

Puc **deixar de fumar?**

**Com?**



# Addicció

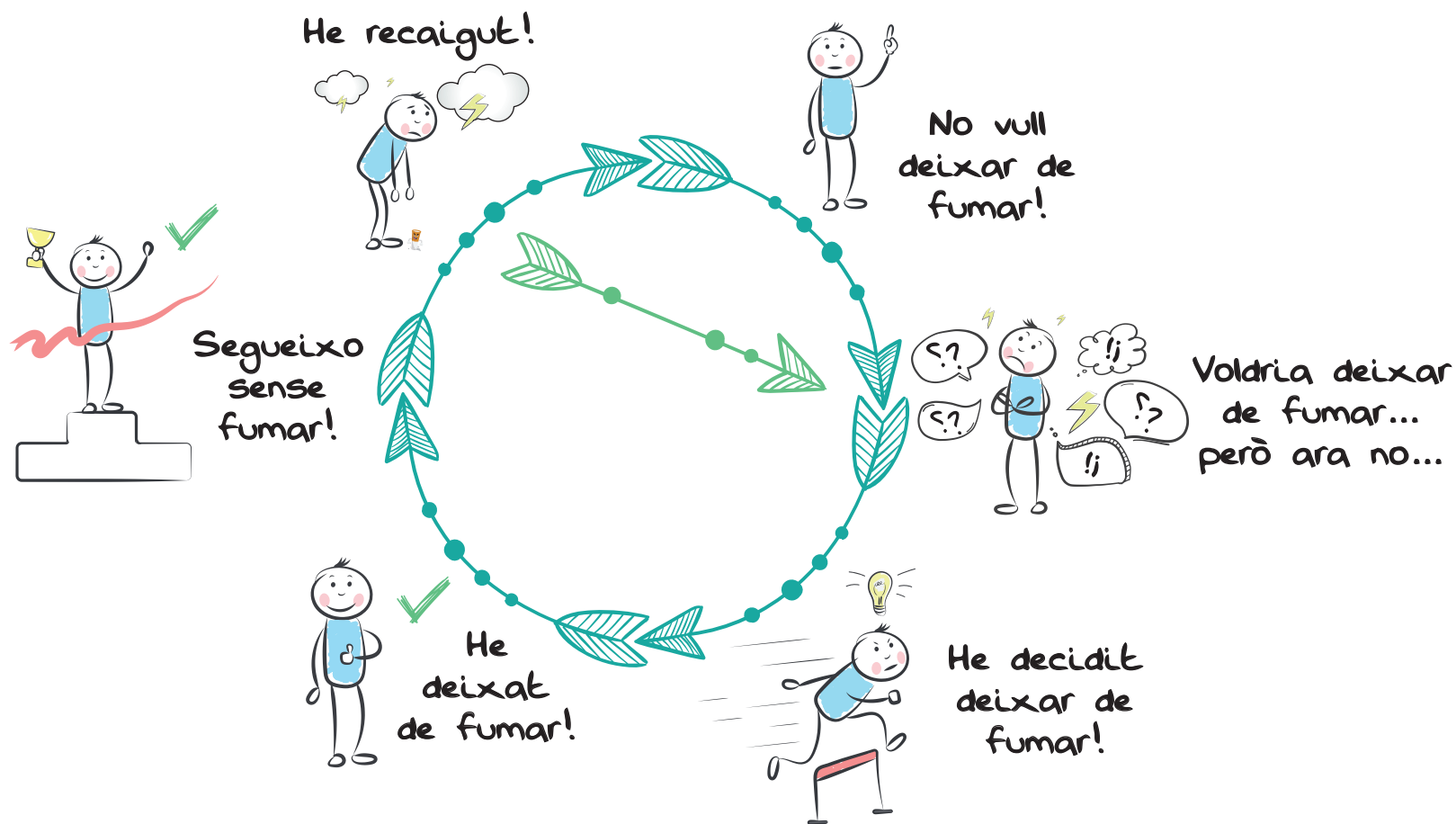
Procés pel que es perd el control sobre el consum de la substància



