cafè o les begudes amb cafeïna o amb teïna.
Dificultat de concentració	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir més. • Fer esport o alguna activitat física. • No exigir-se un alt rendiment durant les primeres dues setmanes després de deixar-ho. • Mantenir l'atenció en una sola cosa. • Evitar les begudes alcohòliques.
Mal de cap	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir més. • Practicar tècniques de relaxació. • Evitar el cafè i l'alcohol. • Fer una dutxa o bany calent. • Si és necessari, prendre un analgèsic.
Augment de la gana	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar menjar hipercalòrics. • Augmentar l'activitat física. • Beure molta aigua i succhs naturals, sense sucre.

Síntoma	Recomanacions
Insomni	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar el cafè, el té o les begudes amb cafeïna. • Prendre llet calenta o una infusió de til·la o similar abans d'anar a dormir. • Augmentar l'exercici físic, però no fer-ho abans d'anar a dormir. • Practicar tècniques de relaxació. • Anar al llit quan es tingui son. • Consultar, si cal, amb la infermera o el metge del centre de salut la possibilitat de prendre un hipnòtic o sedant.
Desànim	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenir-se actiu. • Evitar la soledat. • Fer coses que us agradin. • Fer esport.
Restrenyiment	<ul style="list-style-type: none"> • Menjar aliments rics en fibra. • Beure molta aigua. • Fer exercici físic. • Consultar, si cal, amb la infermera o el metge del centre de salut la possibilitat de prendre laxants.
Cansament	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentar les hores de son i descans.