



!!!! QUIERO DEJAR DE FUMAR YA !!!!!

Cuarta entrega (y última...)

CUARTA SEMANA DEL PROGRAMA

Y vamos ya con el final del programa!!!!

En estos momentos tu dependencia física debería ser mínima, incluso nula. Si no es así, tranquilidad, no pasa nada, sólo debes seguir aplicando más tiempo las indicaciones para consumir menos nicotina y alquitrán.

Y ahora, aunque suene impactante, vas a dejar de fumar en el resto de las situaciones que señalaste al principio del programa!!!!
¿Cómo? Paulatinamente, sin agobios: cada día deja de hacerlo **en una de ellas**. De esta forma al finalizar la semana habrás eliminado **TODAS** las situaciones (así como lugares y/o personas) en las que antes fumabas.



Para facilitar el abandono en todas las situaciones, puedes valerte de las **pautas** que siguen:

- Bebe un vaso de agua o bebidas sin azúcar cuando te apetezca un cigarrillo.
- Ten a mano caramelos o chicles sin azúcar que puedas tomar cuando tengas ganas de fumar.
- Sustituye el cigarrillo por un objeto en la mano.
- Empieza a practicar respiraciones profundas o lentas..., comprobarás que desaparece el deseo del cigarrillo...

También puedes seguir **aplicando las reglas para la disminución de cigarrillos que consumes**: fumar como máximo la mitad de cada cigarrillo (de nuevo puedes hacer una marca con un bolígrafo o poner los dedos a la altura de la mitad del cigarrillo), no aceptar cigarrillos ofrecidos y llevar el cigarro en la boca sólo para fumar.

Si todavía lo haces (fumar nada más levantarte o antes de desayunar), deja pasar **45 minutos** para encender el cigarrillo. Si aun no lo has hecho, retrasa un mínimo de **30 minutos** los cigarrillos después de comer, de la hora del café y de la cena. Por supuesto no fumes durante las comidas (todo te va a saber más rico....).

Y ya vamos llegando al final (¿ves la luz?).....



Déjame señalarte que puede ocurrir que sientas el **IMPULSO o DESEO DE FUMAR** pero recuerda que antes del programa esa intensidad y duración eran muy elevadas, casi te "obligaban" a consumir un cigarrillo, mientras que en estos momentos tienen que ser mucho menos intensas. Si experimentas este impulso:

Practica la respiración lenta, mastica un chicle, toma agua,...y piensa que es algo pasajero, que no quieres ceder a ese impulso que sólo es resultado de un hábito muy arraigado que estás cambiando para mejorar tu calidad de vida.



Finalmente déjame indicarte algunas reflexiones que creo que es bueno tener presentes:

- Fumar es un **HÁBITO**, y, por tanto, **se puede modificar**. Como tal puede surgir el deseo de fumar, pero hay fórmulas para que desaparezca. Tú controlas el tabaco y no a la inversa.
- Piensa en las ventajas de **NO FUMAR** cuando te entren ganas de hacerlo.
- Existe una presión social para fumar, eso es indudable. ¿Como afrontarla? Teniendo muy claro que tienes derecho a no hacerlo, a cuidar tu salud y bienestar.
- Cada cigarrillo no consumido es un **ÉXITO** y así debes decírtelo.
- No pienses que no vas a volver a fumar en la vida. Podría causarte cierto agobio....Piensa en que **HOY NO VAS A FUMAR**.
- Durante el día hay muchos momentos que inducen a fumar: los descansos, el aperitivo, el café,... sé consciente de ello y presta atención a todo lo aprendido para afrontarlos.
- Elabora y lee con frecuencia una lista de razones para dejar de fumar.
- Felicítate cada día que pases sin fumar.

Indicaciones finales para casa:

TIRA TODOS LOS CIGARRILLOS O PAQUETES que tengas: no los regales. No tengas ninguno en ningún lugar de tu casa, tu trabajo o estancia donde puedas permanecer un rato (el coche, por ejemplo).

Y, para despedir el programa, recordarte una vez más que no estás solo en este proceso: cualquier dificultad, duda o problema puede resolverse. Si lo necesitas, ponte en contacto conmigo. Estaré encantada de ayudarte.

