



espai  
sense  
fum

Programa de Deshabitució Tabàquica

**Manual JOVE**

per deixar de fumar



**Govern  
de les Illes Balears**

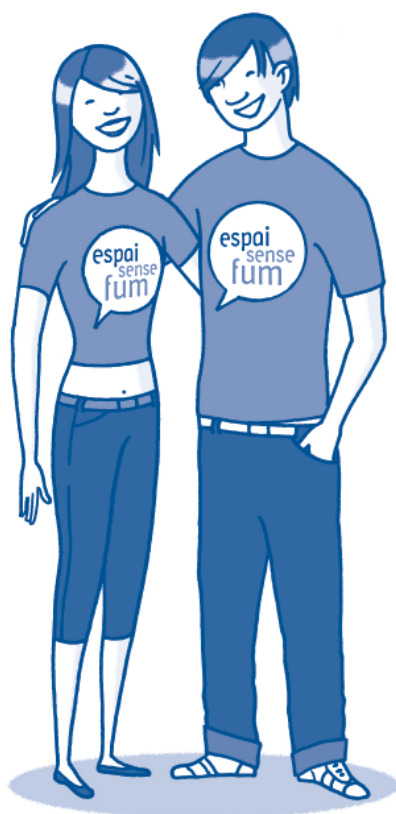
Conselleria  
de Salut i Consum



Programa de Deshabitució Tabàquica

# Manual *JOVE*

per deixar de fumar



**Edita:**

Conselleria de Salut i Consum  
Direcció General de Salut Pública i Participació  
Centre Coordinador de Drogodependències

**Autor:**

Juan Miguel Roca Gamundí

**Il·lustracions:**

Margalida Vinyes

**Dipòsit legal:**

PM-1015-2007

**Disseny:**

Di7 Comunicació i Màrqueting

**Impressió:**

Gràfiques Rubines

**ADRECES D'INTERÈS**

Centre Coordinador de Drogodependències  
Carrer Zuloaga, 2  
07005 Palma  
Tel.: 971473038 Fax: 971473385  
E-mail: pladrogues@dgsanita.caib.es

Centre d'Atenció a Drogodependents (CAD Jove)  
Carrer Camí de Jesús, s/n  
07011 Palma  
Tel.: 971212377 Fax: 971212376  
Horari: de dilluns a divendres de les 16:00 h a les 20:00 h

**ADRECES ELECTRÒNIQUES D'INTERÈS:**

[www.infodrogues.caib.es](http://www.infodrogues.caib.es)  
[www.lasdrogas.info](http://www.lasdrogas.info)  
[www.dejalo.com](http://www.dejalo.com)  
[www.atenciontabaquismo.com](http://www.atenciontabaquismo.com)  
[www.respirasinhumo.com](http://www.respirasinhumo.com)  
[www.nofumadores.org](http://www.nofumadores.org)  
[www.edex.es](http://www.edex.es)

## Índex

|  |    |
|--|----|
| Com utilitzar aquest manual .....                          | 5  |
| Les deu respostes que has de conèixer sobre el tabac ..... | 6  |
| Tasques setmanals per deixar de fumar .....                | 12 |
| - ABANS DE RES .....                                       | 12 |
| - PRIMERA SETMANA .....                                    | 15 |
| - SEGONA SETMANA .....                                     | 23 |
| - TERCERA SETMANA .....                                    | 28 |
| - QUARTA SETMANA .....                                     | 34 |
| - CINQUENA SETMANA .....                                   | 39 |
| I ara, quin futur m'espera? .....                          | 39 |

*“Quan era jove vaig fer una besada el mateix dia a una dona i vaig fumar el meu primer cigarret. Creieu-me, des de llavors mai no he tornat a tenir temps per al tabac”.*

*Arturo Toscanini (director d'orquestra)*

## Com utilitzar aquest manual

El MANUAL JOVE PER DEIXAR DE FUMAR és un material elaborat des del Centre de Coordinació de Drogodependències de la Conselleria de Salut i Consum i adreçat a tu, jove, que has decidit deixar de fumar.

Conté una guia de cinc sessions amb tres blocs ben diferenciats.

Com veuràs si fulleges el Manual, el contingut informatiu s'ha reduït a l'imprescindible perquè el fet d'abandonar el tabac sigui un procés com més simplificat i atractiu millor.

Per als qui hagin decidit deixar de fumar amb l'ajuda d'aquest Manual, se segueix una estructura setmanal similar a la que tot seguit s'explica.

Una primera part en què analitzam com s'han desenvolupat les activitats de la setmana, amb la possibilitat de realitzar els comentaris oportuns. Una segona part, on introduïm els objectius setmanals, i una tercera part en la qual apareix un resum final dels objectius per a la setmana següent. Al final de cada capítol, hi ha els materials que complementen el capítol, la finalitat dels quals és facilitar-ne el procés.

Des de la Conselleria de Salut i Consum estam oberts a opinions i comentaris que ens ajudin a millorar aquests materials. No dubtis a comunicar-nos la teva opinió o impressió al telèfon CRIDA (902075727) o enviar-nos-la a la pàgina web [pladrogues@dgsanita.caib.es](mailto:pladrogues@dgsanita.caib.es).

## Les deu respostes que has de conèixer sobre el tabac

### 1. QUÈ ÉS UNA ADDICCIÓ?



T'imagines que durant tota la teva vida necessitassis o depenguessis d'alguna cosa, innecessària, sense la qual cosa la vida se't faria insuportable o difícil? A això li diem, de manera comuna, "estar enganxat" o tenir una addicció.

L'addicció és estar enganxat a un conjunt d'activitats o a unes substàncies que s'utilitzen de manera repetida i descontrolada i que, malgrat que se sap que són perjudicials, no es vol o no se'n pot desprendre ni abandonar-les fàcilment. Moltes vegades qui la pateix nega aquesta addicció.

L'addicció provoca síndrome d'abstinència ("mono"), i esdevé una prioritat davant d'altres activitats o situacions. A més, a mesura que es realitza la conducta o activitat (per ex., fumar) més gran és la dependència. A això es denomina tolerància.

Així com l'alcohol i altres drogues es consideren addictives, també l'ús d'internet, anar de compres, jugar als videojocs, etc. poden acabar essent una addicció.

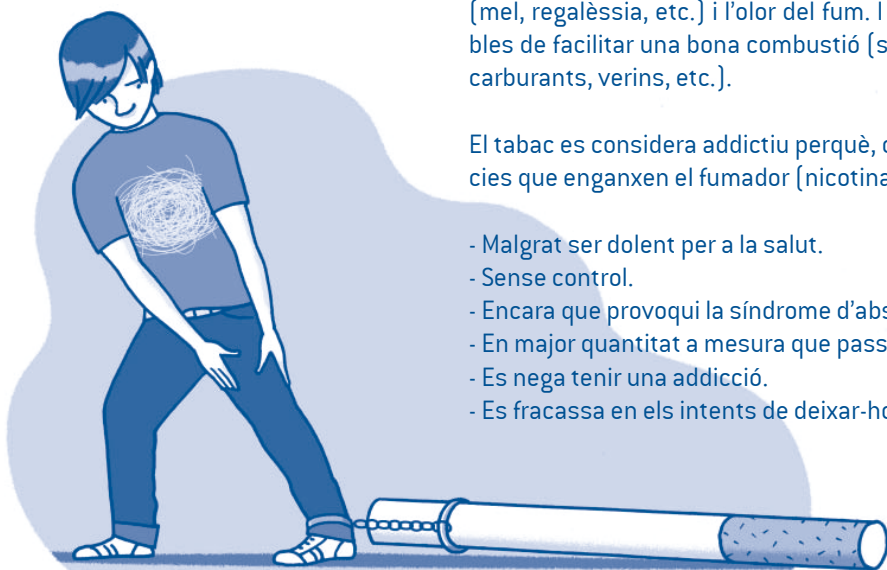
### 2. EL TABAC, ÉS UNA ADDICCIÓ?

Sí. El tabac és una droga molt potent que provoca addicció.

El tabac conté més de 4.000 substàncies, la majoria tòxiques i perjudicials per a la salut. Unes són les responsables de l'addicció, sobretot la nicotina. N'hi ha d'altres, en menor mesura, que milloren el sabor amarg de la nicotina (mel, regalèssia, etc.) i l'olor del fum. I n'hi ha d'altres que són les responsables de facilitar una bona combustió (substàncies radioactives, insecticides, carburants, verins, etc.).

El tabac es considera addictiu perquè, com hem dit abans, posseeix substàncies que enganxen el fumador (nicotina) i perquè, sobretot, es consumeix...

- Malgrat ser dolent per a la salut.
- Sense control.
- Encara que provoqui la síndrome d'abstinència (mono).
- En major quantitat a mesura que passa el temps.
- Es nega tenir una addicció.
- Es fracassa en els intents de deixar-ho.



### 3. PER QUÈ ES COMENÇA A FUMAR?



A la nostra infància, veiem fumar molta gent (els nostres pares, germans, oncles, un professor, en una pel·lícula), sentim parlar del tabac (publicitat, a les notícies), fins i tot olorem el fum del tabac (a un bar, a la roba) o imitem qui fuma amb un cigarret per sentir-nos més grans. De tant en tant, ens deixen fumar en una comunió, una festa, etc. Si t'hi fixes, en la nostra infància, els cinc sentits (vista, oïda, tacte, olfacte i gust) conviuen amb el tabac.

En arribar al voltant dels 13 anys, molts amics fumen i semblen més grans, més interessants i enrotllats. A més, no sembla que els afecti la seva salut.

Un dia, un dels teus amics t'ofereix un cigarret i, malgrat que has sentit moltes vegades dir que el tabac és dolent per a la salut, el proves. Tosseixes, et mareges i et comenten que això és normal les primeres vegades, però que després se supera. Fumar es converteix en un repte i, per tant, continues provant, al mateix temps que et sents més a gust amb els amics.

Al cap d'un temps, compres un paquet i convides els teus amics, que tantes vegades t'han ofert tabac. Definitivament, et sents integrat (ja no tosseixes ni et mareges). I et demanes què hi ha de dolent a fumar, si em fa sentir tan bé?

### 4. I COM S'HI ENGANXA LA GENT?

Les persones no esdevenen fumadors per art de màgia. Aprenen a fumar. I com es produeix aquest procés? Molt fàcil: els nostres cinc sentits hi estan predisposats. Un dia qualsevol, ens ofereixen tabac i, malgrat que ens caigui malament, i per no semblar un nin, ho tornam a provar.

Com veus, la millor manera d'aprendre alguna cosa és repetint-ho moltes vegades. Per exemple, per saber sumar, la millor manera d'aconseguir-ho és practicar moltes sumes, fins que s'interioritza el mètode i després es converteix en una cosa simple, que es realitza gairebé sense cap esforç.

Idò bé, si un jove fuma 20 cigarrets diaris i de cada cigarret fa 10 calades, al final del dia, aquesta persona ha repetit la mateixa conducta 200 vegades. Si fuma durant tot l'any, al final haurà realitzat la mateixa conducta 73.000 vegades. T'imagines amb quina facilitat manjaries les sumes, restes, divisions, si les practicassis 73.000 vegades?

Amb el temps, el tabac esdevindrà company de fatigues: pareix que ens calma si estam preocupats, creiem que ens distreu quan estam avorrits, ens fa sentir-nos interessants... però només és una il·lusió. És fals. Simplement ENS ENGANXA.







### 5. PER QUÈ COSTA TANT DEIXAR-HO?

Una vegada convertits en fumadors, fumam amb els amics i també quan estam sols. Descubrim que si estam nerviosos, fumant ho portam millor. Si anam a un lloc concret o ens trobam amb una persona determinada que fuma, automàticament, sense pensar-ho, encenem un cigarret. Si ens avorrim, creiem que el temps passa més ràpid ... amb un cigarret. Si ens prenem qualque cosa, també fumam.

És a dir, associam llocs, persones, activitats i sobretot emocions amb el tabac, de manera que, sense proposar-nos-ho, cada vegada que ens trobam en una d'aquestes situacions, la nostra mà, de manera mecànica, treu un cigarret, l'encén i ens el fumam.

Amb el pas del temps, descobreixes que si et quedes sense tabac et poses de mal humor i només penses a cercar la manera de fumar. Els matins, en despertar-te, el teu cos et demana més tabac que mai. Notes que si no fumes, el teu caràcter canvia, no pots concentrar-te.

Pel teu cap passen missatges del tipus "ara em fumaria un cigarret", "necessit fumar-me'n un", etc. Sospites que estàs una mica enganxat, però que ho pots deixar quan vulguis. No obstant això, continues fumant.

