

31 de mayo

DÍA MUNDIAL SIN TABACO



**DEJAR DE FUMAR TAMBIÉN ES
UN PROCESO PSICOLÓGICO**



*Grupo de Psicooncología y
Psicología en Cuidados Paliativos*

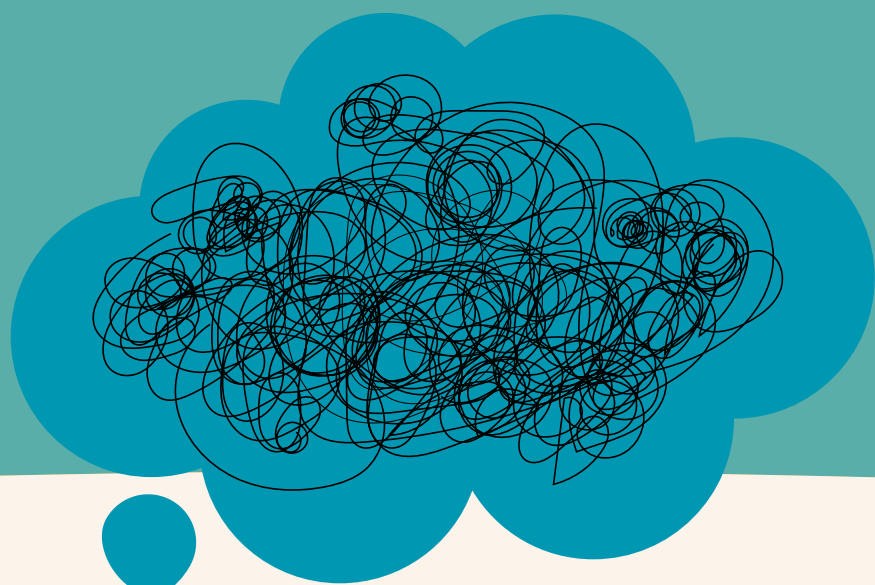


Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid



**INDEPENDIEMENTE DEL TIPO DE
CÁNCER, 1 DE CADA 5 NUEVOS
DIAGNÓSTICOS EN ESPAÑA CADA AÑO SON
CONSECUENCIA DIRECTA DEL TABACO,
SIENDO EL DE PULMÓN EL PRINCIPAL.**

*Grupo de Psicooncología y
Psicología en Cuidados Paliativos*

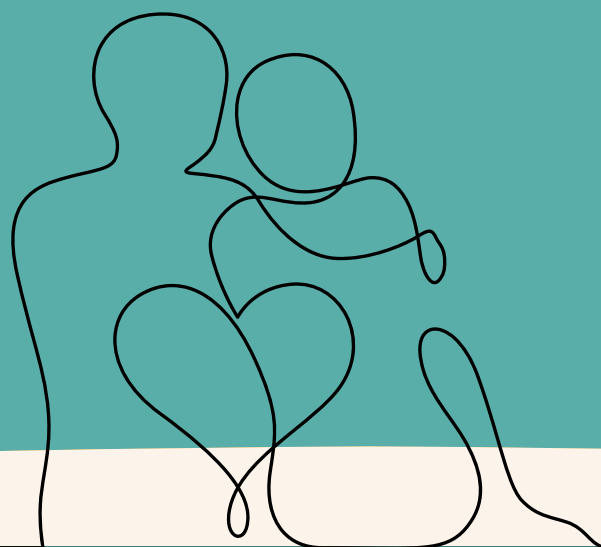


**FUMAR SUELE SER UNA ESTRATEGIA
DE AFRONTAMIENTO
DESADAPTATIVA PARA REFUGIARSE
DEL ESTRÉS, LA ANSIEDAD O LA
TRISTEZA NO GESTIONADA.**

*Grupo de Psicooncología y
Psicología en Cuidados Paliativos*



**Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**



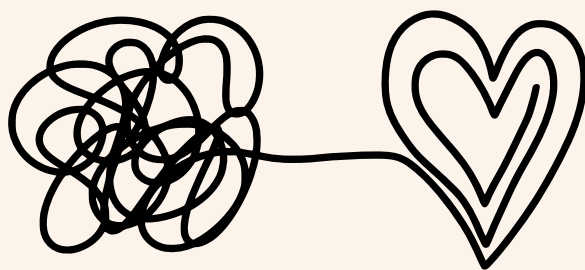
**MUCHAS PERSONAS SE IDENTIFICAN
COMO “FUMADORAS” Y NO CONCIBEN
SU DÍA A DÍA SIN TABACO.**

**DEJARLO IMPLICA PERDER PARTE DE
LA IDENTIDAD SOCIAL.**

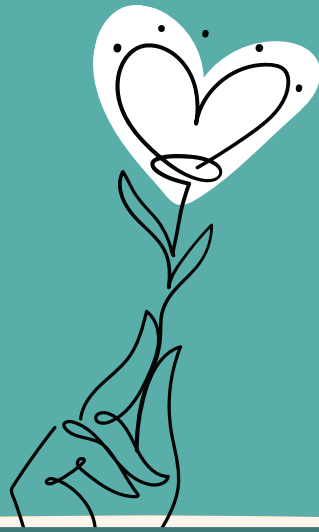
*Grupo de Psicooncología y
Psicología en Cuidados Paliativos*

EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA PSICOLÓGICO

**MÁS ALLÁ DE LA DEPENDENCIA FÍSICA
A LA NICOTINA, EL CEREBRO TIENE
QUE REAPRENDER A CALMARSE SIN
EL CIGARRO.**



*Grupo de Psicooncología y
Psicología en Cuidados Paliativos*



RECAER GENERA FRUSTRACIÓN Y SENSACIÓN DE FRACASO, PERO ES PARTE DEL PROCESO DE APRENDIZAJE. ANALIZAR LOS FACTORES ASOCIADOS A LA RECAÍDA PERMITE REFORZAR ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN FUTURAS.

*Grupo de Psicooncología y
Psicología en Cuidados Paliativos*



DEJAR DE FUMAR ES UN DUELO

**Y REQUIERE UN REAPRENDIZAJE VITAL.
BUSCAR AYUDA DE UN PROFESIONAL NO
ES UN SIGNO DE VULNERABILIDAD, ES
UNA DECISIÓN CONSCIENTE Y
RESPONSABLE CON LA PROPIA SALUD.**

*Grupo de Psicooncología y
Psicología en Cuidados Paliativos*

Si te ha gustado esta publicación:



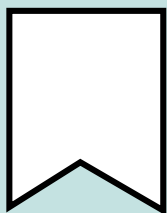
Da Me gusta



Comparte



Deja un comentario



Guárdalo

@copmadrid

*Grupo de Psicooncología y
Psicología en Cuidados Paliativos*



**Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**