

Consells per a la reducció

Mentre us prepareu per al dia que anomenem «dia D», i amb la intenció d'anar aconseguint la desautomatització del vostre hàbit, us aconsellem una sèrie d'exercicis que us ajudaran a reduir el nombre de cigarretes prescindibles. Dels exercicis següents, assenyalí'n 4 o 5 i posi'ls en pràctica:

- Retardeu cada vegada més la primera cigarreta del matí (de 10 en 10 minuts).
- Canvieu de marca de cigarretes després de cada paquet.
- No accepteu les cigarretes que us ofereixin. Tampoc no n'heu de demanar.
- Comenteu als amics que n'esteu disminuint el consum perquè en els pròxims dies voleu deixar de fumar.
- Feu incòmode el fumar: Guardeu o retireu el paquet de tabac després de cada cigarreta i netegeu el cendrer. No ho deixeu l'abast!
- Després de cada pipada deixeu la cigarreta al cendrer.
- Fumeu amb la mà amb què no ho feu habitualment.
- Quan feu alguna activitat manual habitual com escriure, telefonar, etc., no fumeu.
- No fumeu immediatament després de menjar. Aixequeu-vos i comenceu de seguida una altra activitat.
- Intenteu no inhalar el fum de la cigarreta o inhalar-lo només cada dues o tres vegades que feu una pipada.
- Eviteu les situacions que estan molt associades al consum de tabac.
- Respireu profundament tres vegades abans d'encendre una cigarreta.
- Comprreu els paquets d'un en un. No acumuleu tabac.

Limiteu les zones per fumar: Escolliu tres situacions o llocs en què, a partir d'avui, no tornareu a fumar de cap manera:

- Al llit
- Conduint
- Mirant la televisió
- Llegint
- Al vostre sofà preferit
- Per fer callar la gana (en aquests casos, podeu beure aigua, menjar fruita o prendre un caramel sense sucre)
- Durant una conversa amb uns coneguts o uns companys
- Quan altres persones fumin davant vostre
- Durant l'horari laboral o en reunions
- Mentre us espereu per dinar o sopar
- A casa, fumeu només en un lloc fix, que sigui una mica incòmode (la cuina, la terrassa, el balcó)
- Altres _____