Què està passant? Malgrat que la teva salut és bona (no et canses si fas esport, tosseixes poc o de tant en tant, etc.), estàs gastant el teu sou en tabac (i això t'impedeix fer altres coses i no t'agrada), sents contínuament que el tabac provoca malalties (un amic dels teus pares ha mort perquè fumava molt), o a la classe us expliquen les conseqüències del tabac. **HAS PERDUT EL CONTROL SOBRE LA CONDUCTA DE FUMAR.**

Creiem que sense el cigarret no podem controlar les nostres emocions o el nostre pes ideal, que no podem enfrontar-nos als problemes i que no estam integrats en el grup d'amics, això és el que creiem. Però, pensa-ho, no estarem donant al cigarret massa poder sobre nosaltres? És difícil deixar-ho perquè qualsevol addicció altera la nostra capacitat per prendre decisions coherents.



### 6. PER QUÈ ÉS PERJUDICIAL EL TABAC?

Les conseqüències negatives del tabac són molt bones de veure.

A la **SALUT**, provoca malalties, algunes molt greus. Els fumadors emmalalteixen molt més que els no fumadors, es cansen més, dormen més malament o controlen pitjor el seu estat d'ànim.

En el pla **ECONÒMIC**, fumar suposa un luxe i una despesa innecessària. És fàcil d'entendre si realitzam un simple càlcul: si una persona fuma un paquet diari que costa 2,5 euros, a l'any el cost total serà de 913 euros.

Quan un fuma no és lliure, és un **ADDICTE**. Fumar no és un plaer, sinó una drogoaddicció.

Finalment, a l'apartat **ESTÈTIC**, els fumadors fan més mala olor a causa del fum que els impregna, i també a l'entorn on viuen, i no són conscients d'això perquè tenen atrofiats en part els seus sentits del gust i de l'olfacte.

En el **SOCIAL**, cada vegada més, fumar està molt mal vist. Ja no "mola" fumar.

### 7. COM SÉ SI CONTROL? QUÈ ÉS L'AUTOCONTROL?

Segur que hauràs sentit moltes vegades la frase "jo control". Per tant, què significa tenir control?

Les persones, abans d'actuar, prenem determinades decisions que estan influïdes per multitud de factors, tant externs com interns. El control o autocontrol mai no es té absolutament, sinó que varia basant-se en les situacions que se'ns presenten, en la nostra experiència, en el nostre estat anímic i segons el nostre parer en aquell precís moment. Tenir autocontrol és ser capaç de realitzar una conducta de manera voluntària o lliure i d'abandonar-la si ens ocasiona problemes o ho consideram oportú.

Quan algú afirma que controla el tabac, el que està dient és que efectivament ha après i sap fumar, però no sap deixar-lo. En la seva imaginació, creu que pot abandonar el tabac però, malgrat les conseqüències negatives del tabac, no ho fa i, a més, posa excuses per justificar el fet de continuar fumant.



## 8. QUINS SÓN ELS BENEFICIS DE DEIXAR DE FUMAR?

Són moltes les raons per deixar de fumar. Entre aquestes:

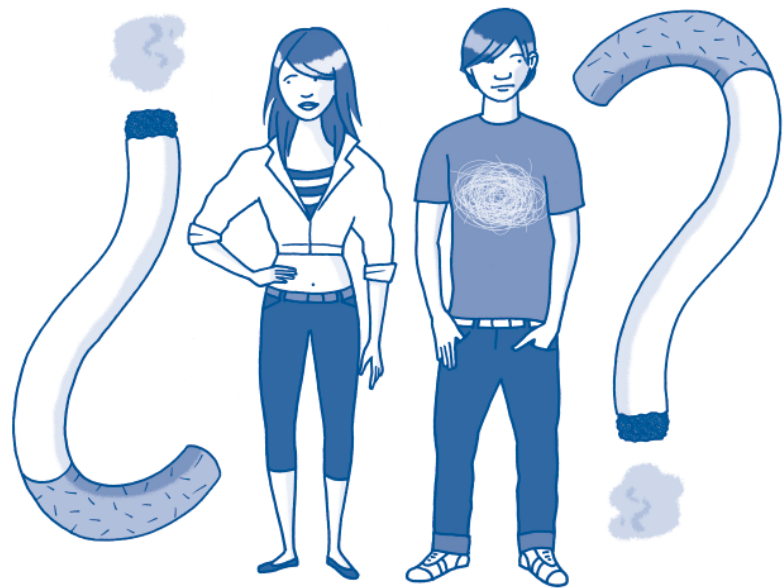
- Emmalaltir menys, per tant, viure més i amb major qualitat de vida.
- No perjudicar amb el fum dels teus cigarrets les persones que t'envolten.
- Millorar la capacitat de fer exercici físic, gràcies a una millor oxigenació.
- Millorar els teus sentits de l'olfacte i gust, amb la qual cosa gaudiràs més dels menjars i percebràs olors que feia temps que no senties.
- Millorar l'aspecte de la pell, de les dents i el mal alè.
- Estalviar una important quantitat de diners que et permetrà viatjar o adquirir alguns objectes, roba, etc.
- Evitar problemes amb la gent que t'envolta, ja que no et veuran com a un drogoaddicte.
- Abandonar una addicció, recuperant altres plaers, especialment, la llibertat de decidir i controlar la teva pròpia conducta.
- Sentir-te orgullós per haver aconseguit deixar-ho. Hauràs superat un hàbit molt mal vist avui en dia.



## 9. ÉS POSSIBLE DEIXAR DE FUMAR?

Rotundament, sí. Avui en dia, deixar de fumar és més fàcil del que sembla. Només són necessaris diversos ingredients fonamentals:

- Haver decidit intentar-ho.
- Acudir a un professional (metge, psicòleg, infermer/a, etc.).



En la majoria d'ocasions, les persones no deixen de fumar en el primer intent. Fan falta al voltant de 4 a 7 intents. Sí que és cert que com més vegades s'intenta, de manera seriosa, més s'aprèn i menors són les dificultats en futures ocasions. Ja hem dit anteriorment que fumar és un aprenentatge. Deixar de fumar, també ho és.

Per incrementar les probabilitats d'abandonar amb èxit el tabac es recomana evitar les persones que fumen, els llocs on se solia fumar i realitzar exercici físic. També és important controlar la dieta en les primeres setmanes, ja que pot produir-se un augment de pes, motiu pel qual molts d'exfumadors, especialment dones, recauen.

## 10. EL CAD JOVE ET POT AJUDAR

Per deixar de fumar, hi ha diferents maneres d'aconseguir-ho. Te n'oferim una molt senzilla i fàcil de seguir. Requereix un mínim d'esforç. Per aconseguir-ho...

1. Segueix pas a pas les indicacions setmanals del programa. Aprenderàs a deixar de fumar.
2. El Manual té tres parts dirigides a la preparació, cessament i manteniment de l'abandó del tabac. Cada part t'ofereix tècniques i trucs senzills per aconseguir la teva meta. En les seves pàgines finals trobaràs informació complementària que et pot ser molt útil. Aprofita-la!
3. Deixar de fumar, igual que altres hàbits, requereix participació activa. Segueix al peu de la lletra el Manual i dedica-li, diàriament, un temps per realitzar les tasques.
4. Si vols deixar de fumar marca't uns objectius realistes, abastables i així evitaràs el desànim. No és qüestió de "força de voluntat".
5. ÀNIM! En quatre setmanes pots haver aconseguit deixar de fumar. Seguir aquest Manual significa aconseguir l'èxit que tant desitjaves. DEIXAR DE FUMAR ÉS POSSIBLE.



## Tasques setmanals per deixar de fumar

### ABANS DE RES

#### 1. La necessitat de conèixer la teva addicció al tabac

Com en tot problema, sigui de salut o no, abans de posar remei és fonamental conèixer de manera exacta el problema. En el cas del tabac, quan una persona diu que fuma "molt" hem de definir a quina quantitat es refereix (10 cigarrets, 25 cigarrets, 80 cigarrets, etc.). Igualment si diu que fuma "poc" hem de concretar-ho. Per a això, hi ha moltes maneres de recollir aquesta informació. Nosaltres te'n proposam una de molt senzilla. Un registre del nombre de cigarrets que fumes cada dia.

Tot seguit et proposam un registre que hauràs d'emprar al llarg del programa i que ens servirà de guia per avaluar el teu procés d'abandó del tabac. El full de registre és diari. Fes tantes còpies com creguis necessàries per a tot el programa.

##### Com emplenar l'autoregistre del teu consum de cigarrets?

Abans d'encendre un cigarret o mentre l'estiguis fumant, espera un minut i emplena les caselles de l'autoregistre amb les dades següents:

- **Hora:** l'hora i minuts en què encens i fumes el cigarret.
- **Plaer:** el plaer que et produeix fumar cada cigarret en una escala des de 0 (gens) fins a 10 (màxim).
- **Situació:** el que estàs fent en aquest moment, on i amb qui estàs.

##### On s'ha de portar l'autoregistre?

Fes al voltant de 30 còpies del registre que tot seguit et proposam. Ja retallat, doblega'l tres vegades, de manera que puguis introduir-lo entre la cel·lofana i la part dura del teu paquet de cigarrets. D'aquesta manera, sempre que fumis un cigarret, et trobaràs amb l'autoregistre i no t'oblidaràs d'anotar-n'hi cap cigarret. És important que te'n recordis d'anotar cada cigarret des del primer dia que iniciïs el programa fins a la seva finalització.

| Cigarret | Hora | Plaer (0 a 10) | Situació |
|----------|------|----------------|----------|
| 1        |      |                |          |
| 2        |      |                |          |
| 3        |      |                |          |
| 4        |      |                |          |
| 5        |      |                |          |
| 6        |      |                |          |
| 7        |      |                |          |
| 8        |      |                |          |
| 9        |      |                |          |
| 10       |      |                |          |
| 11       |      |                |          |
| 12       |      |                |          |
| 13       |      |                |          |
| 14       |      |                |          |
| 15       |      |                |          |

Al final de cada dia, és important que sumis el nombre de cigarrets que has fumat i els multipliquis per la quantitat de nicotina que té aquesta marca.

Per exemple:

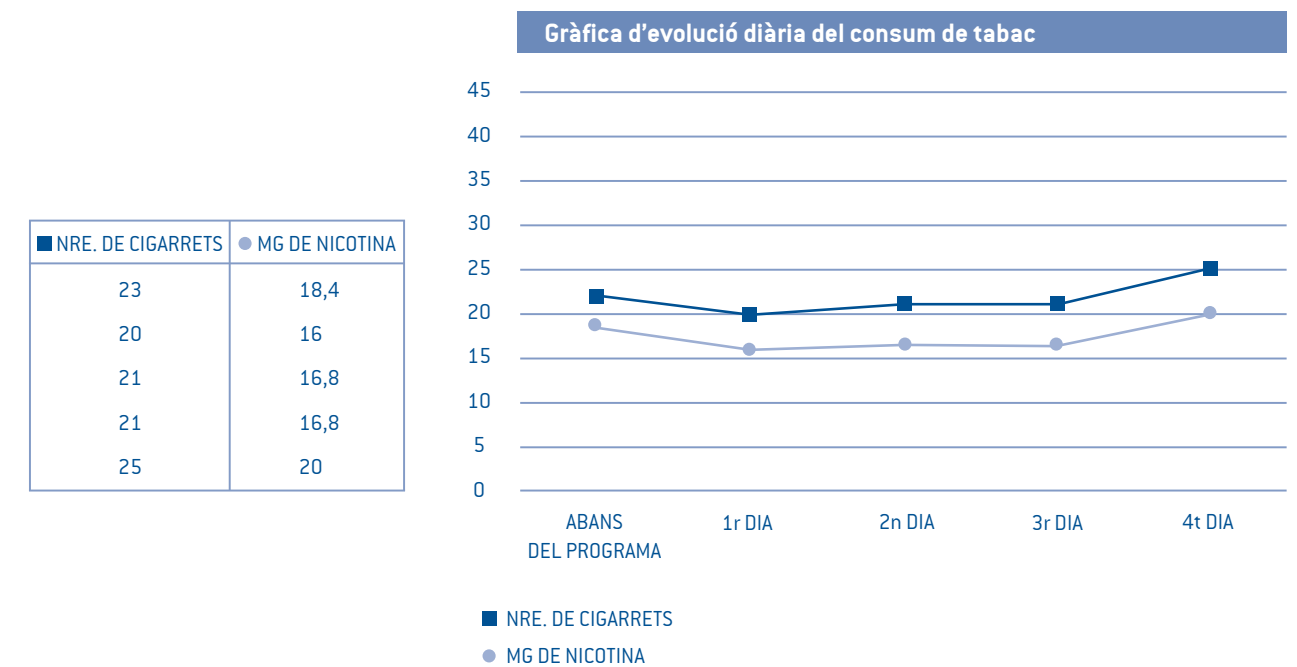
**DIA 1:** si un dia fumes 13 cigarrets d'una marca que té 0,8 mg de nicotina, efectua la multiplicació següent:  
 $13 \times 0,8 = 10,4$  mg de nicotina.

