

SMOKING AND STRESS

10 TIPS TO HELP YOU QUIT AND STAY QUIT



People often use cigarettes or vapes to help reduce stress. While smoking or vaping may calm you down at first, you are likely to feel more stress, minutes later. This creates a yo-yo effect of feeling calm then stressed again throughout the day. Smoking increases your blood pressure and heart rate and it weakens your immune system, which protects you from infections and illnesses.

We know that quitting can be difficult. Here are some tips to help reduce stress, while you're on your journey to becoming smoke-free:

1. Don't quit on your own

Get help from a Quit Now Virginia quit coach or attend a quit smoking class. Trained tobacco treatment specialists can help you identify your smoking triggers and develop a quit plan.

2. Use quit medication

Over-the-counter or prescription quit medications can reduce your cravings for tobacco and help you focus on your quit plan, doubling your odds of quitting.

3. Ask for help

Get your family and friends on board. Talking to others can give you emotional support and take your mind off of smoking.



**Reach out today, for all the help
you need to stop smoking.**

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at QuitNowVirginia.org

Text READY to 21586

4. Exercise regularly

Exercise boosts chemicals in your body called endorphins. These endorphins make you feel good. Smokers who exercise while quitting are less likely to start smoking again.

5. Eat healthy snacks

Try carrot sticks or apple slices. Nutritious snacks give you something to do with your hands and they help you to become healthier.

6. Get plenty of sleep

Studies show that people who get seven or more hours of sleep each night are less stressed and less likely to slip up or start smoking again.

7. Practice relaxation exercises

Try deep breathing. Close your eyes and breathe in slowly through your nose for four seconds then breathe out slowly through your mouth. Repeat this up to 10 times.

8. Use your imagination

Close your eyes and focus on a color, the warmth of the sun, or the sound of birds chirping. Practice the activity for 5 to 10 minutes, when you feel stressed.

9. Take a break

Watch a movie, play with a pet, or work on a project such as organizing a closet.

10. Keep trying

Don't give up, even if you slip up. The more you try, the closer you get to quitting for good.

TABAQUISMO Y ESTRÉS

10 CONSEJOS QUE LE AYUDARÁN A DEJAR DE FUMAR Y MANTENERSE SIN FUMAR



La gente con frecuencia usa cigarrillos o vapeadores para ayudar a reducir el estrés. Si bien fumar o vapear puede calmarlo al principio, es probable que sienta más estrés minutos después. Esto genera un efecto yo-yo de sentirse calmado y luego estresado de nuevo a lo largo del día. Fumar aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca, y debilita el sistema inmunitario, que es el encargado de protegerlo de infecciones y enfermedades.

Sabemos que dejar de fumar puede resultar difícil. Estos son algunos consejos para ayudar a reducir el estrés durante su recorrido para abandonar el tabaco:

1. No deje de fumar por su cuenta

Obtenga ayuda de un asesor para dejar de fumar de Quit Now Virginia o asista a una clase para dejar de fumar. Los especialistas capacitados en el tratamiento del tabaco pueden ayudarle a identificar los factores desencadenantes del tabaquismo y a desarrollar un plan para dejar de fumar.

2. Use los medicamentos para dejar de fumar

Los medicamentos para dejar de fumar de venta libre o con receta pueden reducir las ansias de tabaco y ayudarle a concentrarse en su plan para dejar de fumar, duplicando sus probabilidades de dejarlo.

3. Pida ayuda

Haga que su familia y amigos le brinden apoyo. Hablar con otras personas puede brindarle apoyo emocional y hacer que deje de pensar en el tabaco.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.

Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Envíe un mensaje de texto con la palabra

READY al 21586

4. Haga ejercicio con regularidad

El ejercicio físico estimula unas sustancias químicas del organismo llamadas endorfinas. Estas endorfinas hacen que se sienta bien. Los fumadores que hacen ejercicio físico mientras dejan de fumar tienen menos probabilidades de volver a fumar.

5. Coma bocadillos saludables

Pruebe con bastoncitos de zanahoria o rodajas de manzana. Los bocadillos nutritivos le dan algo que hacer con las manos y le ayudan a estar más saludable.

6. Duerma lo suficiente

Los estudios demuestran que las personas que duermen siete o más horas cada noche están menos estresadas y son menos propensas a recaer o volver a fumar.

7. Practique ejercicios de relajación

Intente respirar profundamente. Cierre los ojos e inspire lentamente por la nariz durante cuatro segundos, luego exhale lentamente por la boca. Repita esta técnica de respiración hasta 10 veces.

8. Utilice la imaginación

Cierre los ojos y concéntrese en un color, la calidez del sol o el canto de los pájaros. Practique esta actividad de 5 a 10 minutos cuando se sienta estresado.

9. Tómese un descanso

Vea una película, juegue con una mascota o trabaje en algún proyecto, como organizar un armario.

10. Siga intentándolo

No se rinda, incluso si tiene una recaída. Cuanto más lo intente, más cerca estará de dejar de fumar para siempre.