

Dejar de fumar (I).

Bienvenidos a "dejar de fumar", es la parte en la que desde mi página web, y a través de mi blog, iré guiando por un programa más o menos sencillo que sirva de guía a todo aquel que desee dejar de fumar.

En un principio para que sea más fácil para todo aquel que quiera seguir esta guía que ofrezco, podrá acceder directamente a una página dedicada en exclusiva para ella, desde ahí tendrá acceso tanto a los post por orden cronológico de cómo han de seguirse, así como a la descarga directa de dichas entradas en formato .pdf. Finalmente cuando la guía esté publicada al completo haré un documento recopilatorio junto a las mejoras que hayan podido surgir a través de la experiencia de los profesionales que traten estos casos, así como de los lectores que deseen participar en la mejora del programa.

No olvide querido lector que para mí es grato tener un feedback de todo este trabajo, que si bien lo he podido recibir a través de mis pacientes en consulta, siempre es bienvenido saber que sirve para ayudar a más personas que deciden alejarse de tan pernicioso hábito. Además se me antoja que siempre existe posibilidad de mejora, y me gustaría llevar esta guía a la excelencia de mi mano y con su ayuda.

Quiero que se haga una idea de qué es lo que aquí va a encontrar, y no es más que trabajo. Pero dicho trabajo no tiene porqué ser duro en la mayor parte del tiempo, y para ello desde un principio quiero que analice su conducta, que aprenda a valorar sus puntos fuertes y sus puntos débiles, que cree anclajes y recursos sobre los que apoyarse en momentos de debilidad, que tenga una visión amplia sobre los mitos y verdades que conlleva el tabaco, una fuerte

psicoeducación en torno al problema de la adicción a la nicotina, y que poco a poco consiga dejar de fumar.

Acabé el párrafo anterior con "poco a poco consiga dejar de fumar", y es que este programa no es milagroso, está diseñado para poder aunar recursos que le hagan estar preparado para la hora de dar el paso que este sea definitivo, y este paso será de forma gradual. Relájese, solo en momentos puntuales le haré tirar de su fuerza de voluntad, y quizás lo pase en algún momento mal, pero estará preparado, tendrá las herramientas necesarias para hacer frente a estos momentos.

Una vez más bienvenidos a dejar de fumar, y en el próximo post entraremos de lleno con la temática.

Un cordial saludo a todos,

Salvador Carrasco Artiaga.

www.salvadorcarrasco.es