**DIA 2:** si aquest dia fumes 23 cigarrets de la mateixa marca, has de multiplicar:  $23 \times 0,8 = 18,4$  mg de nicotina... i així successivament cada dia.

**DIA 3:** si fumes 6 cigarrets, la quantitat de nicotina serà de 2,4 mg.

**DIA 4:** si fumes 1 cigarret, la quantitat de nicotina serà de 0,8 mg.

Una vegada realitzada aquesta operació has de traslladar el resultat a una gràfica. Vegem-la.



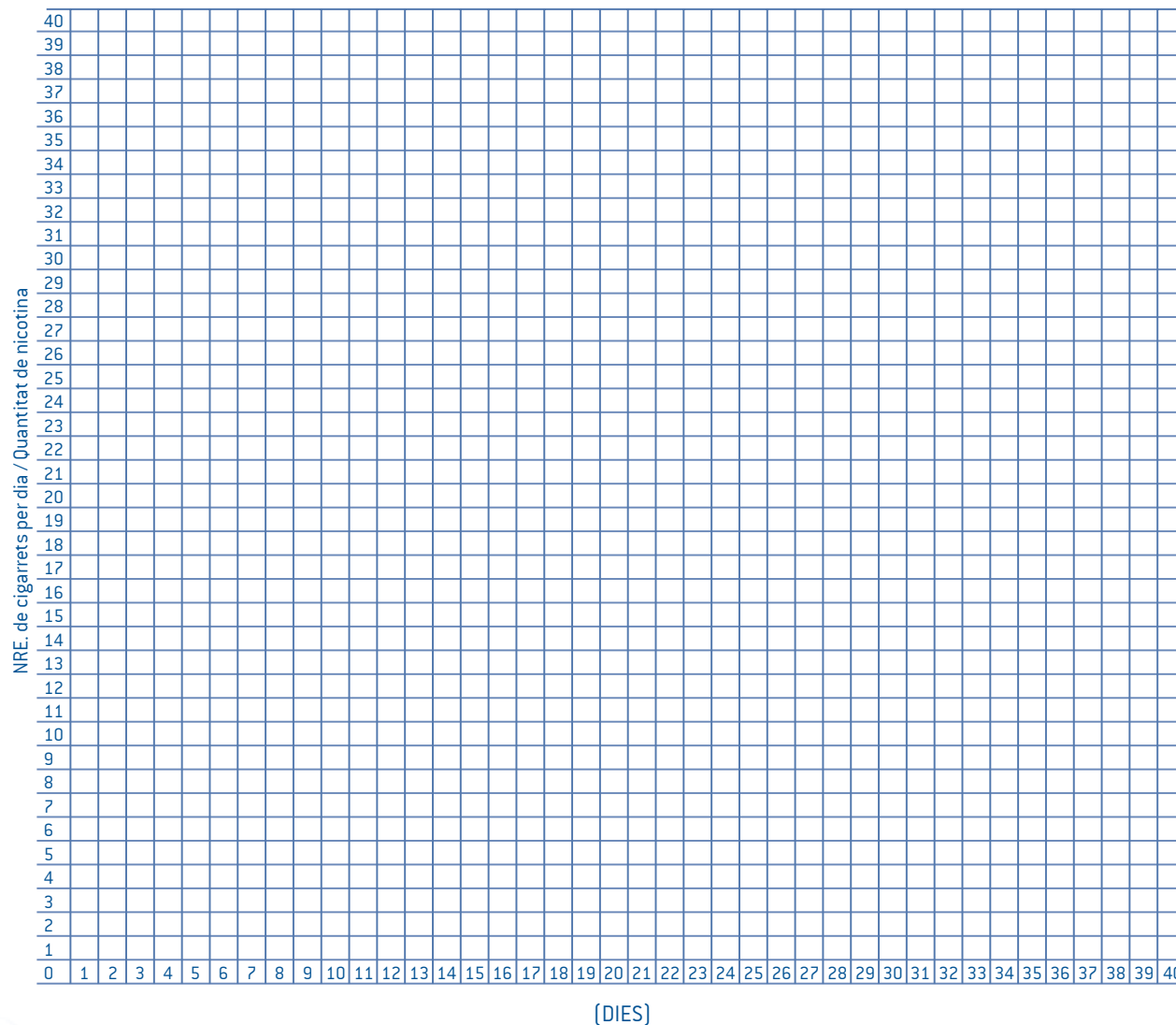
Si t'hi fixes, aquesta gràfica queda molt bé. La gràfica et permet veure com evoluciona el teu consum a mesura que passen els dies. D'aquesta manera, te n'adones perfectament del que fumes i del que fumaves.



## 2. Material complementari

Aquí tens les plantilles del registre i de la gràfica anterior. Pots utilitzar aquestes mateixes o fotocopiar-les.

| Cigarret | Hora | Plaer (0 a 10) | Situació |
|----------|------|----------------|----------|
| 1        |      |                |          |
| 2        |      |                |          |
| 3        |      |                |          |
| 4        |      |                |          |
| 5        |      |                |          |
| 6        |      |                |          |
| 7        |      |                |          |
| 8        |      |                |          |
| 9        |      |                |          |
| 10       |      |                |          |
| 11       |      |                |          |
| 12       |      |                |          |
| 13       |      |                |          |
| 14       |      |                |          |
| 15       |      |                |          |



## PRIMERA SETMANA

### 1. Prepara't: deixaràs de fumar!

Una vegada que hagi llegit la introducció, sabràs una mica més sobre l'addicció al tabac, i el que és més important!: DEIXAR DE FUMAR ÉS POSSIBLE.

El Manual no està orientat a abandonar el tabac en dos dies. És un programa en què tu has de recuperar el control progressiu sobre l'hàbit de fumar fins al seu cessament total. Seguir les instruccions és la clau de l'èxit.

Per aconseguir-ho, la primera cosa que hauràs de pensar de manera detinguda és quins motius t'han portat a prendre ara aquesta fantàstica decisió d'abandonar el tabac. A l'apartat següent en parlem.

### 2. Motius per deixar de fumar

Els motius per deixar de fumar són molt personals. Malgrat això, ja has vist a la introducció que les raons més freqüents que els fumadors assenyalen són cinc:

- La SALUT
- L'ECONOMIA
- L'ASPECTE FÍSIC i ESTÈTIC
- L'ABANDÓ D'UNA ADDICCIÓ
- L'ASPECTE SOCIAL

Segurament coincideixes amb la majoria d'aquestes raons. No obstant això, és important que hi aprofundeixis una mica més. Per tant, et demanem, tot seguit, que indiquis quines són les teves raons o motius per deixar de fumar ara. Volem que ho concretis detalladament. Per a això, omple l'exercici que tot seguit et presentem.

#### EXERCICI 1.

Assenjala les teves raons i motius per deixar de fumar en aquest moment.

Raona cadascun dels motius, de manera detallada.

|                      |       |
|----------------------|-------|
| "SALUT"              | ..... |
| "ECONOMIA"           | ..... |
| "ASP. FÍSIC/ESTÈTIC" | ..... |
| "ABANDÓ ADDICCIÓ"    | ..... |
| "ASPECTE SOCIAL"     | ..... |

És fonamental que tinguis aquest quadre a mà durant tot el programa, fins i tot quan ja no fumis. Pensa que hi haurà moments, a causa del desànim o determinades situacions puntuals, en els quals pots plantejar-te si val la pena deixar de fumar. Rellegir aquest quadre, a més d'altres tasques que aprendràs al llarg del programa, pot ajudar-te a no abandonar.

A mesura que se t'acudeixin noves raons, pots anar incorporant-les al llistat. Com més raons i motius tinguis per deixar de fumar, més forta serà la teva motivació i més a prop estaràs d'aconseguir-ho.

### 3. El balanç decisonal

Acabat l'exercici anterior, segur que tens clar que fumar és perjudicial. No obstant això, per si encara tens dubtes, hi aprofundirem una mica més. Les persones que fumen no ho fan per casualitat. Tres són els factors que repercuteixen que una persona fumi i li costi deixar-ho:

- **Factors FISIOLÒGICS:** es deuen a la influència que exerceix la nicotina en el nostre cervell, que és la responsable de l'addicció. Quan es deixa de fumar, es pateix la síndrome d'abstinència, que es caracteritza pel desig de fumar, mal humor, ansietat, més gana, problemes de concentració, etc.

El PROGRAMA JOVE PER DEIXAR DE FUMAR et permet deixar-ho sense patir la síndrome d'abstinència, a causa del seu procés gradual d'abandó. Permet al nostre organisme adaptar-se novament i gradualment a funcionar sense la necessitat de nicotina.

- **Factors PSICOLÒGICS:** fumar és un procés automàtic que comporta obtenir plaer o evitar malestar. Tal com has llegit a la introducció, el tabac s'associa a multitud d'activitats, llocs, persones i estats emocionals, de manera que es fuma en unes situacions i no en altres. Qüestió de costum.

El PROGRAMA JOVE PER DEIXAR DE FUMAR et permet controlar les diferents situacions (llocs, persones, activitats...) i les emocions (ansietat, fàstic, eufòria, ràbia...) en les quals fumes. Per a això, hauràs d'identificar en quines situacions fumes i després aplicar algunes mesures de control. En parlarem més endavant.

- **Factors SOCIALS:** molt relacionat amb tot això, el context i la pressió social juguen un paper fonamental en la conducta de fumar. La majoria de les recaigudes són ocasionades perquè veus algú fumant o oferint-te tabac. Afortunadament i gràcies a les mesures legals recents, la publicitat sobre el tabac està prohibida i els llocs on es pot fumar són més escassos. A més, la venda a menors d'edat està totalment prohibida.

El PROGRAMA JOVE PER DEIXAR DE FUMAR t'ajudarà a enfrontar-te a les diferents situacions socials en què el risc que fumis és clar. Aprendre a dir "NO" i a no deixar-te vèncer per les constants situacions i llocs on es pot fumar serà una de les claus per aconseguir l'èxit.

Tot seguit et demanem que escriguis les raons que tens en aquest moment per fumar i les raons per a no fumar. Una vegada escrites, analitza-les i comprova la teva balança personal. Segur que hi ha més raons per no fumar que per fumar.

#### EXERCICI 2.

Escriu, a la columna esquerra, les teves raons per fumar i a la columna dreta les raons per deixar de fumar en aquest moment. Valora de l'1 al 3 el grau d'importància que dónes a cadascuna de les raons. Al final suma el resultat de cadascuna de les columnes i resta-li a la columna dreta el valor de la columna esquerra.

| RAONS PER FUMAR    | RAONS PER DEIXAR DE FUMAR |
|--------------------|---------------------------|
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| ..... ( )          | ..... ( )                 |
| <b>TOTAL</b> ..... | <b>TOTAL</b> .....        |

**CONCLUSIÓ:**  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 4. Anàlisi de la conducta de fumar

Una vegada que la balança s'ha inclinat a favor de deixar de fumar (en cas contrari, atura't i revisa l'apartat anterior), analitzaràs la teva conducta de fumar. Aquest apartat et proporcionarà una visió molt ajustada de com és el teu hàbit. Una vegada realitzada aquesta anàlisi, coneixeràs en quines circumstàncies fumes i quins efectes exerceix el tabac en tu. Per conèixer com és la teva conducta de fumar, és bàsic que anotis en el full següent en quines situacions concretes fumes cada cigarret. Els anomenarem antecedents de la conducta de fumar. Alguns exemples són:

- Quan prenc un cafè
- Veient la televisió
- Estudiant
- Quan estic avorrit

Igualment, has d'anotar els efectes o les conseqüències que segueixen a la conducta de fumar. Si la conseqüència és agradable, és probable que tornis a repetir-la. En canvi si la conseqüència és desagradable, probablement no la repetiràs. Els anomenem conseqüents de la conducta de fumar. Alguns exemples són:

- Plaer en fumar
- Reduir la tensió
- Relaxació
- Augment de la sensació de benestar
- Mal de cap
- Tos

Vegem-ne un exemple. A en Pere, li encanta fumar-se un o dos cigarrets just després de menjar, prenent-se un cafè. En aquest cas, el menjar ha estat perfecte i es queda amb un bon gust de boca. Si algun dia, pel motiu que sigui, no se'l pot fumar, es posa de mal humor i sembla que "li falta qualche cosa".

