

Puc **deixar de fumar?**

Com?



Addicció

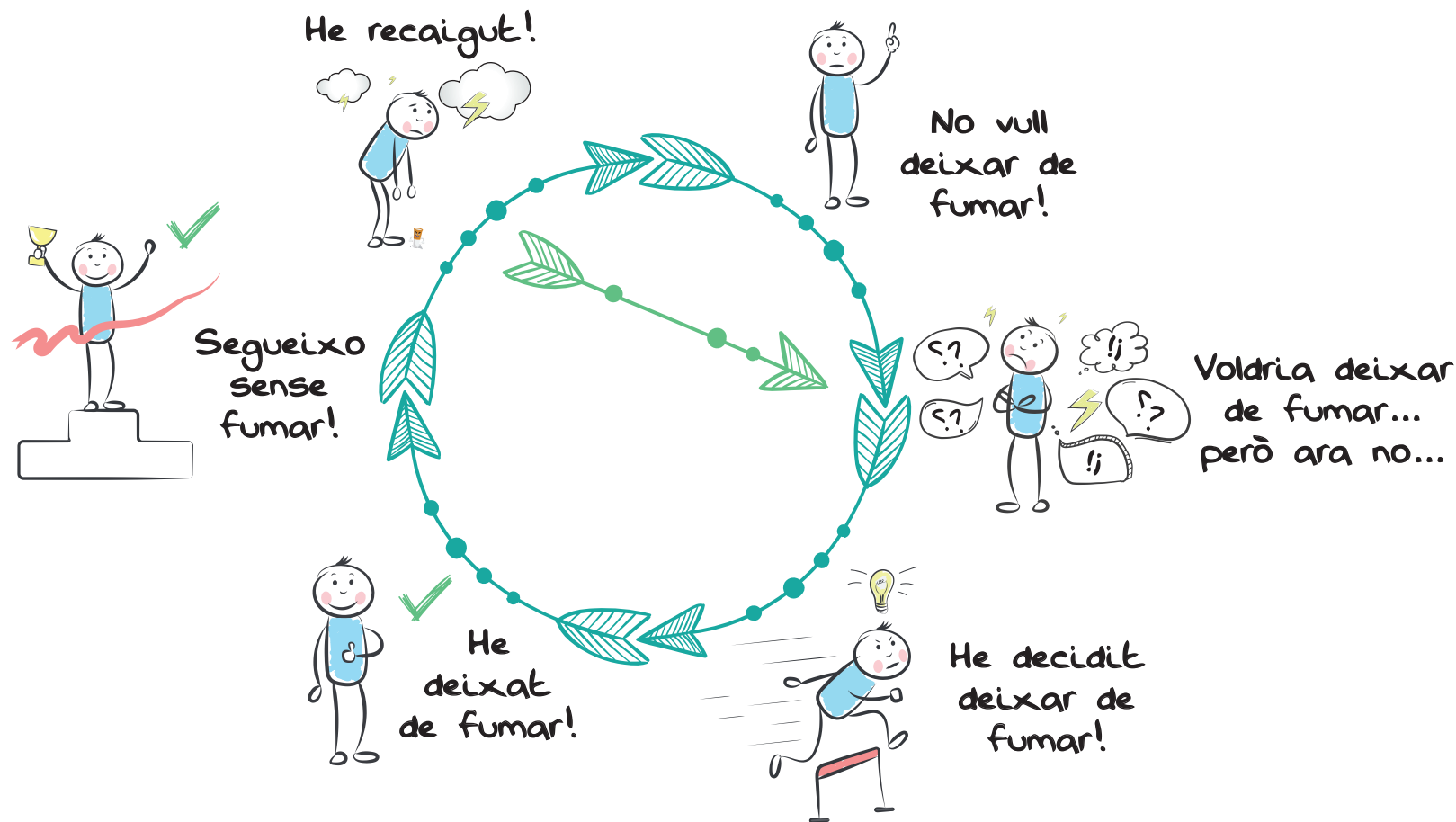
Procés pel que es perd el control sobre el consum de la substància



