

CONTROLANDO SU HÁBITO DE FUMAR Y SUS COMPORTAMIENTOS

TRANSCRIPCIÓN

Para dejar de fumar y mantenerse lejos del cigarrillo, usted tendrá que trabajar también en el aspecto emocional y de comportamiento de su adicción. Para enfrentar su hábito de fumar, es necesario hacer cambios en su rutina diaria.

Por ejemplo, si siempre ha fumado mientras conduce, intente la goma de mascar o un refrigerio saludable en su lugar. Si siempre ha fumado después de una comida tratar de disfrutar de otra afición. Si camina por una zona donde todo el mundo fuma, en su camino para el almuerzo, tome una ruta diferente.

"Tuve que dejar de tomar café y todo lo que tuviera cafeína, y el vino."

Hacer incluso pequeños cambios como estos le puede ayudar a tener éxito.

"Ahora que superé la adicción de fumar, puedo tomar café o una copa de vino, sin sentir ninguna necesidad o deseo de fumar. Me siento muy feliz por ello."

Piense en las cosas que puede hacer cuando siente la necesidad emocional de fumar. Intente cambiar su respuesta a esa situación. Ingiera un bocadillo saludable. Haga algo de ejercicio. O disfrute de una afición.

Si fumar es su manera de recompensarse, piense en maneras más saludables para sentir la misma satisfacción por algo bien hecho. Hacer cambios en sus viejos comportamientos de fumar le ayuda a dejar y a mantenerse sin fumar.