



Reptes

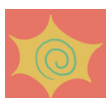
Aconsellem imprimir aquestes cartes de reptes en paper gruixut de color vermellós o rosat clar clar, a fi d'identificar-les quan estiguin boca avall i diferenciar-les de les cartes "PREGUNTA".



Estàs ingressat a l'hospital per una recaiguda del trastorn mental. Tens ganes de fumar. Què faries?



Si has estat ingressat/da, quins han estat els moments en els que has tingut més ganes de fumar? Què t'ha ajudat a passar aquestes ganes?



Acabes de sortir d'alta d'un ingrés a Psiquiatria. Un amic t'ofereix un porro, què li diries?



Què li diries a una persona que diu que no deixa de fumar perquè "és molt pitjor per la salut el nerviosisme i l'estrès de quan no fumo"?



El veí, com que sap que pateixes una malaltia mental, et diu que probablement no aconseguiràs deixar el tabac. Què li respondries?



Imagina que has deixat de fumar i estàs passant un moment d'ansietat i estrès. Algú et convida a una cigarreta... Quines estratègies utilitzaries per resistir la temptació?



Un amic ha deixat de fumar durant dues setmanes però t'explica que ho està passant molt malament perquè és una persona molt nerviosa i està passant molta ansietat. Què li recomanaries?



Estàs en un bar amb amics. La teva amiga s'ho està passant molt bé però acaba de deixar de fumar i està a punt de recaure. Què li diries?



Què li diries al teu amic que vol deixar de fumar però no s'acaba d'atrevir a fer el pas?



El teu company de feina ha deixat de fumar i ara mateix està molt nerviós perquè té moltes ganes de fumar. Com l'ajudaries?



Esteu un grup d'amics en un bar i es demana una xixa per compartir. Tu no vols i a més et fa por que t'encomanin alguna malaltia, què els dius?



Una amiga t'explica que està trista perquè estava deixant de fumar i ha recaigut. Què li dius per animar-la a tornar-ho a intentar?



Et regalen una cigarreta electrònica sense nicotina amb sabors de fruites tropicals, ja que et diuen que no fan mal a la salut. Què fas i com els ho dius que no en vols?



Imagina que has deixat de fumar i et conviden a una festa on saps que trobaràs molta gent que fuma. Què faries?



Estàs en un sopar, has begut massa i ara t'ofereixen un porro. Què dius?



Què li diries a un amic que ha deixat de fumar durant dues setmanes però que ahir va fumar una cigarreta que li van oferir i avui ja vol comprar un paquet de tabac perquè pensa que ha fracassat en el seu intent de deixar el tabac?



Imagina que en un estanc estan venent tabac a un nen menor d'edat que coneixes. Què li diries al venedor?



Recorda un repte al que et vas haver d'enfrontar i vas superar amb èxit (Per exemple, fer dieta, anar al gimnàs, finalitzar una cursa...etc.)



Imagina que enxampes al fill d'un amic fumant porros al parc. Què li podries dir al noi? Què li podries dir al teu amic?



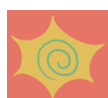
Estàs molt content/a perquè no has fumat durant tres setmanes i et vols donar un premi. Has estalviat 80 euros! Què en faràs amb ells?



De vegades, fer respiracions profundes pot ajudar a calmar els nervis de manera momentània. Digues almenys tres altres estratègies o accions que podríem fer quan estem deixant de fumar per superar les ganes de fumar.



Recorda quan vas començar a fumar les primeres cigarretes. Què li diries en aquell moment a aquell/a jove (tu)?



Si ets fumador, recordes per quins motius vas començar a fumar?
Si mai has fumat, per quins motius creus que la gent comença a fumar?



Recorda algun moment que haguessis deixat de fumar. Si vas recaure, què faries ara per no recaure en aquella situació?



Digues el motiu més important per tu pel que deixaries de fumar.



Digues quin és el principal desavantatge de fumar per a tu.



Pregunta a la persona que fumi de la teva esquerra, què li fa por de deixar de fumar. Què li diries tu per a que superi aquesta barrera per deixar de fumar?



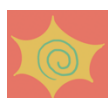
Identifica quines situacions relacionades més amb fumar. Poden ser activitats, llocs, persones, emocions, etc.



Tens un fill i una filla bessons i dos amics d'ells han començat a fumar. Imagina quin és el consell que t'agradaria donar als teus fills.



Si has fet algun intent de deixar de fumar, explica com va ser. Si no, com ho faries?



Podries calcular amb ajuda dels teus companys quants diners t'estalviaries si deixessis de fumar una setmana?



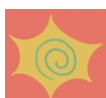
Explica quin seria el benefici més important de deixar de fumar per tu.



Tens un amic que vol deixar de fumar, què li aconselles?



És important conèixer-se a un mateix:
Perquè creus que fumes de forma automàtica?



Digues tres coses per les quals per tu valdria la pena deixar de fumar.



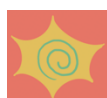
Proposa alguna activitat que pot ajudar a disminuir els nervis d'un amic que ha deixat de fumar.



És important conèixer-se a un mateix:
Digues perquè creus que fumes la primera cigarreta del dia.



Què recomanaries a un amic que ha deixat de fumar que hauria de fer amb els objectes de fumar (encenedors, paquets de tabac, cendrers, etc.).