Síndrome d'abstinència

Conjunt de símptomes que es produeix en disminuir o deixar el consum d'una droga

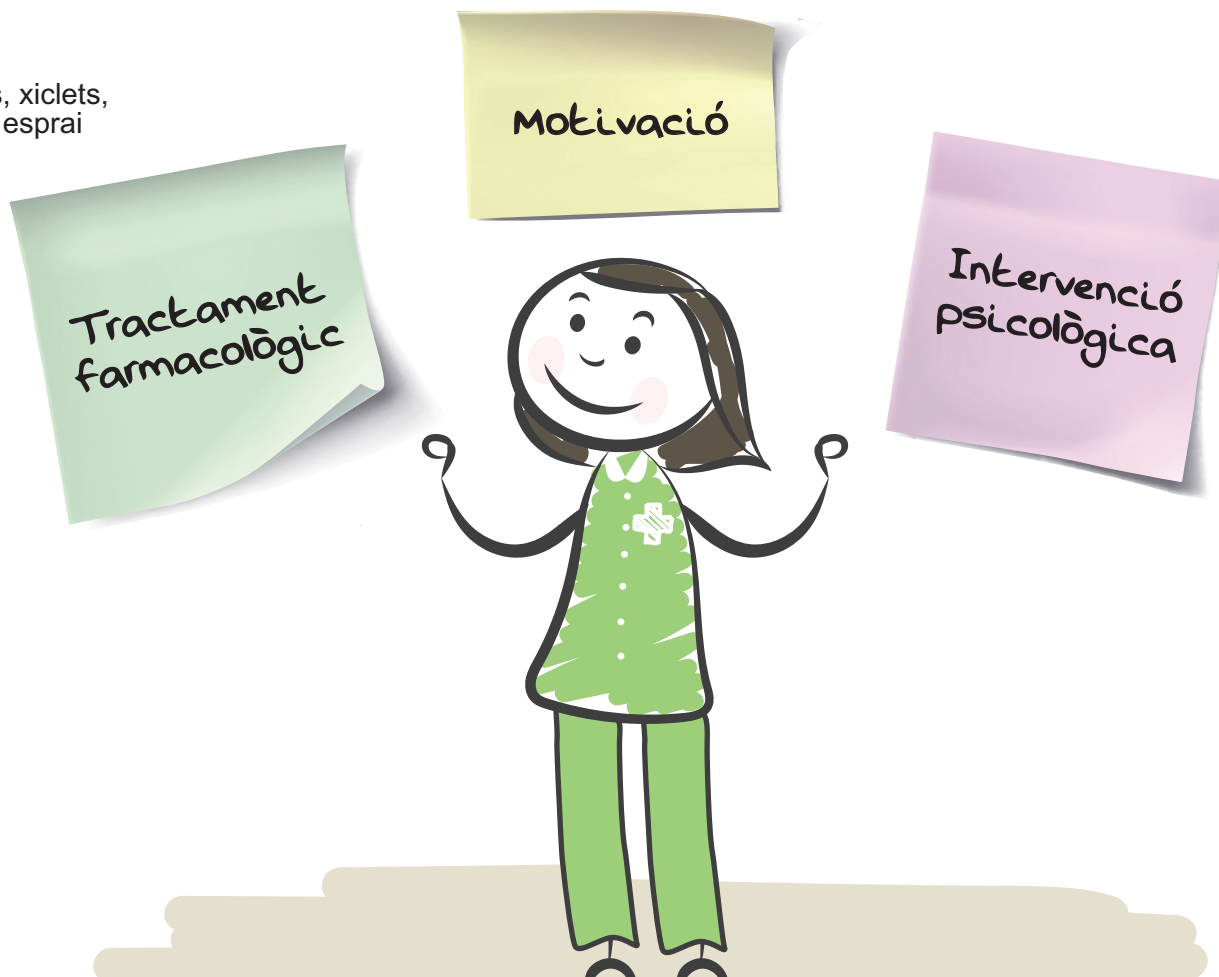
El procés de deixar de fumar



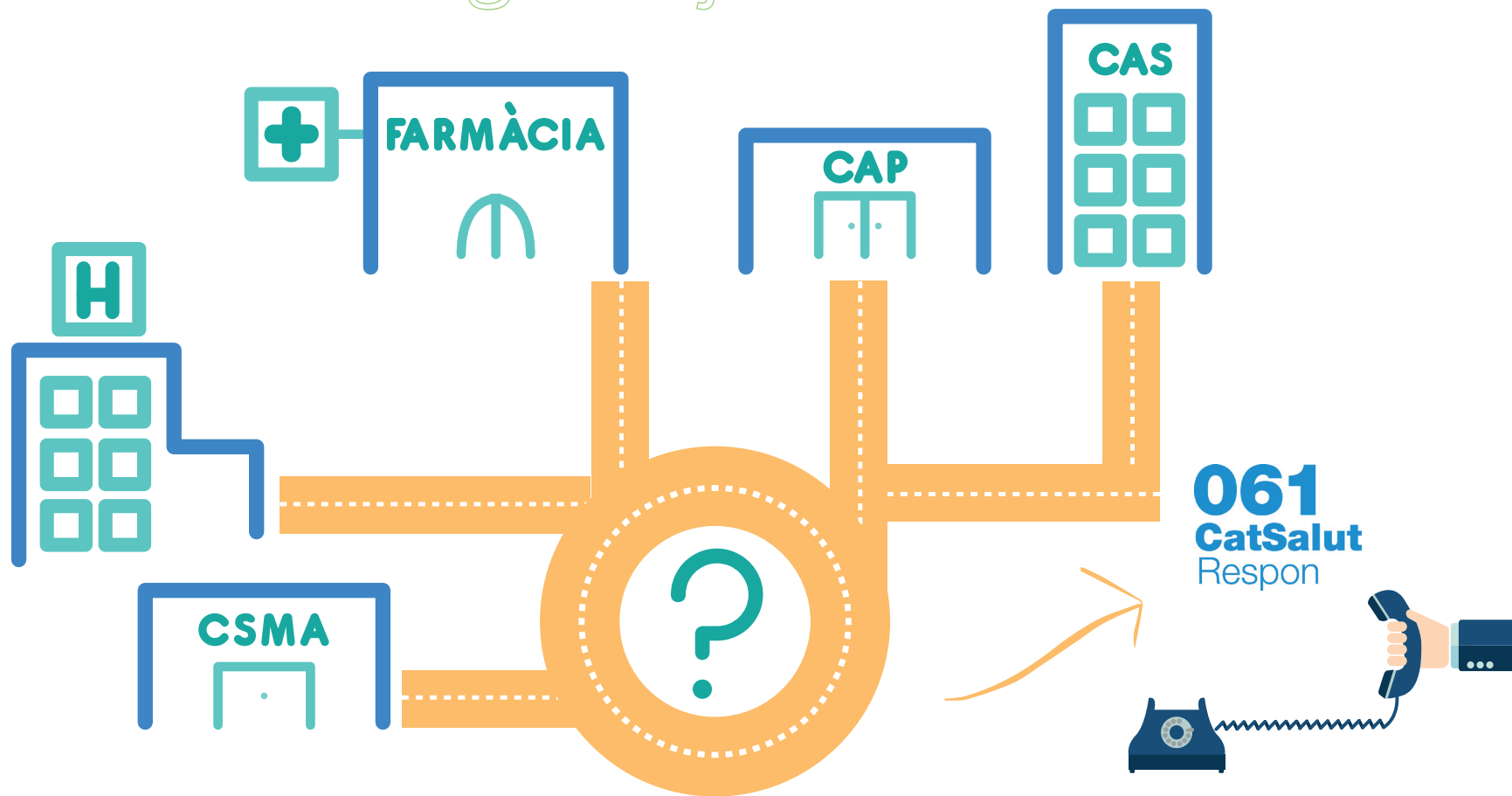
El 70% dels fumadors vol deixar de fumar. La majoria necessitarà més d'un intent per aconseguir-ho.

Opcions de tractament

- ⦿ TSN (pegats, xiclets, comprimits i esprai de nicotina)
- ⦿ Vareniclina
- ⦿ Bupropió



Com aconseguir ajuda?



Molts fumadors necessitaran ajuda professional: Pregunta al/la teu/va metge/ssa, infermer/a o psicòleg/a.

Creus que...

**...si deixes de fumar et trobaràs pitjor
i estaràs més nerviós?**



Creus que...
...ara no és el moment?



Creus que...

...no pots deixar de fumar perquè ja ho has intentat molts cops sense èxit?



Creus que...

...no et pots permetre pagar el tractament?



Calculadora de la despesa en tabac

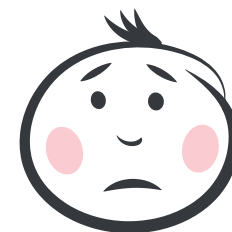
Pros i contres a l'hora de deixar de fumar



Autoestima
Relax
Milloraré l'olfacte
Rebre ajuda
Llibertat
Alegria
Bona olor
Estalvi
Salut
Fàrmacs
Milloraré el gust



No podré
Por
Nerviosisme
M'agrada
No estic preparat
Forma part de mi
Vull però no vull
Tristesa
Ansietat
Síndrome d'abstinència



I a tu, què et frena a deixar de fumar?



