

BIZI TABAKORIK GABE

SAIATU BERRIRO!!!



Tabakoari uztea lortzen duten askok eta askoak behin baino gehiagotan saiatu behar izaten dute.

Berrio ekin al diozu erretzeari?
Ez gogogabetu, ezta errudun sentitu ere.

Ez da lehenengoan lortu ohi.

Saiatzeko arrazoiak, ziur, baliozkoak direla oraindik.

Zergatik hasi zara erretzen, berriro?
Agian, hauetako arrazoi batengatik...

Gizentzen ari nintzen.

Arazo nagusia tabakoa da. Pisua hartzea geroago konpon dezakezu. Ez jan gehiegi eta saiatu ariketa egiten.

Gaizki sentitzen nintzen, gogorik gabe, goibel...

(ahoa lehortuta, eztula, eztarriko narritadurarekin, etab.). Abstinentzia igarotzen ari zaren seinale da. Hori guztia desagertu egin ohi da.



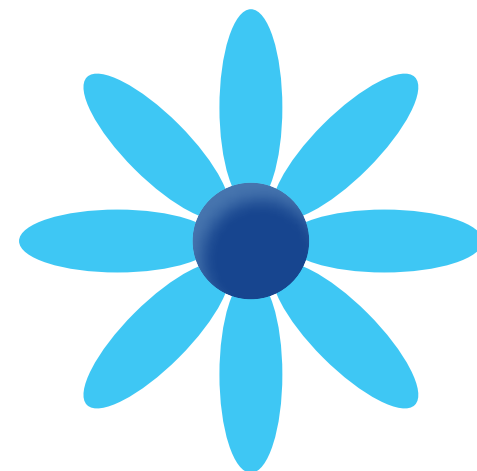
Zenbait trikimailutxo erabil ditzakezu une txar horiek pasatzeko (arnasa astiro-astiro hartu, jarduera aldatu, etab.).

Lagunekin nengoen eta...

Kontuan hartu hurrengorako. Saiatu edandako alkohol kopurua jaisten edo ez edaten, tabakoa uzten ari zaren bitartean.

Etxean beste batzuk erre egiten dute.

Eskatu laguntzeko, eta zure aurrean ez erretzeko.



Hartu denbora.

Zuk aukeratu noiz

Berriz saiatzen zarenean, gogoan izan esperientzi berri hori, eta eskatu laguntza zure osasun-zentroan.

Muchas personas que logran dejar el tabaco lo intentan más de una vez.

¿Has vuelto a fumar?

No te desanimes, ni te sientas culpable. No se suele conseguir a la primera.

Seguro que las razones que motivaron tu intento siguen siendo válidas.

¿Por qué has vuelto a fumar?

Tal vez, por alguna de estas causas...

Estaba engordando.

El problema principal es el tabaco. El aumento de peso lo podrás corregir más tarde. No abuses con la comida y procura hacer ejercicio.

Me sentía mal, sin ganas, triste...

(con sequedad de boca, tos, irritación de garganta, etc.). Son consecuencia de estar pasando el "mono". Todo esto suele desaparecer.



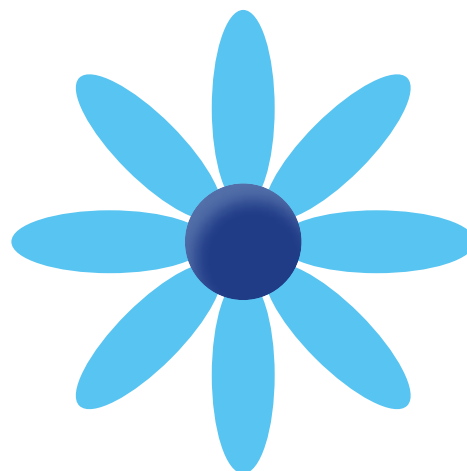
Puedes utilizar pequeños trucos para pasar esos malos momentos (respirar pausadamente, cambiar de actividad, etc.).

Estaba con personas amigas y...

Tenlo en cuenta otra vez. Trata de reducir o eliminar el consumo de alcohol mientras intentas dejar el tabaco.

En casa fuman otras personas.

Pídeles que te ayuden y que no fumen en tu presencia.



Dáte tiempo

Elige tu momento

**Cuando lo intentes de nuevo,
ten en cuenta esta nueva experiencia
y pide ayuda en tu centro de salud**

**VIVE SIN TABACO
¡LO CONSEGUIRÉ!
¡¡¡¡¡INTÉNTALO
DE NUEVO!!!**