És important conèixer-se a un mateix:
Perquè creus que fumes després de menjar?



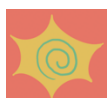
Digues alguna cosa que t'ajudi a no fumar quan no pots fer-ho



Pensa quines dificultats creus que hauries de superar si deixessis de fumar.



Imagina que tens un amic que ha intentat deixar de fumar moltes vegades però no ho acaba d'aconseguir definitivament. El màxim temps que ha aconseguit estar sense fumar han estat dues setmanes. Què li diries perquè ho tornés a intentar?



Cita alguns motius que habitualment fan recaure a les persones que aconsegueixen deixar de fumar (o pensa en què t'ha fet recaure a tu alguna vegada).



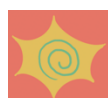
Imagina que estàs deixant de fumar i el noi o noia que més t'agrada et convida a fumar una cigarreta junts. Què li diries per rebutjar la cigarreta amb respecte?



Pensa en algunes estratègies per començar a fumar menys abans de deixar-ho definitivament.



El teu millor amic ha deixat de fumar fa una setmana. Has quedat amb ell i et diu que s'acaba de barallar amb els seus pares. Té moltes ganes de fumar i està molt nerviós. Què podries fer per ajudar-lo?



Amb ajuda dels teus companys, calcula quan estalviaria una persona que fuma 30 cigarretes al dia si deixa de fumar durant un any.



Fes mímica per explicar algun efecte nociu del tabac.



Imagina que has deixat de fumar i vols combatre el desig de fumar que et ve de tant en tant. Quina imatge o sensació negativa associaries a aquest desig?



Què li diries a la teva veïna que diu que no deixa de fumar perquè "ja és tard per deixar-ho i ja fa molts anys que fumo"?



Escull quina d'aquestes opcions seria més efectiva per convèncer la teva parella perquè deixés de fumar i completa la frase:

- a) M'agradaria que... perquè em molesta molt l'olor, el fum...
- b) Estic fart/a dels teus fums i ...
- c) Si no deixes de fumar, et deixo i ...
- d) Tens la culpa de que jo tingui asma perquè fumes com un/a carreter/a i ...



Què li diries a una persona que et diu que no deixa de fumar perquè "ho he intentat moltes vegades i no soc capaç, és impossible"?



Què li diries a una persona que et diu que no deixa de fumar perquè "d'alguna cosa s'ha de morir"?



El teu pare et diu que ha tornat a fumar... que porta dos dies demanant cigarretes als altres i et pregunta si pots anar a l'estanc a comprar-li un paquet de tabac perquè tan és ja. Què li podries dir?



Fa 2 mesos que vaig deixar de fumar. Ahir vaig fer dues pipades a una cigarreta d'un company i avui he tornat a fumar. Com em sento?



Has provat algun mètode o tractament per deixar de fumar? En coneixes d'altres?



Digues dos motius pels quals la gent cada vegada fuma menys.



Mímica! Imita una persona fumant que té un atac de tos perquè té un emfisema pulmonar.



Inventa dues maneres de dir "no" a algú que t'ofereixi una cigarreta, amb respecte però assertivament.



Com convenceries al teu fill perquè no comencés a fumar?



Què faries si no pots deixar de fumar però el metge t'ho recomana perquè tens un problema respiratori?



Com convenceries al teu germà petit perquè no continués fumant?



Mímica! Imita el fum negre d'una cigarreta omplint els pulmons.



Fes mímica per explicar a algú que no ha de fumar a l'habitació on esteu.



Explica a algú que no ha de fumar davant del seu fill sense dir les paraules "tabac", "fumar", ni "cigarreta".



Identifica una situació de risc per tornar a fumar. Digues què faries per "despistar les ganes".



Estàs pensant en deixar de fumar però dubtes. Pensa en tres raons per les quals sí deixaries de fumar.



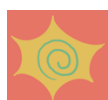
Digues almenys dues coses que guanyaries de deixar de fumar en el teu dia a dia.



Imagina que has deixat de fumar i vas a una festa. Algú et convida a una cigarreta. Quines estratègies utilitzaries per resistir la temptació?



Fes com si parlessis amb l'última cigarreta abans de deixar de fumar per complet. Què li diries?



Escenifica algunes activitats o hàbits saludables que es poden fer per evitar fumar. A veure si els teus companys ho endevinen!
Per ex. exercici físic, respiracions profundes, ballar, cantar.



Mímica! Interpreta un benefici de deixar de fumar. Els companys de joc han d'endevinar a què et refereixes.



Calcula quants diners es gasta cada setmana una persona que fuma un paquet de tabac cada dia i cada paquet costa 5 euros. En què et gastaries aquests diners estalviats?



Digues una mentida que es diu habitualment sobre el tabac.



Cita tres problemes que pot tenir una persona que fuma tabac habitualment.



Digues una mentida que es diu habitualment sobre el cànnabis.



Cita dos problemes que pot tenir una persona que fuma cànnabis habitualment.



Digues una mentida que es diu habitualment sobre les cigarretes electròniques.



Perquè creus que algunes persones continuen fumant tabac malgrat saber que és perillós per la salut?



Quina seria una solució per prevenir el fum ambiental del tabac dins d'una llar?