

8 CONSEJOS DE PSICÓLOGO PARA DEJAR DE FUMAR

Ya sea que uno deje el tabaco por su salud, su familia o sus finanzas, nunca hay un mejor momento para dejarlo que ahora mismo. Dejar de fumar es difícil por varias razones, muchos exfumadores dicen que abandonar este hábito fue lo más difícil que hicieron. Sin embargo, millones de personas han sido capaces de hacerlo, y con las herramientas necesarias cualquier persona que se decida puede hacerlo. En el marco del día mundial sin tabaco, GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, nos da 8 consejos para dejar de fumar de manera definitiva. No te los pierdas. www.grupolaberinto.es



Sigue leyendo y descubre los consejos de los psicólogos para comenzar tu viaje para dejar de fumar:

1. Encontrar una razón: como motivación se necesita una razón poderosa y personal para dejar de fumar. Puede ser para proteger a la familia del humo de segunda mano. O para

reducir las posibilidades de padecer cáncer de pulmón, enfermedades cardíacas u otras afecciones. O para verse y sentirse más joven. Es importante elegir una razón que sea lo suficientemente fuerte como para superar las ganas de fumar.

2. Prepararse antes de pasar a la acción: fumar es una adicción. El cerebro está enganchado a la nicotina. Sin ella, se sufrirá el síndrome de abstinencia. Por ello, es importante buscar apoyo con antelación. Buscar ayuda de un profesional ayudará a estar preparado para el día que se decida dejar de fumar.

3. Apoyarse en los seres queridos: informar a amigos, familia y a otras personas cercanas de que se está intentando dejar de fumar. Estas personas pueden ser un apoyo para seguir adelante, especialmente cuando se sienta la tentación de encender un cigarrillo.

4. Darse un respiro: una de las razones por las que la gente fuma es que la nicotina les ayuda a relajarse. Una vez que se dejes de fumar, se necesitarán nuevas formas de relajarse. Hay muchas opciones, se puede hacer ejercicio para, escuchar música, quedar con amigos, darse un masaje o dedicar tiempo a un pasatiempo.

5. Evitar el alcohol y otros desencadenantes: cuando se bebe, es más difícil mantener el objetivo de no fumar. Asimismo, si se suele fumar tomando café, puede sustituirse por té durante unas semanas. Si se suele fumar después de las comidas, se debe buscar otra cosa que hacer en su lugar, como lavarse los dientes, dar un paseo o masticar chicle.

6. Limpiar la casa: cuando se haya fumado el último cigarrillo, hay que deshacerse de todos los ceniceros y mecheros, lavar la ropa que huelga a humo y limpiar las alfombras, cortinas y tapicerías. No querrás ver ni oler nada que te recuerde al tabaco.

7. Reducción paulatina: si dejar el tabaco de golpe parece algo imposible, se puede empezar por retrasar el primer cigarrillo del día. De esta manera uno se puede enfrentar a la ansiedad poco a poco, y al final del día se habrán fumado menos cigarros hasta conseguir el objetivo, dejar de fumar.

8. Ejercicios cognitivos: cada vez que se sienta la necesidad de fumar, es importante tener presente lo perjudicial que es el tabaco para la salud. En este dialogo interno lo primordial es recordarse a si mismo que uno no necesita el tabaco para vivir.

Muchas personas lo intentan varias veces antes de dejar el tabaco definitivamente. Si fumas, no te desanimas. En lugar de eso, piensa en lo que te ha llevado a la recaída, como tus emociones o el entorno en el que estabas. Utilízalo como una oportunidad para intensificar tu compromiso de dejar de fumar. Una vez que hayas tomado la decisión de volver a intentarlo, fija una "fecha para dejar de fumar" en el próximo mes.

Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Síguenos en:



@laberintogrupo



@grupo.laberinto