

Información divulgativa

Saúde Pública e Planificación

Consellería de Sanidade



Deixar de fumar suporá, sen dúbida, un certo esforzo pola túa parte e a renuncia a algo que te vén acompañando en moitísimas situacións da túa vida. Por iso, cantos máis motivos teñas para deixalo e canta máis importancia lle deas, máis doado será **conseguilo**.



Déixao e Gaña 2010

Concurso para deixar de fumar

Balance decisional

Dedica uns minutos a reflexionar sobre os motivos polos que fumabas ata agora e as razóns que te levan a deixar de fumar.

Anótaos nas táboas, axudante a facer de xeito rápido e obxectivo un balance sobre os motivos a favor ou en contra da túa decisión.

Outra cousa que che pode ser de axuda é escribir varias copias dos motivos polos que desexas deixar de fumar e colocalas en lugares onde as vexas a miúdo (no ordenador ou mesa de traballo, na neveira, no espello do baño, etc.), ou lévaa contigo, no bolso ou na carteira, por exemplo.

Relela cando teñas dúbidas ou ganas de fumar, axudarate a manter a túa decisión de deixalo.