L'anàlisi funcional de la conducta serà la següent:

| ANTECEDENTS                     | CONDUCTA DE FUMAR           | CONSEQÜENTS (Positiu)   |
|---------------------------------|-----------------------------|---|
| Haver menjat<br>Prendre un cafè | Fumar-se un o dos cigarrets | Que bé que m'ha caigut aquest cigarret!<br>Ha estat una menjada perfecta! |
| ANTECEDENTES                    | CONDUCTA DE FUMAR           | CONSEQÜENTS (Negatiu)   |
| Haver menjat<br>Prendre un cafè | No ha fumat                 | Estic d'una mala llet!<br>Em falta el cigarret!                           |

Doncs bé, agafa de seguida tots els registres que has realitzat al llarg d'aquests dies i analitza la teva conducta de fumar.

### EXERCICI 3.

Escriu en quines situacions has fumat cadascun dels cigarrets diaris i què ha passat a continuació o com t'has sentit.

| ANTECEDENTS              | NÚM. | CONSEQÜENTS               |
|--------------------------|------|---------------------------|
| "Discutesc amb mon pare" | 1    | "Em relax i pas del tema" |
| .....                    | 2    | .....                     |
| .....                    | 3    | .....                     |
| .....                    | 4    | .....                     |
| .....                    | 5    | .....                     |
| .....                    | 6    | .....                     |
| .....                    | 7    | .....                     |
| .....                    | 8    | .....                     |
| .....                    | 9    | .....                     |
| .....                    | 10   | .....                     |
| .....                    | 11   | .....                     |
| .....                    | 12   | .....                     |
| .....                    | 13   | .....                     |
| .....                    | 14   | .....                     |
| .....                    | 15   | .....                     |
| .....                    | 16   | .....                     |
| .....                    | 17   | .....                     |
| .....                    | 18   | .....                     |
| .....                    | 19   | .....                     |
| .....                    | 20   | .....                     |

## 5. El compromís públic de deixar de fumar

Bé. Ara ja saps la quantitat de cigarrets que fumes diàriament, en quines situacions i els efectes positius o negatius de cada cigarret. Avancem una passa més.

Per deixar de fumar, has de "posar-te les piles". No val "veure-les venir". Avançar-te a determinades situacions pot facilitar-te el camí perquè finalitzis el programa i no recaiguis. Per això, el que et proposam ara és que diguis als teus amics, als teus companys, coneguts, familiars, etc., que deixaràs de fumar en un mes. Et preguntaràs, i això per a què serveix? Té diversos objectius.

1r. Has adquirit un compromís públic. "T'has mullat" dient que deixaràs de fumar.

2n. Sabràs amb qui comptes i amb qui no per aconseguir deixar de fumar. Uns t'animaran i t'ajudaran no fumant davant tu o no oferint-te cigarrets; altres se'n riuran i et "picaran" oferint-te tabac per posar-te a prova.

#### EXERCICI 4.

Anota a qui els has comunicat el teu compromís de deixar de fumar i les reaccions que ha provocat. Anota com t'has sentit davant aquestes reaccions.

| PERSONA A QUI HO COMUNIC | LA SEVA REACCIÓ | COM EM SENT DAVANT LA SEVA REACCIÓ |
|--------------------------|-----------------|------------------------------------|
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |
| .....                    | .....           | .....                              |

## 6. Comença la carrera: la meva primera reducció setmanal

Fins ara has treballat aspectes relacionats amb la motivació per abandonar el tabac, com també informació sobre els riscos i beneficis del tabac. Finalment, has après a analitzar el teu hàbit de fumar. A partir d'aquesta setmana i durant les properes quatre setmanes, reduiràs gradualment la quantitat de cigarrets que fumes. I com ho aconseguiràs? Idò ara ho veurem.

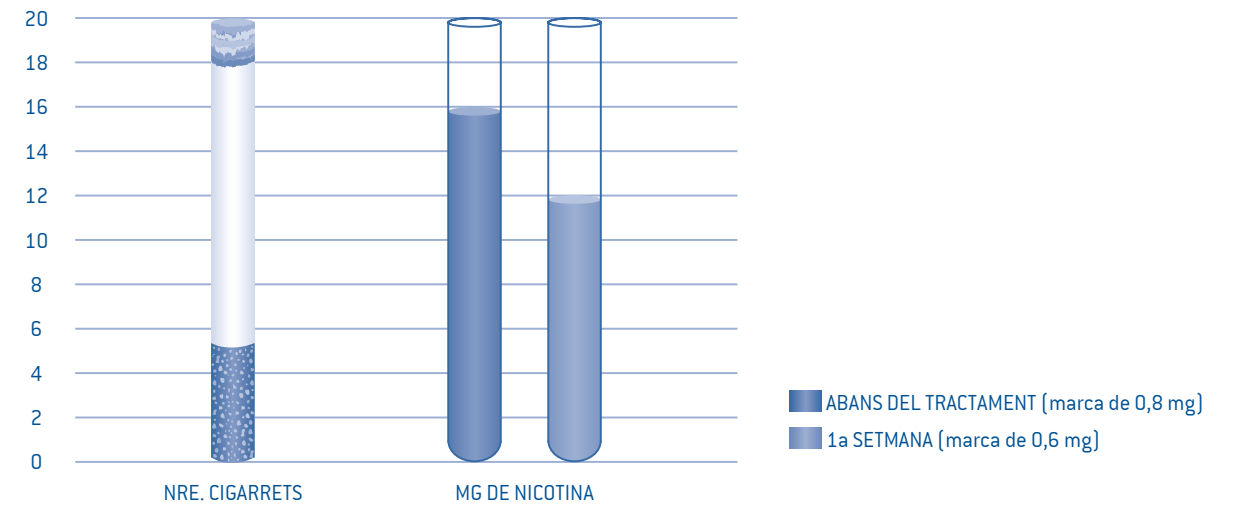
Com ja saps, l'addicció es divideix en tres tipus: la física, la psicològica i la social. Aquestes dues últimes ja les has començat a treballar. Per a l'addicció física, et suggerim que llegeixis el següent:

L'addicció o la dependència fisiològica és a causa de la nicotina que contenen els cigarrets. Les persones que deixen de fumar bruscament pateixen la síndrome d'abstinència. No obstant això, si es deixa de fumar gradualment, a raó del 30% setmanal de quantitat de nicotina, la síndrome d'abstinència és molt suau i fins i tot inexistente per a alguns.

Per aconseguir aquesta reducció del 30% només fa falta canviar la marca dels teus cigarrets a una amb contingut inferior. Vegem-ne un exemple:

Si fumes una marca amb un contingut de nicotina de 0,8 mg, a partir de l'endemà matí has de passar a fumar una marca amb un contingut de nicotina de 0,6 mg, **sense fumar més cigarrets dels habituals**. D'aquesta manera, durant la primera setmana hauràs aconseguit reduir aproximadament un 30% la quantitat de nicotina.

Si observes la gràfica s'entén fàcilment:



Abans d'iniciar aquest canvi i fins i tot durant el procés poden sorgir idees o pensaments del tipus:

- “ No m'avesaré a aquest tabac ”
- “ No m'agradarà ”
- “ No ho resistiré ”

És lògic que ho pensis, encara que no passarà. Naturalment que durant el primer dia o els dos primers dies els cigarrets tendran un gust estrany, dolent o “a palla”. Però a mesura que transcorrin els dies, el teu cos s'anirà adaptant a la reducció. D'altra banda, que no t'agradin aquests nous cigarrets contribuirà al fet que fumis menys. L'habitució a la nova marca és immediata, ja que el que el teu cos et demana nicotina, no una marca.

#### EXERCICI 5.

Tria una nova marca de tabac que fumaràs aquesta setmana, amb un 30% menys de nicotina.

Marca que fumes actualment: .....

Marca elegida (1a setmana): .....

## 7. Els trucs de la setmana per fumar menys

Per acabar aquesta primera setmana, et presentem una sèrie de trucs que hauràs d'incorporar fins al dia que deixis de fumar totalment. Són els següents:

**Reduir un terç el cigarret:** si et fumes tot el cigarret fins al filtre, deixa l'últim terç. Si ja ho fas, fuma només la meitat del cigarret. Si fumes ja només la meitat, fuma't una mica menys de la meitat.

**No acceptis oferiments de cigarrets de ningú.** D'aquesta manera estàs entrenant-te a “dir no” a qui et convidi quan ja no fumis. Redueix la profunditat de les calades per aspirar menys fum.

**Posa't el cigarret a la boca només per fumar-lo.** Deixa'l al cendrer cada vegada que hagis fet una calada.

## 8. Resum de la setmana

1. Indica les raons per deixar de fumar ara.
2. Realitza una llista de raons a favor i en contra de fumar.
3. Realitza l'anàlisi de la teva conducta de fumar.
4. Compromet-te a dir als teus amics i familiars que deixaràs de fumar.
5. Realitza la primera reducció del 30% de nicotina canviant de marca.
6. Aplica els trucs següents:
  - Fuma un terç menys del cigarret.
  - No acceptis oferiments de cigarrets.
  - Redueix la profunditat de la inhalació.
  - Porta el cigarret a la boca només per fumar-lo.

## 9. Material complementari

Deixar de fumar requereix motivació i constància en les tasques que et proposam. El primer exercici complementari que et recomanem és el següent:

### TÈCNICA "TRUC"

Quan estiguis en presència de persones fumadores encén un cigarret i el tens a la mà o al cendrer SENSE FUMAR-LO. D'aquesta manera, t'acostumaràs a aquestes situacions i, en unes setmanes, quan ja no fumis, no representaran un perill de recaiguda. Si et costa, fes-ho, almenys, amb alguns cigarrets.

Quan ho hagis provat, contesta aquest breu qüestionari:

**Comenta la jugada.** Posa en pràctica l'exercici i respon aquestes preguntes.

1. Ho has provat ja? En quines situacions?
2. Què et sembla l'exercici?
3. Et costa posar-lo en pràctica?
4. Descriu els avantatges i inconvenients d'aquest exercici.
5. Creus que pot ser-te útil més endavant?

Avui t'informam d'algunes alteracions que produeix el tabac en la gent jove.

### SABIES QUE...?

A les conegudes malalties que provoca el tabac (asma, bronquitis, càncer, infart, etc.), la majoria dels estudis actuals assenyalen que la presència del tabac en la joventut provoca un deteriorament de la imatge personal centrat especialment en les alteracions de la pell (acne, coloració groguenca de dits, com també arrugues prematures), taques a les dents, halitosi i mal olor corporal.

També està comprovat que pot causar una disminució en el rendiment físic i esportiu. A més, atrofia els sentits del gust i de l'olfacte, de manera que els aliments no tenen el mateix gust i disminueix la percepció de les diferents olors.

En el cas de les dones, fumar pot afectar retardant la menstruació, amb majors molèsties premenstruals. En el cas dels homes, el tabac pot ser causa de disfunció erèctil. Fumar pot ser una causa d'infertilitat futura en ambdós sexes.

## SEGONA SETMANA

### 1. Revisió de les tasques de la primera setmana

Com a l'anterior setmana, la primera cosa que realitzarem és la revisió dels objectius proposats fins avui. Per això, has d'emplenar l'exercici següent.

#### EXERCICI 1.

Assenyala amb una X els exercicis realitzats al llarg de la setmana.

- EX0. Realització del registre i gràfica.  
Comentaris: .....
- EX1. Raons per deixar de fumar.  
Comentaris: .....
- EX2. Llista de raons a favor i en contra de fumar.  
Comentaris: .....
- EX3. Anàlisi funcional de la conducta de fumar.  
Comentaris: .....
- EX4. Compromís social de deixar de fumar.  
Comentaris: .....
- EX5. Reducció del 30% de nicotina canviant de marca.  
Comentaris: .....
- EX6. Fumar 1/3 menys de cada cigarret.  
 No acceptar oferiments de cigarrets.  
 Reducció de la profunditat de la calada.  
 Portar el cigarret a la boca només per fumar.  
Comentaris: .....
- MATERIAL COMPLEMENTARI ANTERIOR  
Comentaris: .....

NIVELL DE SATISFACCIÓ SETMANAL AMB EL PROGRAMA

Molt baix   0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   Molt alt



Una vegada realitzada la revisió de la 1a setmana, podràs comprovar com s'han produït canvis que t'anirán a continuar. Si observes el registre i la gràfica, pots veure com ha evolucionat la teva conducta de fumar i la reducció de nicotina que has realitzat. A més, ja saps quan fumes i per què, gràcies a l'anàlisi funcional de la teva conducta de fumar. Finalment, els "trucs" t'han facilitat aquesta reducció de forma senzilla. No t'oblidis del material complementari: la tècnica i la informació presentada ha de servir-te perquè el camí sigui més fàcil.