Síndrome d'abstinència

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

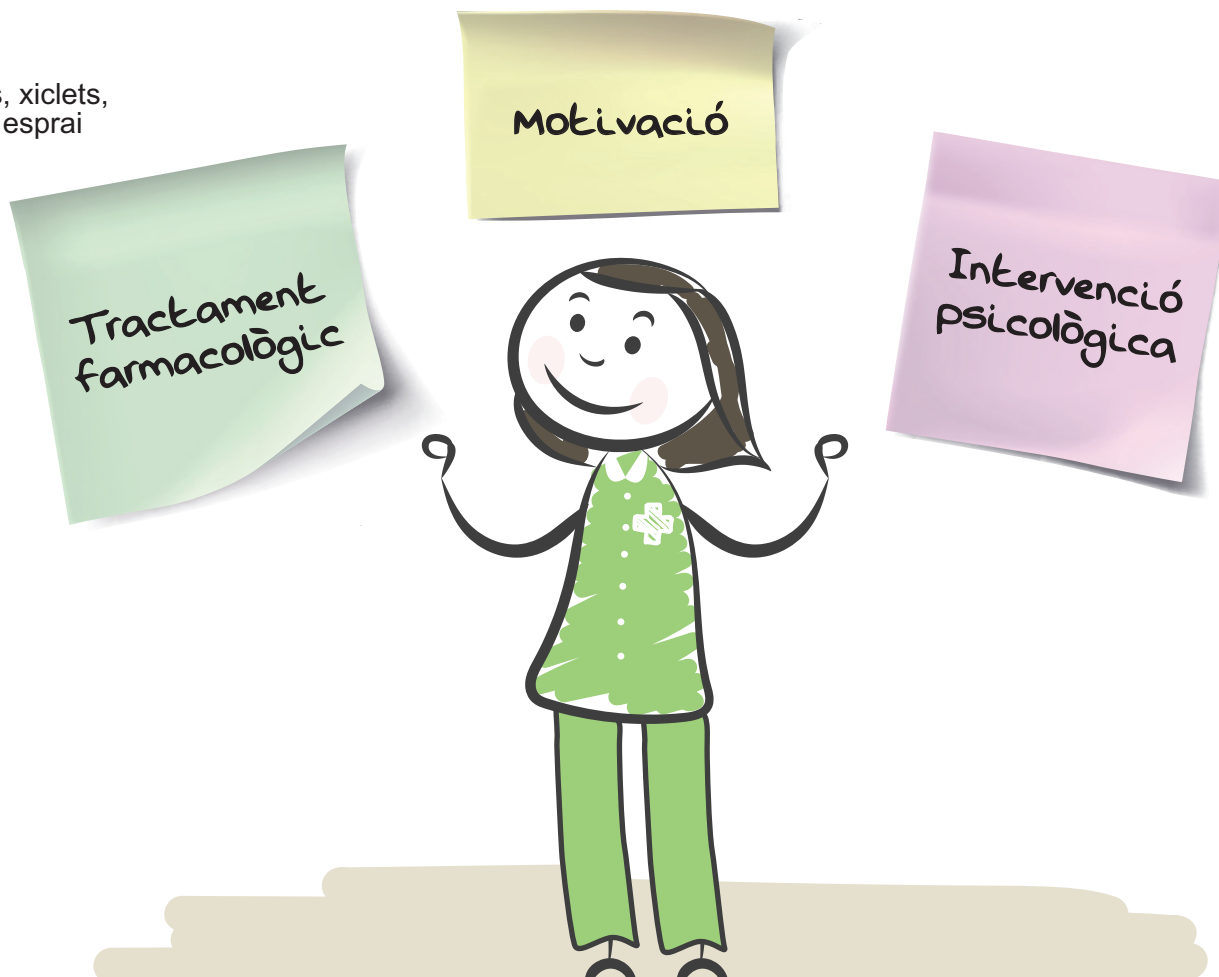
# El procés de deixar de fumar



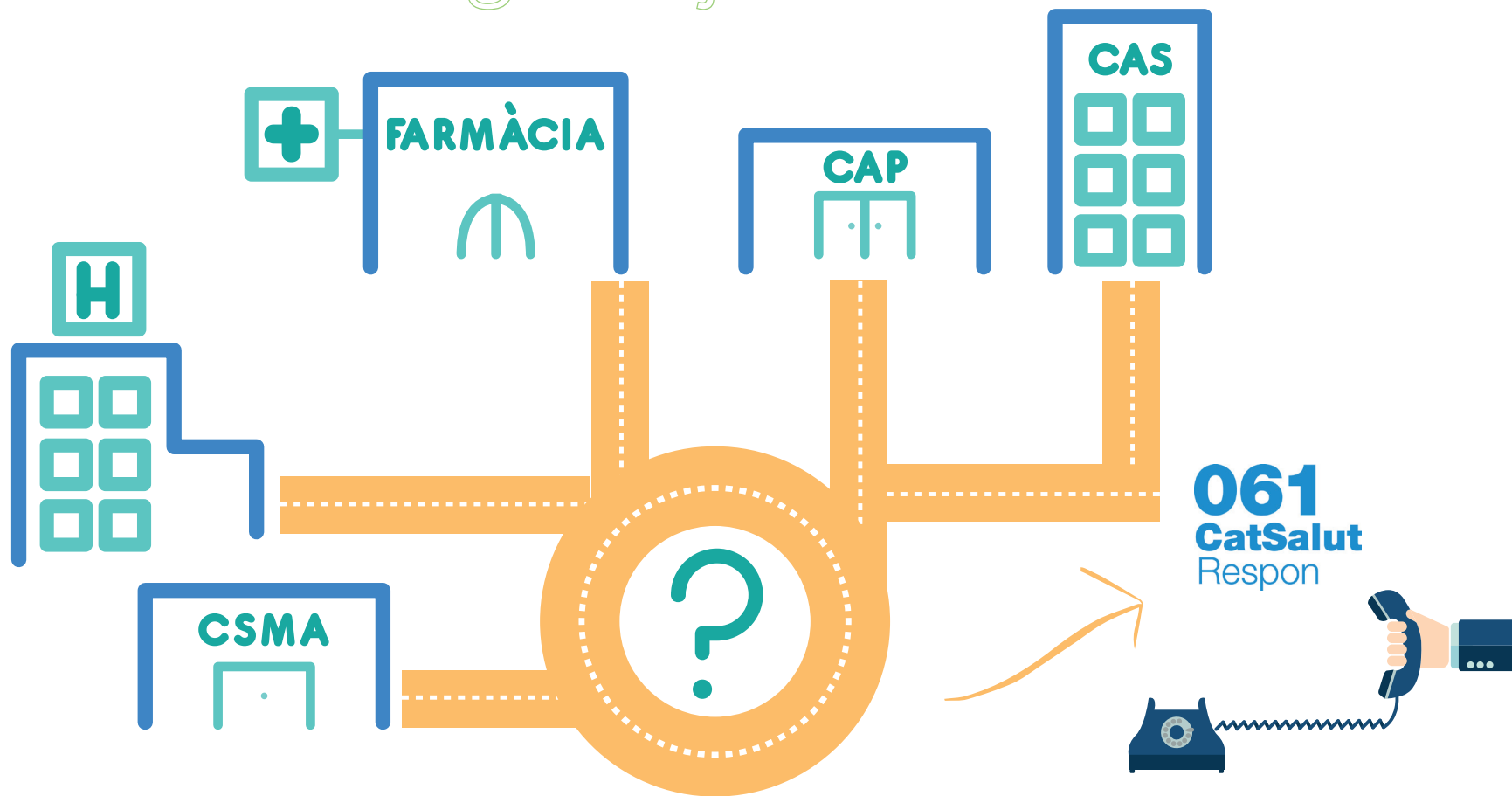
El 70% dels fumadors vol deixar de fumar. La majoria necessitarà més d'un intent per aconseguir-ho.

# 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

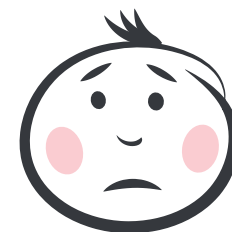
# Pros i contres a l'hora de deixar de fumar



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?



