

### Síntomes d'abstinència

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

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