És important que compleixis els objectius programats. Si no és així, has de posar-te al dia aquesta setmana. Si penses ja a abandonar el programa, llegeix novament les raons per deixar de fumar i els avantatges d'aconseguir deixar-lo i/o demana ajuda, ja sigui al telèfon CRIDA com al CAD JOVE. Veuràs com t'ajudarà a mantenir alta la teva motivació. ÀNIM, JA QUEDA MENYS.

## 2. Objectius de la segona setmana

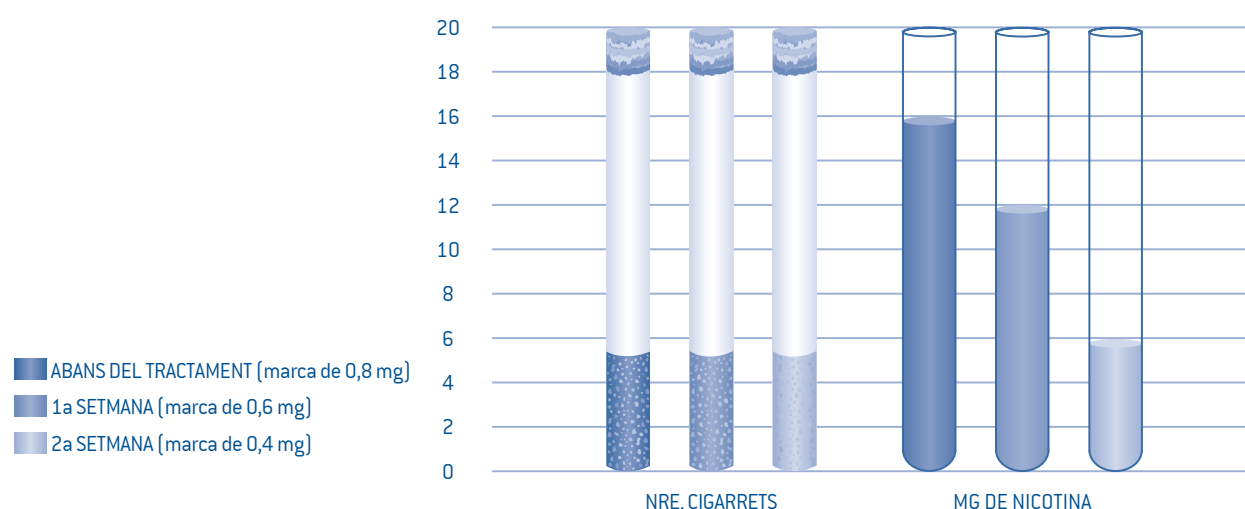
Per a aquesta setmana, els objectius són:

**-Reduir un 30% de nicotina.**

Segurament, ja t'has acostumat a fumar la nova marca. Per tant, ja ets un 30% menys dependent de la nicotina. Però el programa continua i hem de fer una passa més. Reduirem un 30% més de nicotina triant entre dues possibilitats:

a) Baixar a una marca de tabac amb un 30% menys de nicotina, si n'hi ha. Per exemple:

Si la setmana anterior has fumat una marca amb 0,6 mg de nicotina pots triar-ne una que tingui 0,3 o 0,4 mg. D'aquesta manera, fumant el mateix nombre de cigarrets de la setmana anterior reduiràs un 30% de nicotina, aproximadament. Observa la gràfica:



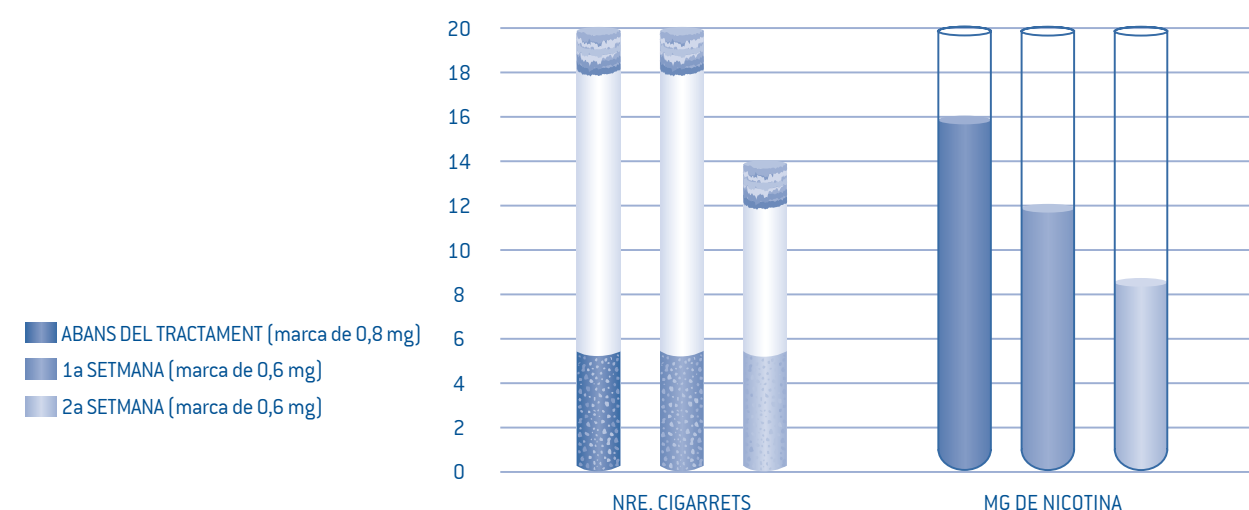
### EXERCICI 2.

**Triar una nova marca de tabac que fumaràs aquesta setmana, amb un 30% menys de nicotina, aproximadament.**

Marca que fumes actualment: .....

Marca elegida per a aquesta setmana: .....

b) Mantenir la mateixa marca de la setmana passada, però reduint el nombre de cigarrets un 30%. Observa la gràfica.



En aquest segon cas, sense canviar de marca, reduïm el nombre de cigarrets diaris en un 30% aproximadament, de manera que si fumaves 20 cigarrets diaris, ara passaràs a fumar-ne 14. D'aquesta manera, la reducció de nicotina és semblant.

Aquests cigarrets que has d'eliminar es trien amb un criteri científic, és a dir, primer has de triar a partir de l'anàlisi funcional de la conducta aquells cigarrets que creguis més fàcils de deixar, i a partir del matí no pots fumar més en aquestes situacions.

EXPLICACIÓ: la psicologia ha demostrat que aquest exercici propicia que fumis menys i que trenquis l'associació entre fumar i un lloc, moment o circumstància concret, de manera que, a poc a poc, el teu cervell registrarà aquests canvis i deixarà de reclamar-te que fumis cada vegada que et trobis en situacions similars. Si abans fumaves en deu situacions, ara només has de fumar en set. En unes setmanes, no fumaràs en cap situació.

### EXERCICI 3.

**Triar els tres cigarrets que has decidit eliminar aquesta setmana.**

| NÚM. | SITUACIÓ |
|------|----------|
| 1    | .....    |
| 2    | .....    |
| 3    | .....    |

En segon lloc, tria els cigarrets que et costaria més deixar de fumar i retarda'ls 10 minuts.

EXPLICACIÓ: els cigarrets més difícils de deixar són, generalment, el primer del matí i els que es fumen després de les menjades o del cafè. En aquests casos, retardar-los uns minuts ens permet recuperar el control temporalment. Com ja hem assenyalat, l'autocontrol s'aprèn. En poques setmanes, a mesura que els vagis demorant cada vegada una mica més, podràs, fàcilment, desfer-te'n d'ells i abandonar-los definitivament.

#### EXERCICI 4.

Els cigarrets que he decidit retardar 10 minuts són:

1. El/els que fum: .....
2. El/els que fum: .....
3. El/els que fum: .....

Un aspecte molt important: si tens moltes ganes de fumar en una situació elegida per no fumar (per exemple, veient la tele), aixeca't i vés a fumar el cigarret a un dels llocs que encara no estan prohibits. D'aquesta manera, mantindràs el procés de ruptura entre el cigarret i la situació elegida.

#### - Altres tasques a realitzar

Moltes persones, en arribar aquesta setmana, volen avançar més ràpidament en el programa. Perquè això sigui possible sense patir la síndrome d'abstinència (mono), pots posar en pràctica una sèrie d'activitats que t'ho facilitaran. Per exemple:

- No prendre cafè ni begudes alcohòliques, però sí sucres naturals, aigua, tisanes...
- Realitzar exercici físic.
- Realitzar exercicis de respiració profunda (vegeu TÈCNICA "TRUC" de la pàgina 22).

Aquestes activitats són excessives totes alhora. Vés a poc a poc i comprova la seva utilitat.

### 3. Resum de la segona setmana

1. Continuar realitzant els registres i la gràfica.
2. Augmentar 1/3 més la part del cigarret sense fumar.
3. No acceptar oferiments de cigarrets.
4. Canviar la marca de cigarrets o reduir-ne un 30% el consum.
5. Retardar 10 minuts els cigarrets més difícils de deixar.
6. Seleccionar tres situacions en què no fumaràs més.
7. Continuar comunicant a persones significatives que en uns dies ja no fumaràs.
8. Continua practicant les tasques o activitats que t'ajudaran a fumar menys.
9. Porta el cigarret a la boca només per fumar-lo.
10. Redueix la profunditat de la calada.

### 4. Material complementari

#### TÈCNICA "TRUC"

Segurament hauràs notat que quan fumes molt més del que és habitual sols tenir la boca seca o pastosa, picor a la gargamella, mal de cap i fins i tot nàusees. Això contribueix que durant un temps (unes hores, un dia, etc.) fumis menys. Durant les setmanes que dura aquest programa et proposam, com una manera de reduir la quantitat de tabac que fumes diàriament i, de pas, aprendre a controlar aquesta addicció, la TÈCNICA DE RETENCIÓ DE FUM.

Consisteix a retenir el fum dels cigarrets a la boca i la gargamella durant 45 segons, SENSE ENVIAR-T'HO, alhora que continues respirant normalment pel nas. Després es descansa 15 segons en els quals s'aprofita per emplenar el llistat de sensacions que et presentam posteriorment. Repeteix 20 vegades més la seqüència.

Per realitzar aquest exercici, et facilitam un llistat de sensacions més freqüents en aquests casos. Emplena'l (X) tal com se t'ha explicat. Si observes alguna sensació que no apareix en aquest quadre, escriu-la al final.

|                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Mal gust de boca       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Picor a la boca        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Picor al paladar       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Picor al nas           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Picor a la llengua     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Sensació de mareig     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Mal de cap             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Molèsties estomacals   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Sensació de fàstic     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Coïtja a la gargamella |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Sequedat de boca       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Coïtja als ulls        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Salivació intensa      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Nàusees                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

#### SABIES QUE...?

Fumar, a més de no ser sa, és una addicció molt cara (i més que ho serà!). Si t'atures un moment a pensar què et gastes en tabac, et pots adonar perfectament del dineral gastat de manera inútil. Però a més, en comptes d'utilitzar-lo de forma beneficiosa (viatjar, comprar roba, estalviar, etc.), l'utilitzes per emmalaltir o reduir la teva qualitat de vida.

Et proposam un càlcul molt simple: multiplica el nombre de paquets que fumes a la setmana pel seu preu i per 56 (nombre de setmanes que té l'any). Veuràs el dineral que pots estalviar-te a l'any.

Total estalvi .....€

# TERCERA SETMANA

## 1. Revisió de les tasques de la segona setmana

Com a l'anterior setmana, la primera cosa que realitzarem és la revisió dels objectius proposats fins avui. Per a això, has d'emplenar l'exercici següent.

### EXERCICI 1.

Assenyal amb una X els exercicis realitzats al llarg de la setmana.

EX0. Realització del registre i gràfica.

Comentaris: .....

EX1. Raons per deixar de fumar.

Comentaris: .....

EX2. Llista de raons a favor i en contra de fumar.

Comentaris: .....

EX3. Anàlisi funcional de la conducta de fumar.

Comentaris: .....

EX4. Compromís social de deixar de fumar.

Comentaris: .....

EX5. Reducció del 30% de nicotina.  a) canviant de marca.  b) reduint el nombre de cigarrets diaris

Comentaris: .....

EX6. Fumar 1/3 menys de cada cigarret.

- No acceptar oferiments de cigarrets.
- Reducció de la profunditat de la calada.
- Portar el cigarret a la boca només per fumar.

