

Cómo controlar tus situaciones de riesgo

Identificalas

Lo primero que debes hacer es conocer los momentos que te va ser más complicado estar sin fumar. Si es posible evítalos y si no prepara alternativas para poder superarlos.

Evítalas

Una de las mejores estrategias, sobre todo durante los primeros días, es que evites enfrentarte a situaciones de riesgo, en la medida de lo posible. No es que tu vida vaya a cambiar para siempre, sino que al principio es mejor protegerse que enfrentarse a riesgos innecesarios. Te proponemos algunos cambios:

- Evita tomar café en el desayuno, cámbialo por infusiones o un vaso de leche.
- Si asocias el fumar con el consumo de alcohol, al menos en las primeras semanas reduce o evita el consumo de alcohol.
- Levántate de la mesa después de comer, evita la sobremesa.

Altéralas

Existen situaciones que no se pueden evitar por lo que una buena estrategia es que las modifiques:

- Ve a pasear en vez de estar sentado viendo la televisión.
- No te sientes o te pares en zonas en las que se permite fumar y estén personas fumando.
- Cambia el pensamiento de *“en este momento necesito fumar”* por *“un cigarro no cambiaría nada esta difícil situación”* o *“me apetece un cigarro pero realmente no necesito un cigarro”*.

Utiliza otras alternativas

El uso de comportamientos o pensamientos alternativos es otra forma de enfrentarse a determinadas situaciones:

- Utiliza técnicas de respiración/relajación en vez de fumar en situaciones estresantes.
- Come caramelos o chicles sin azúcar, zanahorias, bebe agua.
- Llama alguna de tus amistades.

Conductas alternativas

Si te resulta difícil mantenerte sin fumar cuando otros/as lo hacen a tu alrededor, te sugerimos que:

- Antes de reunirte con personas fumadoras, planea que respuesta les darás si te ofrecen tabaco. Practica cómo decir **“no gracias, estoy dejando de fumar”**.
- Durante las fiestas, **por ahora**, procura estar con los no fumadores/as.
- Cambia de ambiente. Vete a lugares donde no haya personas fumadoras o donde no se pueda fumar.
- Si estás comiendo o bebiendo, concéntrate en la degustación. Ahora tienes más sentido del gusto y del olfato.
- Explica a tus amigos/as fumadores/as que has dejado de fumar. Pídeles **que no te tienten con un cigarrillo**.
- Si estas en un bar o en una fiesta, toma por ahora, bebidas no alcohólicas. No permitas que tu autocontrol desaparezca.
- En el trabajo, date una vuelta, antes de compartir un descanso con personas fumadoras.
- Permítete el lujo de **estar orgulloso/a por dejar de fumar**. Puedes presumir de tus logros personas que fuman, pero no les menosprecies ni te rías de ellas, la mayoría también quisieran dejar el tabaco y tal vez puedas motivarles a iniciar este proceso. Su propia autodefensa hará que te digan que no quieren dejarlo.
- Ya no tienes apenas dependencia física. Ahora, la tentación de fumar es parecida a **la de otros deseos o fantasías**: decirle “cuatro cosas” al jefe/a, probar otras drogas, etc... que como sabes te pueden traer consecuencias, no lo haces. **Coloca el tabaco en el sitio del cerebro donde tienes las cosas que no harías jamás en tu vida**.
- Fumar ahora te provocara un **“mono” más fuerte** que el deseo de fumar que tienes en este momento.
- Realiza algún trabajo manual. Utiliza pensamientos como *“Lo estoy haciendo muy bien, puedo con ello”, “No voy a estropearlo por un cigarrillo”*.