

### Consells per afrontar el dia "D" i els primers dies sense fumar

**Les propostes següents, que han anat bé a moltes persones, es poden seguir els primers dies després de deixar de fumar:**

- Pensar solament en el dia concret: "AVUI NO FUMARÉ".
- Començar a fer algun tipus d'esport o activitat física que us agradi. Intenteu mantenir-vos actius. No és necessari fer una marató. Qualsevol petita activitat us relaxarà, us ajudarà a controlar el pes i, sobretot, ressaltarà les millories físiques de deixar el tabac. N'hi ha prou amb no agafar el cotxe quan es pugui anar caminant, pujar per les escales en lloc de l'ascensor, etc.
- Beure molta aigua o líquids sense calories entre els àpats (us ajudarà a eliminar abans les substàncies tòxiques de l'organisme).
- Mastegar xiclets o llepar caramels sense sucre.
- Treure de la vista totes les coses relacionades amb fumar (cendrers, encenedors, etc.).
- Fer àpats lleugers.
- No fer sobretauls.
- Rentar-se les dents després dels àpats.
- Intentar evitar els ambients amb fumadors.
- Tenir alguna cosa a les mans, com ara un bolígraf, una pilota antiestrès, etc.
- Si cada vegada que us prenieu un cafè fumàveu, seria millor que durant uns dies canviéssiu el cafè pel te o per altres begudes.
- Evitar l'alcohol.
- Demanar ajuda a les persones que teniu al voltant (familiars, amistats, companys de feina) perquè no fumin a prop vostre i no us ofereixin tabac.
- Repassar freqüentment els motius per deixar de fumar.
- No fumar cap cigarreta. Per una cigarreta o, fins i tot, per una calada, es recau. La idea de "PER UN NO PASSA RES" s'ha de substituir per la seguretat que "PER UN ES RECAU SEGUR".
- Pensar positivament. La millor manera de fer-ho és anotar els avantatges, no només els físics, que segur que trobeu des de l'inici de l'abandó del tabac.
- Aprendre una tècnica de relaxació fàcil: inspirar profundament, retenir l'aire uns segons i deixar-lo anar a poc a poc. Repetir-la de 4 a 5 vegades, cada vegada que es tinguin ganes de fumar.