Comentaris: .....

MATERIAL COMPLEMENTARI ANTERIOR.

Comentaris: .....

NIVELL DE SATISFACCIÓ SETMANAL AMB EL PROGRAMA

Molt baix   0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   Molt alt

Després de la revisió de la 2a setmana es continuen produint canvis importants en la teva conducta de fumar. Fumes molt menys, de cada vegada a menys llocs i, per tant, els beneficis són més. Si observes el gràfic que portes emplenant des del primer dia, podràs observar que has reduït la teva addicció en un 60%, aproximadament, però el que és més important: has recuperat una gran part del control sobre el tabac. Ets tu qui decideixes ara quan fumes, on i com. I aquest mèrit és teu. Senzillament, estàs reaprenent una conducta: la de no fumar, de forma gradual, que és com aprenem la majoria de conductes.

Com ja et vam dir la setmana passada, és important que compleixis els objectius pactats i, si sorgeixen problemes o t'has retardat, aquesta setmana és idònia per posar-se al dia. Per a això, posa't en contacte amb els professionals especialistes en tabaquisme que al final de la guia et presentam.

Repassa les raons per deixar de fumar i els avantatges que té deixar el tabac. Veuràs que t'ajudarà a mantenir alta la teva motivació. ÀNIM, JA QUEDA MENYS.

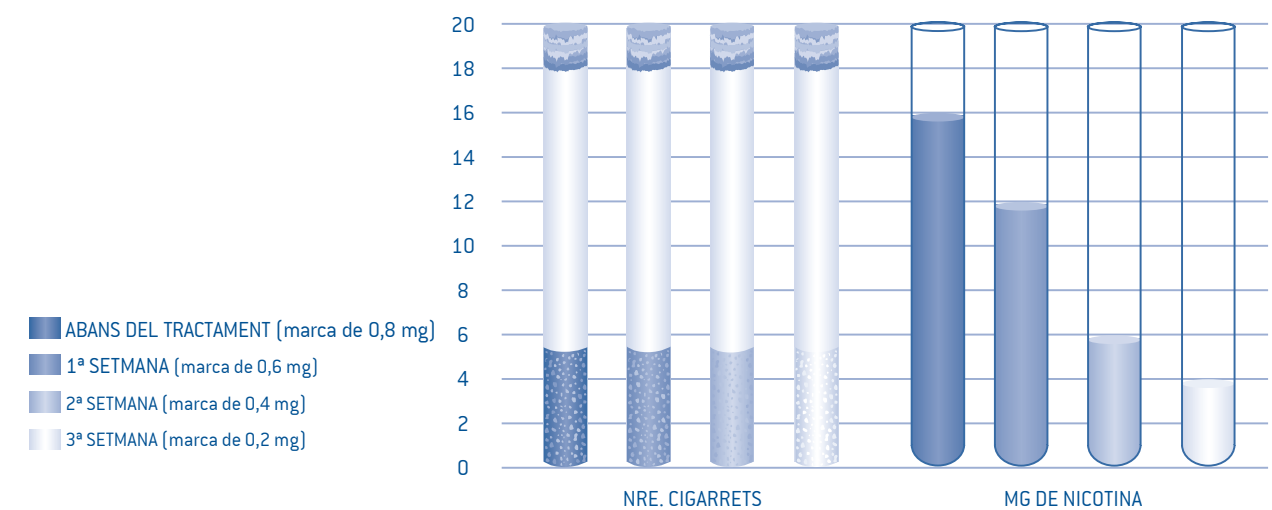
## 2. Objectius de la tercera setmana

Per a aquesta setmana, els objectius són molt similars a la setmana anterior. Aquests són:

**- Reduir un 30% de nicotina.**

Amb aquesta tercera reducció ja ens acostam al final del procés. La teva dependència o addicció és cada vegada menor i el teu control major. Per a aquesta setmana, els objectius són similars als de la setmana passada:

a) Baixar a una marca de tabac amb un 30% menys de nicotina, si n'hi ha. Per a això ja saps com has de fer-ho. Revisa la taula de marques. En cas contrari, llegeix el capítol passat.



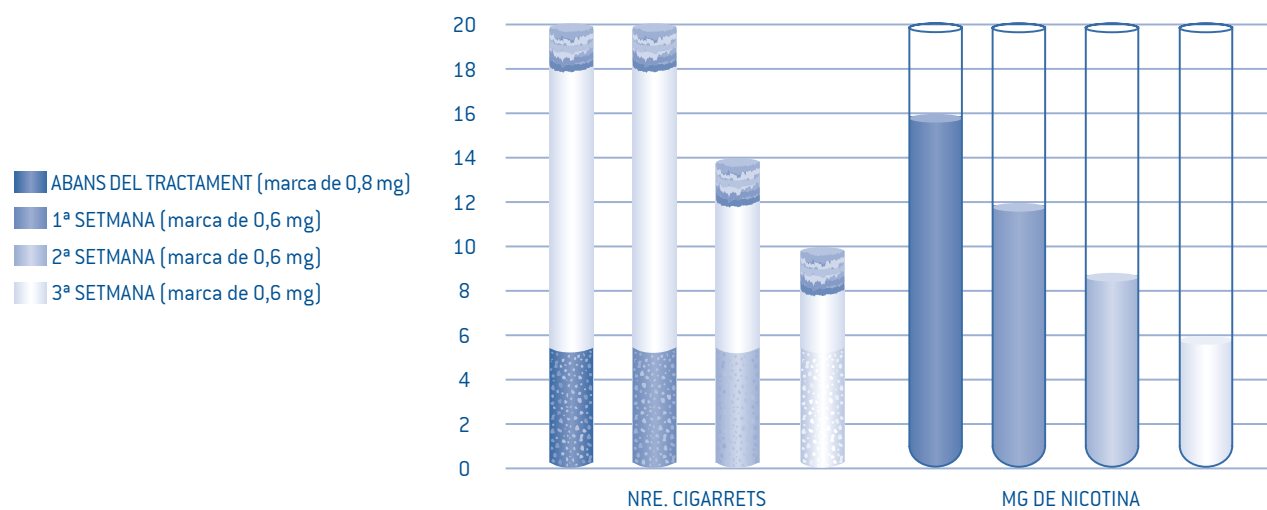
### EXERCICI 2.

Triar una nova marca de tabac que fumaràs aquesta setmana, amb un 30% menys de nicotina, aproximadament.

Marca que fumes actualment: .....

Marca elegida per a aquesta setmana: .....

b) Mantenir la mateixa marca de la setmana passada, reduint el nombre de cigarrets un 30%. Seguint l'exemple de la setmana passada, l'objectiu d'aquesta setmana seria 10 cigarrets de mitjana. Observa la gràfica.



En aquest segon cas, has de reduir un 30 % de cigarrets basant-se en la mitjana fumada durant la setmana passada. Si aquesta mitjana ha estat de 14 cigarrets per dia, aquesta setmana has de fumar com a màxim 10 cigarrets al dia. El criteri per decidir quins elimines és el mateix de la setmana anterior. Repassa l'anàlisi funcional de la teva conducta de fumar i tria aquells que et semblin menys costosos.

**EXERCICI 3.**

Tria els tres cigarrets que has decidit eliminar aquesta setmana.

| NÚM. | SITUACIÓ |
|------|----------|
| 1    | .....    |
| 2    | .....    |
| 3    | .....    |

Quant als cigarrets que vas decidir retardar entre 5 i 10 minuts el seu inici, per a aquesta setmana, els has de retardar 15 minuts.

**EXERCICI 4.**

Aquesta setmana, els cigarrets que he retardat entre 5 i 10 minuts, els retardaré 15 minuts.

1. El/els que fum: .....
2. El/els que fum: .....
3. El/els que fum: .....
4. El/els que fum: .....

Per a aquells casos en què et costi no fumar, i després d'haver-los triat com a objectiu d'aquesta setmana, has de preparar una alternativa, per trencar l'associació entre el cigarret i la situació concreta.

**EXERCICI 5.**

Si no he aconseguit evitar fumar en alguna de les situacions elegides per a aquesta setmana, optaré per:

| NÚM.  | SITUACIÓ | ALTERNATIVA |
|-------|----------|-------------|
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |
| ..... | .....    | .....       |

**- Altres tasques a realitzar**

Seguint l'exemple de la setmana anterior, continua practicant les tasques que et recomanem. Si te'n fa falta alguna per incorporar, fes-ho ara. Recorda que aquestes activitats es dirigeixen a facilitar-te la reducció de nicotina i el control de l'ansietat. Com més en practiquis, millor. D'aquesta manera, el procés se't farà molt més fàcil i suportable.

És important que aquesta setmana, si has complert amb el que s'ha pactat a les setmanes anteriors, et premiïs amb alguna activitat que t'agradi realitzar o et compris algun objecte que et faci ganes, etc. Reforçar d'aquesta manera els èxits aconseguits és també una part fonamental del programa. Per a això, aquesta setmana has d'elaborar un menú de "premis" que aniràs administrant-te a mesura que aconseguis els objectius. En aquest llistat o menú has d'evitar incorporar premis que comportin prendre drogues o comportaments que suposin un risc per a la teva integritat física i psíquica. Per facilitar-te una mica aquest treball, t'oferim una sèrie d'alternatives en el quadre següent.

### EXERCICI 6.

Confecciona un llistat de premis per reforçar els teus objectius complets.

1. Comprar-me un DVD del meu grup musical preferit.
2. Anar a veure una pel·lícula de cinema.
3. Anar a un concert de música.
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....
13. ....
14. ....
15. ....
16. ....
17. ....
18. ....
19. ....
20. ....

## 3. Resum de la tercera setmana

1. Continuar realitzant els registres i la gràfica.
2. Augmentar 1/3 més la part del cigarret sense fumar.
3. No acceptar oferiments de cigarrets.
4. Canviar la marca de cigarrets o reduir-ne un 30% el consum.
5. Retardar 15 minuts els cigarrets més difícils de deixar.
6. Seleccionar tres situacions més en les quals no fumaràs més.
7. Continuar comunicant a persones significatives que en uns dies ja no fumaràs.
8. Continuar practicant les tasques o activitats que t'ajudaran a fumar menys i a controlar l'ansietat.
9. Posar-te el cigarret a la boca només per fumar-lo.
10. Reduir la profunditat de la calada.
11. Realitzar un menú de premis per reforçar el teu procés de deixar de fumar i posar-lo en pràctica.

## 4. Material complementari

La respiració és un procés automàtic i essencial per a la nostra supervivència que permet que l'oxigen arribi a les cèl·lules de l'organisme, captant-lo de l'aire atmosfèric i eliminant-se en forma de diòxid de carboni produït per la respiració interna. La respiració és una funció involuntària. Respiram al voltant de 15 a 20 vegades per minut, si estem relaxats. Quan estem tensos, nerviosos o amb ganes de fumar, aquesta respiració s'accelera, provocant un augment del nivell de diòxid de carboni, provocant un estrenyiment dels vasos sanguinis cerebrals, reduint el reg cerebral. Per això, quan una persona té ganes de fumar pot notar tremolors, mal de cap, suor freda, nàusees, etc. La solució passa per controlar aquesta respiració. Per a això, t'ofereixo un exercici molt senzill.

### TÈCNICA "TRUC"

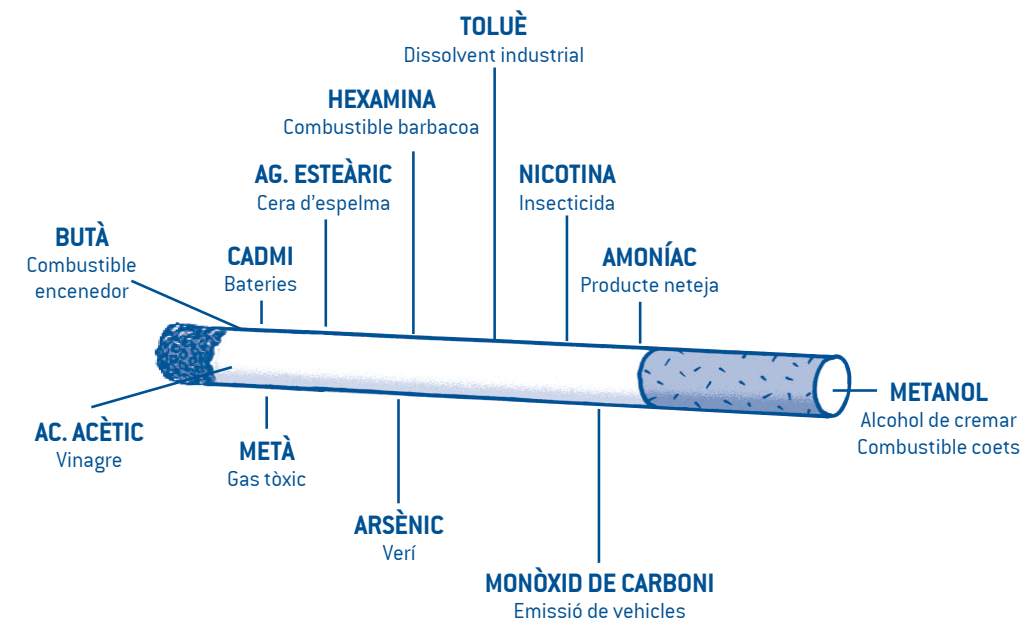
Quan notis que estàs nerviós, tens o amb ganes de fumar ...

