



¿Que facer cando estea triste?



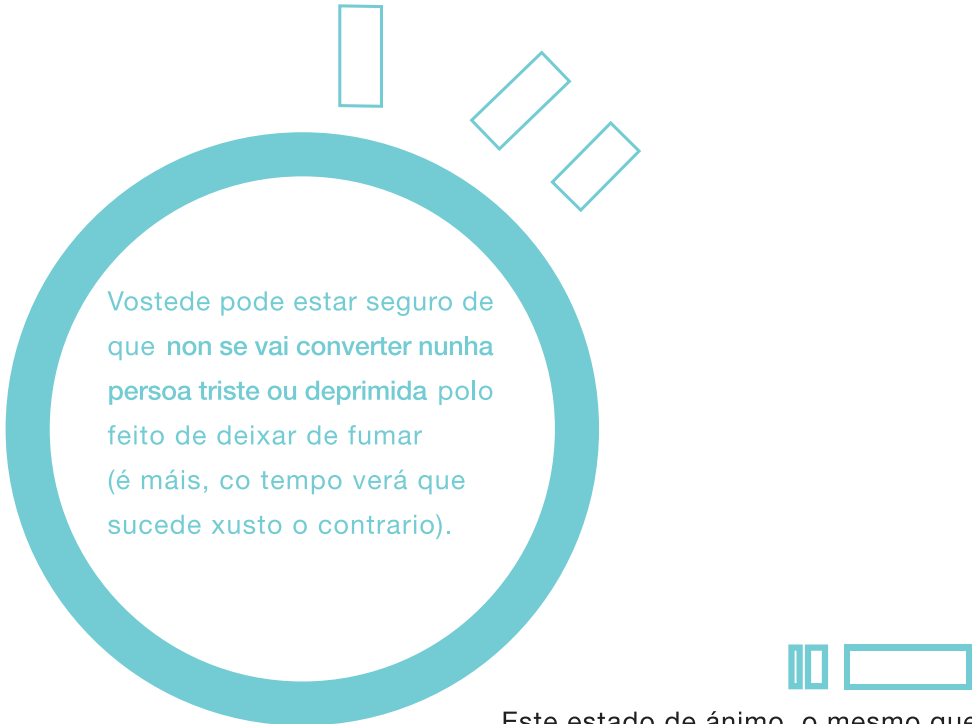
Plan de atención sanitaria ao tabaquismo en Galicia



É habitual que algunhas persoas se sintan tristes ou sen demasiadas ganas de facer cousas (apáticas) cando levan un certo tempo sen fumar (1 ou 2 meses).

Isto é debido a varias **razóns**:

- ▢ A nicotina é unha substancia excitante e, polo tanto, é normal que a nivel biolóxico se produzan cambios temporais que o fagan sentir máis baixo de ánimo.
- ▢ Fumar tiña parte de pracer, e pode dar a sensación de perda dese pracer ou premio.
- ▢ Afíxose a se enfrontar a situacións de todo tipo fumando e pode sentir que neses momentos "lle falta algo".



Vostede pode estar seguro de que non se vai converter nunha persoa triste ou deprimida polo feito de deixar de fumar (é máis, co tempo verá que sucede xusto o contrario).

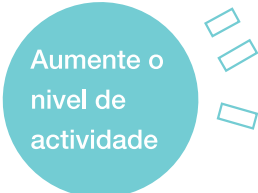
Este estado de ánimo, o mesmo que outros síntomas da síndrome de abstinencia, irán desaparecendo co tempo.



Prémiese

Unha cousa é deixar de fumar e outra que renuncie a premiarse.

Recorde que **está a facer algo moi importante** e ten todo o dereito a recompensarse por iso: cómprese algo que lle apeteza con eses cartos que vai aforrando, vaia a que lle dean unha masaxe, á perruquería e cambie de imaxe, planifique unha viaxe, etc.



Aumente o nivel de actividade

Faga un **plan de actividades**.

Ás veces cando nos sentimos tristes deixamos de facer cousas que antes nos gustaban, o que fai que o noso estado de ánimo empeore.



Trucos para combater a tristeza

- ▣ Ler un libro, o periódico...
- ▣ Chamar ou visitar a familiares ou amizades.
- ▣ escoitar música.
- ▣ Facer un puzzle.
- ▣ Cociñar un prato especial.
- ▣ Ir ao teatro, ao cine, a un concerto ou a unha exposición.
- ▣ Planificar algunha afección (fotografía, pintura,...).
- ▣ Xogar ás cartas.
- ▣ Xogar cos nenos.
- ▣ Dar un paseo ou ir ao campo.



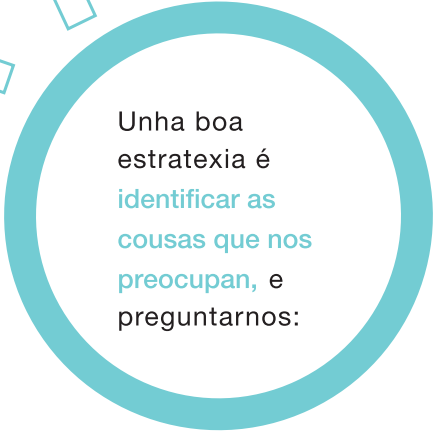
Faga deporte

- ▮ Realice algún tipo de **exercicio físico** que lle guste.
Comece por algo sinxelo, pouco a pouco irase enganchando e axudarao a encontrarse mellor.



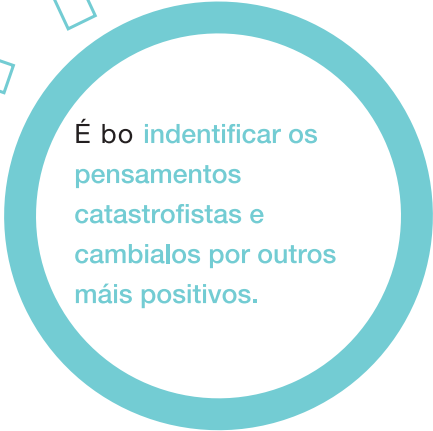
Cambie de pensamento

- ▮ O noso **estado de ánimo** depende en gran medida do que **pensamos**. Ás veces, o que pensamos non reflicte a realidade dunha maneira obxectiva, e é necesario cuestionarnos a nosa maneira de ver as cousas e enfocalas dunha maneira máis real e positiva.



Unha boa
estratexia é
identificar as
 cousas que nos
preocupan, e
preguntarnos:

- ¿Que probas teño de que o que estou pensando sexa certo?.
- ¿Que outras alternativas existen?.
- ¿Que é o peor que me podería suceder? e, no caso de que sucedese ¿como podería solucionaralo?.
- ¿Axúdame dalgunha forma seguir pensando así?.
- ¿Que lle dirías a un amigo/a que estea na mesma situación?.



É bo indentificar os
pensamentos
catastrofistas e
cambialos por outros
máis positivos.

- "Estouno facendo moi ben, vouno conseguir", en vez de "Necesito un cigarro, xa non podo máis".
- "Pouco a pouco irán pasando os síntomas da síndrome de abstinencia e ireime encontrando mellor", en vez de "A síndrome de abstinencia é insupportable".
- "Vou conseguir estar un día máis sen fumar", en vez de "Seguro que vai ser un día horrible".



Recorde que está a
conseguir algo que leva moito
tempo querendo conseguir e polo
tanto debe ser un motivo de alegría
e orgullo, tanto para vostede como
para as persoas que o rodean.

