

IDENTIFICA LE SITUAZIONI A RISCHIO ED ELABORA NUOVE STRATEGIE

Preparati ad affrontare le situazioni che ti espongono al rischio di fumare.

Ci sono persone, situazioni e luoghi che di sicuro ti rendono più vulnerabile alla tentazione. Di fronte a queste circostanze, va studiato un piano di difesa, per fronteggiare il desiderio di fumare.

Ti accorgerai che l'intensità di questo bisogno non resterà costante nel tempo, ma via via si smorzerà con il trascorrere dei giorni, tanto più, quanto sarai riuscito a resistere.

E' importante che ti alleni a riconoscere le situazioni a rischio e individui concretamente le risorse e le strategie che sei in grado di usare in quel momento.

SITUAZIONI A RISCHIO	LA MIA STRATEGIA PER RESISTERE
In compagnia di fumatori
Dopo aver bevuto un aperitivo
Dopo un pasto o un caffè
In situazioni di stress, ansia, tensioni, conflitti
Quando mi sento triste, di cattivo umore, annoiato
Per paura di aumentare peso
In momenti di relax
Quando ho un forte desiderio di fumare



Ora completa tu la tabella con altre situazioni che possono essere pericolose per te. Ricorda che un buon esercizio ti aiuta a prevenire la ricaduta.