1. Interromp el que estiguis fent i vés a un lloc més tranquil com el bany (si estàs amb algú, excusa't uns minuts).
2. Inspira l'aire lentament, comptant fins a tres, omplint els pulmons i l'abdomen.
3. Reté l'aire als pulmons i a l'abdomen durant deu segons.
4. Expira l'aire lentament, comptant fins a tres i dient-te per a tu mateix la paraula "TRANQUIL".
5. Repeteix l'exercici fins a deu vegades o fins que hagin desaparegut tots els símptomes del malestar.

Avui t'informam sobre els components que conté un cigarret de tabac.

### SABIES QUE...?

El tabac conté més de 4.000 substàncies, la majoria tòxiques, que són causa de multitud de malalties. Observa la imatge i veuràs les nombroses utilitats que tenen les principals substàncies que contenen els cigarrets de tabac.





## QUARTA SETMANA

### 1. Revisió de les tasques de la tercera setmana

Com a l'anterior setmana, la primera cosa que realitzarem és la revisió dels objectius proposats fins avui. Per a això, has d'emplenar l'exercici següent.

#### EXERCICI 1.

Assenyala amb una X els exercicis realitzats al llarg de la setmana.

EX0. Realització del registre i gràfica.  
Comentaris: .....

EX1. Raons per deixar de fumar.  
Comentaris: .....

EX2. Llista de raons a favor i en contra de fumar.  
Comentaris: .....

EX3. Anàlisi funcional de la conducta de fumar.  
Comentaris: .....

EX4. Compromís social de deixar de fumar.  
Comentaris: .....

EX5. Reducció del 30% de nicotina:  
 a) Canviant de marca.     b) Reduint el nombre de cigarrets diaris.     c) Retardant 15 min. els tres cigarrets més difícils.  
 Comentaris: .....

EX6. Fumar 1/3 menys de cada cigarret.  
 No acceptar oferiments de cigarrets.  
 Reducció de la profunditat de la calada.  
 Portar el cigarret a la boca només per fumar-lo.  
 Comentaris: .....

MATERIAL COMPLEMENTARI ANTERIOR  
 Comentaris: .....

NIVELL DE SATISFACCIÓ SETMANAL AMB EL PROGRAMA  
 Molt baix    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Molt alt

## 2. Objectius de la quarta setmana

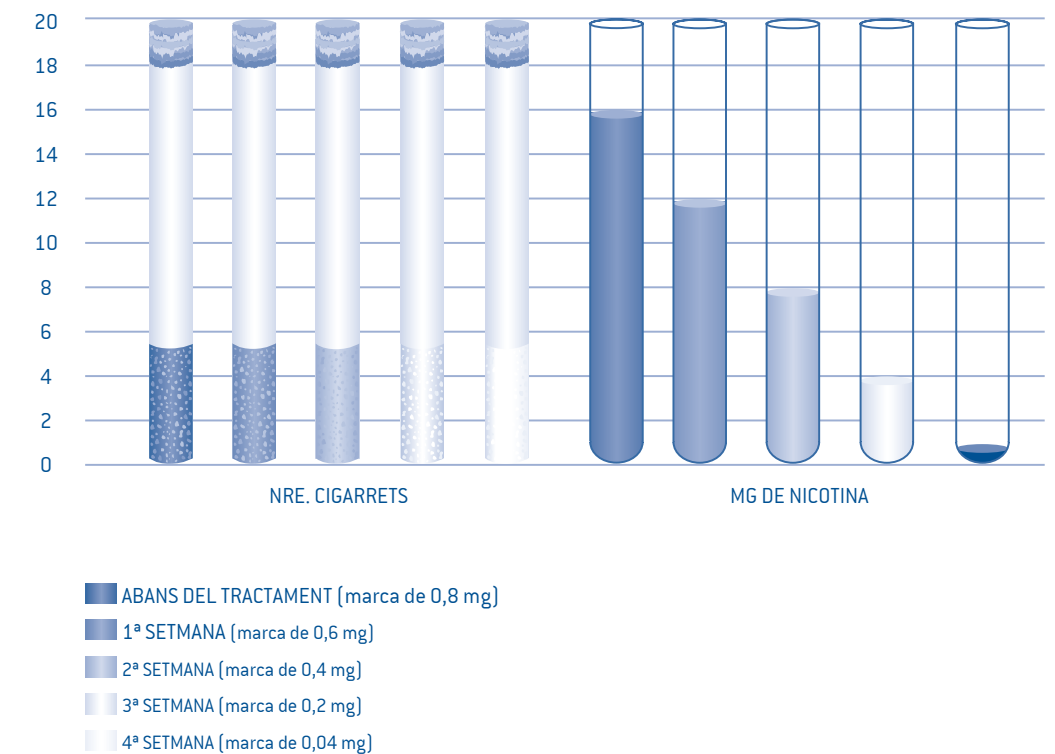
Per a aquesta setmana, els objectius són:

#### - L'últim esforç: passos per deixar totalment el tabac

A hores d'ara, la teva dependència fisiològica ("mono") és mínima. Amb alguns "retocs" més, la teva dependència psicològica i social desapareixerà.

Seguint les dues opcions per reduir la quantitat de nicotina, mitjançant el canvi de marca i/o la reducció del nombre de cigarrets, que t'hem plantejat al llarg d'aquestes setmanes, has de triar, PER ÚLTIMA VEGADA, la forma de reducció. Per tant...

a) Si decideixes realitzar un últim canvi de marca mantenint el mateix nombre de cigarrets, sempre que sigui possible, la reducció de nicotina fumant serà total. En aquest cas, la dependència fisiològica és inexistente. Perquè vegis amb més claredat com són els últims dies, observa la gràfica.



Fixa't l'últim dia de la setmana per deixar de fumar de cop.

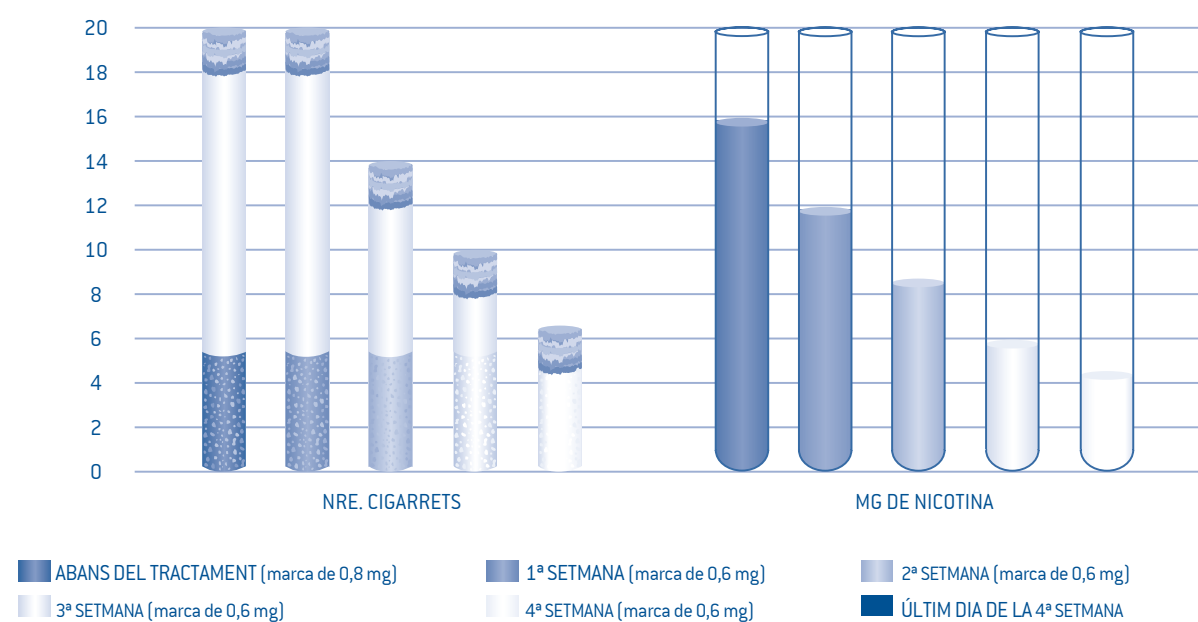
#### EXERCICI 2.

Trija una nova marca de tabac que fumaràs aquesta setmana, amb un 30% menys de nicotina, aproximadament.

Marca que fumes actualment: .....

Marca elegida per a aquesta setmana: .....

b) Si decideixes reduir el nombre de cigarrets, mantenint la mateixa marca, en aquesta última setmana l'has de reduir fins a zero. El resultat és el següent.



Per a això, en aquesta setmana has d'anar eliminant una situació en què fumis encara, cada dos dies, de manera que l'últim dia de la setmana, ja no fumis. Per a això, omple el quadre següent.

#### EXERCICI 3.

Aquesta setmana, els cigarrets que he retardat entre 5 i 10 minuts, els retardaré 15 minuts.

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 1. Fum a: ..... | Ho deixaré el dia: ..... |
| 2. Fum a: ..... | Ho deixaré el dia: ..... |
| 3. Fum a: ..... | Ho deixaré el dia: ..... |
| 4. Fum a: ..... | Ho deixaré el dia: ..... |
| 5. Fum a: ..... | Ho deixaré el dia: ..... |
| 6. Fum a: ..... | Ho deixaré el dia: ..... |
| 7. Fum a: ..... | Ho deixaré el dia: ..... |

Quant als cigarrets que vas decidir retardar entre 15 minuts el seu inici, per als qui queden aquesta setmana, els has de retardar 30 minuts.

#### EXERCICI 4.

Aquesta setmana, els cigarrets que he retardat entre 15 minuts, els retardaré 30 minuts.

- El/els que fum: .....
- El/els que fum: .....
- El/els que fum: .....
- El/els que fum: .....

#### - Altres tasques a realitzar

Seguint l'exemple de la setmana anterior, continua practicant les tasques que et recomanem. Si te'n falta alguna per incorporar, fes-ho ara. Recorda que aquestes activitats estan dirigides a facilitar-te la reducció de nicotina i el control de l'ansietat. Com més en practiquis, millor. D'aquesta manera, el procés serà molt més fàcil i suportable.

Finalment, és molt important, per reforçar la teva motivació, que escriguis una carta de comiat al tabac. Perquè ho entenguis millor: es tracta que te n'acomiadis de la mateixa manera com t'acomiadaries d'una persona que t'ha fet mal o que ha estat injusta amb tu i t'has adonat que no et convé com a amiat. Has de ser molt clar. Explica-li TOTS els motius pels quals no vols ser el seu amic, la sensació de traïció a mesura que has descobert l'engany (el tabac és perjudicial per molt que et diguin el contrari), com de malament ho has passat...i la teva nova vida sense aquest. Corregeix el que consideris a mesura que la rellegeixis.

#### EXERCICI 5.

##### LA MEVA CARTA DE COMIAT DEL TABAC

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3. Resum de la quarta setmana

- Continuar realitzant els registres i la gràfica.
- Augmentar 1/3 més la part del cigarret sense fumar.
- No acceptar oferiments de cigarrets.
- Canviar la marca de cigarrets o reduir el consum cada dos dies fins a deixar-lo.
- Retardar 30 minuts els cigarrets més difícils de deixar fins que ja no fumis més.
- Continuar comunicant a persones significatives que aquesta setmana és l'última que fumes.
- Continuar practicant les tasques o activitats que t'ajudaran a fumar menys i a controlar l'ansietat.
- Posar-te el cigarret a la boca només per fumar-lo.
- Reduir la profunditat de la calada.
- Realitzar un menú de premis per reforçar el teu procés de deixar de fumar i aplica'l.
- Escriure la carta de comiat.
- Llegir el material complementari de capítols anteriors.

