

# Enfrentando Detonantes Emocionales

Cuando tienes estrés, estás nervioso o molesto, tal vez sientas la necesidad del tabaco.

Estas situaciones emocionales son llamadas detonantes.

Ahora que has dejado de consumir tabaco, estos detonantes emocionales siguen sucediendo.

Para no volver a fumar, va a requerir esfuerzo para poder reducir el impacto que estos detonantes emocionales tienen.

Cosas que usabas cuando fumabas, como ceniceros, encendedores, paquetes de cigarros y otros productos de tabaco tal vez vuelvan a tentarte a que lo empieces a consumir de nuevo.

Busca en tu casa, carro, trabajo y elimina todo lo que te recuerde al tabaco, aun lo que hayas escondido.

El estrés y otras emociones pueden ser detonantes para tantos.

Y dejar de fumar es algo que puede crearte aún más estrés, cuando menos al inicio.

Es por esto que es importante que aprendas maneras sanas de mejorar tu estrés.

*“Hago una llamada, hablo con mi consejero que puede ayudarme a superar un momento estresante. Y entonces vuelvo a centrarme.”*

Haz cosas que disfrutes hacer.

Como estar con un amigo.

Tomar un baño de burbujas. . . o escuchar música relajante.

Haz ejercicio regularmente.

El ejercicio afecta tu cerebro en una manera muy saludable, hace que te sientas bien.

Puede también reducir tus antojos.

El ejercicio puede ser tan sencillo como salir a caminar, o hacer un pasatiempo al aire libre...

El ejercicio ayuda a prevenir el aumento de peso, y es una gran forma de mejorar el estrés...

Considera también la ayuda profesional. La hipnosis es una técnica que puede ayudarte con el estrés. Puede ayudar a reducir tus antojos y mejorar tus síntomas de abstinencia.

La acupuntura es otro método para reducir el estrés. Algunos encuentran que reduce los síntomas de abstinencia y los antojos.

# Enfrentando Detonantes Emocionales

Muchas personas se dan cuenta que la meditación es una excelente manera de relajarse mental y físicamente. Siéntate en algún lugar en silencio y enfoca tu mente en una palabra o frase. También puedes visualizar un panorama relajante o vacaciones en la playa.

*“La manera como yo enfrento el estrés ahora, es que en lugar de buscar un cigarro, me pongo a meditar y rezar.”*

La oración es algo de mucha ayuda para algunos.

*“Un poco de determinación y muchas oraciones, o muchas oraciones y un poco de determinación. Entre los dos, están ayudándome.”*

Encontrar lo que puedes hacer para enfrentar las emociones de tu vida diaria es clave para lograr no volver a fumar. Si te es difícil encontrar maneras de enfrentar esto, habla con tu profesional médico.