## 4. Material complementari

### TÈCNICA "TRUC"

Les **tècniques de distracció de l'atenció** són procediments psicològics que s'utilitzen per desviar l'atenció. El seu objectiu és "desconnectar" del teu cervell les imatges o els pensaments que et bombardegen i orientar-lo cap a pensaments i imatges més adequats. En el cas del tabac, quan apareixen les temptacions de fumar un cigarret, desviar l'atenció o distreure-la pot ajudar a superar aquest mal moment.

Les principals tècniques més efectives són:

1. Dirigir l'atenció a successos externs (imatges, records, persones, etc.) concentrant-te en el que estàs veient en aquest mateix moment, o bé recordant una situació agradable viscuda recentment. Comptar el nombre de cotxes verds que passen al meu voltant, recordar com m'ho vaig passar de bé el dissabte passat a la platja, etc.
2. Ocupar la ment en una activitat que requereixi molta atenció. Comptar cap enrere de tres en tres, escoltar amb el mp4 o ipod una cançó que t'agradi, etc.
3. Practicar exercici físic. Realitzar un esport és una de les activitats que millor ajuden a regular la teva ansietat i/o ganes de fumar. També altres activitats com arreglar el jardí, fer net la teva moto, etc.
4. El canvi de pensaments. En multitud d'ocasions la nostra ment ens juga "males passades" amb el pensament. Quan un pensament ens fa patir sense motiu o ens condueix a fer alguna cosa errònia, ho denominam **Pensament Negatiu (PN)**. És important que sàpigues que es poden modificar. Vegem-ne un exemple:

- PN ERRONI: "Ningú no creu que deixaré de fumar"
- PREGUNTA: De debò ningú s'ho creu o realment sí que hi ha persones que confien que ho aconseguiréis?
- PN CORRECTE: "Puc assenyalar moltes persones que sí que confien que ho aconseguiré com... [assenyala els noms]"

Aquesta setmana toca informar-te del que diuen les lleis actuals sobre el tabaquisme.

### SABIES QUE...?

En l'actualitat, hi ha una llei sobre el tabaquisme. De manera molt resumida, diu que no es pot fumar en els centres públics (col·legis, hospitals, centres esportius, etc.), en el treball (botigues, grans magatzems, etc.), teatres, cinemes, sales de joc per a menors de 18 anys, etc. En el cas dels bars, restaurants, cafeteries, pubs, discoteques, etc., es pot fumar:

- a) Si té menys de 100 m<sup>2</sup>, en el cas que hi hagi taules tant per a fumadors com per a no fumadors.
- b) Si té més de 100 m<sup>2</sup>, s'ha d'aïllar una zona, amb paret i amb aparells de ventilació apropiats.

En cas contrari, no es pot fumar.

Els menors de 18 anys tenen totalment prohibit comprar tabac.

## CINQUENA SETMANA

### 1. Revisió de les tasques de la quarta setmana

Com a l'anterior setmana, realitza la revisió setmanal dels objectius.

#### EXERCICI 1.

Assenyala amb una X els exercicis realitzats al llarg de la setmana.

- EX0. Realització del registre i gràfica.  
Comentaris: .....
- EX1. Raons per deixar de fumar.  
Comentaris: .....
- EX2. Llista de raons a favor i en contra de fumar.  
Comentaris: .....
- EX3. Anàlisi funcional de la conducta de fumar.  
Comentaris: .....
- EX4. Compromís social de deixar de fumar.  
Comentaris: .....
- EX5. Reducció del 30% de nicotina:  
 a) Canviant de marca.     b) Reduint el nombre de cigarrets diaris.     c) Retardant 15 min. els tres cigarrets més difícils.  
Comentaris: .....
- EX6. Fumar 1/3 menys de cada cigarret.  
 No acceptar oferiments de cigarrets.  
 Reducció de la profunditat de la calada.  
 Portar el cigarret a la boca només per fumar.  
 Realitzar un menú de premis.  
Comentaris: .....
- EX7. Carta de comiat al tabac.
- MATERIAL COMPLEMENTARI ANTERIOR  
Comentaris: .....

NIVELL DE SATISFACCIÓ SETMANAL AMB EL PROGRAMA

Molt baix    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Molt alt

A LA FI! Ho has aconseguit. Ja ets un EXFUMADOR. Fantàstic! Segurament ha estat molt més fàcil del que pensaves. De totes maneres, insistesc, tenir dubtes és normal. A mesura que passin els dies, aquests desapareixeran.

No tornar a fumar mai més, en la situació que et trobes, és molt fàcil. Simplement, has de gravar a la teva ment una sèrie de recomanacions. En aquest capítol treballarem perquè no recaiguis i, el més important, que no t'agafi desprevingut.

## 2. Objectius de la cinquena setmana

Per a aquesta setmana, els objectius són:

**- Ser conscient que sóc un "exfumador".**

És molt important que tinguis molt present que ja no fumes. Et recoman que t'ho repeteixis moltes vegades, que t'autoalabis i que ho facis saber... a tothom!

Com ja saps, deixar de fumar suposa una llarga llista de beneficis sobre la salut, economia, addicció, etc., però el millor de tots és adonar-se que has estat capaç d'aconseguir un objectiu molt difícil. Això t'ha d'enorgullir. HA VALGUT LA PENA!

A partir de ja! has de portar amb tu el llistat de beneficis de deixar de fumar i has d'afegir els aspectes positius que perceps ja a hores d'ara (sensacions, idees, etc.). Com més n'escriguis, millor. Pensa que activitats com escriure, comptar-ho als altres, dir-t'ho moltes vegades a tu mateix, són exercicis que ajuden a interioritzar la teva nova vida d'exfumador. Per a això et proposam aquests dos exercicis.

### EXERCICI 2.

Escriu els aspectes positius / beneficis que et suposa no fumar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### EXERCICI 3.

En aquest quadre apareixen una mostra de frases que et recoman que memoritzis i et repeteixis moltes vegades al dia. T'ajudaran a mantenir-te sense fumar alhora que et pujaran l'ànim.

- "Ho he aconseguit. Ja no fum".
- "Sóc fantàstic. No tothom aconsegueix deixar de fumar".
- "M'ha costat, però ha valgut la pena".
- "Em merec un premi".
- "Amb el que m'ha costat, no pens baixar la guàrdia".
- "M'estalviaré una bona pasta".
- "La meva família està molt orgullosa de mi".
- 
- 
- 

### - Els perills que entranya ser un exfumador recent.

És possible que a partir d'ara i durant una temporada notis a faltar "qualque cosa" a la mà, a la boca, mentre prens un cafè o un refresc, etc. Si no és així, millor. No obstant això, pensa que el cigarret t'ha acompanyat durant molt temps, en moltes activitats, bones o dolentes, i davant moltes persones. Com els éssers humans som de costums i això queda enregistrat en el nostre cervell, és probable que en algunes d'aquestes, no a totes, encara et vinguin a la ment records de quan fumaves i tenguis desitjos de fumar. ÉS NORMAL. No obstant això, has de prendre mesures; en cas contrari el risc de tornar a fumar pot ser alt. Igualment, quan una persona deixa de fumar es fa preguntes del tipus...

#### Empitjora la salut si no fum?

Indiscutiblement, no. Deixar de fumar només aporta beneficis sobre la salut.

#### Estaré més nerviós o de mal humor?

Quant a l'ansietat i el mal humor, moltes vegades es confonen amb el "mono". No obstant això, a hores d'ara, tu ja no el tens. En tot cas, alguns estudis afirmen que si sempre has estat una persona nerviosa o malhumorada, deixar de fumar no ho canviarà.

#### Engreixaré?

La majoria de persones que deixen de fumar (al voltant del 93%) no engreixen o augmenten de pes entre dos i tres quilos. Aquelles persones que engreixen més de tres quilos és a causa del fet que han substituït el menjar pel tabac per combatre la seva ansietat o mal humor. La solució no passa per tornar a fumar, sinó per controlar l'ansietat. Demana ajuda a un psicòleg.

#### Em costarà concentrar-me?

Pot ser que durant unes setmanes això ocorri pel fet que la nicotina que contenen els cigarrets és estimulants. No obstant això, a poc a poc, la teva capacitat de concentració es tornarà a normalitzar.

#### Si fum un cigarret tornaré a recaure?

Fumar un cigarret no és una recaiguda en si mateixa, però sí el pas previ. El millor consell és que evitis aquest "primer cigarret". Per a això, evita posar-te a prova ("veuré com em cau" o "veuré si sé controlar-me"), evita les celebracions ("per un que em fumi no passa res"), etc. COM MÉS LLUNY MILLOR DEL TABAC. Si per desgràcia te'n fumes un, TRANQUIL! NO ESTÀ TOT PERDUT! POSA'T EN CONTACTE AMB EL CAD JOVE O AMB EL CRIDA I EXPLICA'LS LA SITUACIÓ.

#### Les ganes de fumar, desapareixen algun dia?

Sí. Per a això, és important que aprenguis a manejar i controlar les situacions que et provoquen desitjos de fumar i, sobretot, l'ansietat. En cas contrari, pots tenir la sensació que estàs constantment en una lluita interior per no fumar. Passat un temps, el teu cervell torna a habitar-se a funcionar sense el tabac i, per tant, deixa de ser una obsessió. Oblidar-se que hi ha una droga anomenada "tabac" és impossible i irreal. És important, precisament, que te'n recordis que el tabac (el teu principal enemic) existeix i que has de tenir-lo "sota control".

### MOLT IMPORTANT

SI FUMES UN CIGARRET, NO ESPERIS.  
CONTACTA RÀPIDAMENT  
AMB EL CAD JOVE  
O AMB EL TELÈFON CRIDA  
902 075 727

La millor manera de prevenir aquests perills és avançar-s'hi a ells. Ja saps, "la millor defensa és un bon atac". Per a això, revisa l'exercici 3 de la pàgina 19 en la qual apareixen les situacions en què fumaves habitualment i completa l'exercici següent.

**EXERCICI 4.**

**Completa el registre sempre que tinguis ganes de fumar en cadascuna de les situacions i prepara solucions alternatives a cadascuna d'aquestes. Observa els exemples.**

| SITUACIÓ DE RISC               | GRAU 0-10 | SOLUCIONS ALTERNATIVES  |
|--------------------------------|-----------|---|
| <i>"Veig algú que fuma".</i>   | 9         | <i>S'ha de pensar que jo sí que he pogut deixar-ho i que aquesta persona potser ho ha intentat i no ho ha aconseguit.</i> |
| <i>"Estic berenant al bar"</i> | 8         | <i>En comptes d'anar al bar, aprofitaré el berenar per anar a comprar un CD.</i>  |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |
|                                |           |   |

Perquè evitis riscos, hi ha tota una sèrie de coses que et recomanem que facis:

- Treu de la teva presència (a casa o en un altre lloc) tots els objectes que et recordin el tabac (paquets, encenedors, cendrers, etc.).
- Si trobes algun paquet obert, no el regalis, llença'l.
- Evita espais carregats de fum de tabac o la presència de fumadors.
- Beu molt de líquid: suc, aigua, tisanes...evitant la cafeïna (café, coca-cola, etc.). D'aquesta manera, eliminaràs toxines i previndràs la sequedat de boca que apareix, en algunes persones, una vegada que es deixa de fumar.

**Posa en marxa les tasques del material complementari de la quarta setmana per evitar pensar en el tabac o per desviar l'atenció en cas de tenir moltes ganes de fumar.**

## I ara, quin futur m'espera?

Ara que ja no fumes, el futur segueix igual d'obert i interessant que quan fumaves... això sí, sense tabac. L'avantatge és que amb les noves lleis no sentiràs tant la pressió dels fumadors. Al revés, són ells qui la reben per la seva condició de fumadors. La teva millor aportació a les persones fumadores que coneixes és explicar-los la teva experiència i animar-los... si t'ho demanen. Si a casa fumen algun dels teus pares o els dos, o un germà... proposa'ls, per al bé de tots, que sol·licitin ajuda per deixar de fumar i, si és possible, que intentin deixar de fumar amb tu.

Has arribat al final d'un camí del qual has de sentir-te orgullós tota la vida. Tingues sempre a mà aquest material i fulleja'l de tant en tant com si es tractàs d'un trofeu. Pots estar segur que, d'aquí a uns anys, agrairàs haver pres la decisió de deixar de fumar i d'haver vengut al CAD JOVE a sol·licitar ajuda.

**I RECORDA, DE NOU...**

*Retalla la targeta i porta-la sempre a damunt* 

**MOLT IMPORTANT**  
SI FUMES UN CIGARRET, NO ESPERIS.  
CONTACTA RÀPIDAMENT  
AMB EL CAD JOVE  
O AMB EL TELÈFON CRIDA  
902 075 727





espai  
sense  
fum