

# Trying to Quit Nicotine?

COOL MINT 83  
NICOTINE  
POUCHES

If you smoke, vape, or use tobacco products and want to quit, creating a quit plan will help you cope and improve your chances of stopping for good.

## Make a Quit P.L.A.N.

**P**

### Pick a Day

Setting a date in the next month can help you prepare for what to expect and line up helpful support. You don't need to go "cold turkey." Before your quit date, try reducing use or do short practice quits to help learn what strategies you like best.

**L**

### Let Your Family & Friends Know

Let your family, friends, and co-workers know that you are planning to quit and the day you plan to start. Tell them how they can be most supportive as you go through the process to remove nicotine from your life.

**A**

### Anticipate Cravings & Withdrawal Symptoms

Avoid situations and people that increase your urge to smoke, vape, or use other nicotine products. Clear nicotine from your home, car, and work. Withdrawal symptoms may be strong at first, but will lessen in time.

**N**

### Nicotine & Quit Medications

Nicotine Replacement Therapy (NRT) like the patch, gum, or lozenges can help you manage the physical effects of withdrawal. Talk to your doctor or pharmacist to see if NRT or other quit medications may be right for you.

## Tips for Conquering Cravings



### Distract Yourself

Toothpicks, hard candy, sugarless gum, and crunchy vegetables can help with cravings. Find what works for you. Keep favorites nearby.



### Manage Stress

Try journaling, mindfulness, or belly breathing or using a smartphone app like *Spiral Up Lite™* for guided stress management practice.



### Stay Active

To get your mind off the cravings, try to redirect your focus to things like listening to music, going for a walk, or talking to a friend.



### Be Patient

It's okay to take multiple tries to quit for good! You will learn something new about yourself and your needs as you go through every slip.

## Want personalized support?

QuitNowRI coaches are available 24/7 to help you create a free, confidential, customized plan!

QuitNowRI.com • Text: "Start" to 300500 • Call: 1-800-QUIT-NOW/1-800-8-DEJALO

Talk to us to learn more about NRT!



**South County  
Prevention Coalition**  
Member of Rhode Island Regional Coalitions



# ¿Está intentando dejar la nicotina?

Si fuma, vapea o usa productos de tabaco y quiere dejarlos, crear un plan para dejarlos le ayudará a sobrellevar la situación y mejorará sus posibilidades de dejarlo para siempre.

## Prepare un P.L.A.N. para dejarlos.

**P**

### Elija un día

Fijar una fecha en el próximo mes puede ayudarle a prepararse para lo que le espera y a conseguir apoyo útil. No es necesario que lo deje de una sola vez. Antes de la fecha elegida, intente reducir el consumo o practicar brevemente para dejarlo y así aprender qué estrategias le gustan más.

**L**

### Hágaselo saber a sus familiares y amigos

Informe a su familia, amigos y compañeros de trabajo que está planeando en dejar de fumar, vapear o usar productos de tabaco y que día empezará. Dígales cómo ellos pueden brindarle el mayor apoyo durante el proceso de eliminar la nicotina de su vida.

**A**

### Anticipe los antojos y los síntomas de abstinencia

Evite situaciones y personas que aumenten su deseo de fumar, vapear o usar otros productos con nicotina. Elimine la nicotina de su casa, automóvil y trabajo. Los síntomas de abstinencia pueden ser fuertes al principio, pero disminuirán con el tiempo.

**N**

### Nicotina y medicamentos para dejar de fumar

La terapia de reemplazo de nicotina (TRN), como el parche, la goma de mascar o las pastillas, puede ayudarle a controlar los efectos físicos de la abstinencia. Hable con su médico o farmacéutico para ver si la TRN u otros medicamentos para dejar de fumar pueden ser adecuados para usted.

## Consejos para vencer los antojos



### Distráigase

Los palillos de dientes, los caramelos duros, la goma de mascar sin azúcar y las verduras crujientes pueden ayudarle a controlar los antojos. Encuentre lo que funcione para usted. Tenga sus favoritos cerca.



### Controle el estrés

Intente llevar un diario, practicar la atención plena o la respiración abdominal o usar una aplicación para teléfonos inteligentes como "Spiral Up Lite"™ para una práctica guiada de control del estrés.



### Manténgase activo

Para dejar de pensar en los antojos, intente redirigir su atención a cosas como escuchar música, salir a caminar o hablar con un amigo.



### Sea paciente

¡Está bien intentar dejar de fumar para siempre en varias ocasiones! Aprenderá algo nuevo sobre usted y sus necesidades a medida que supere cada desliz.

## ¿Quiere apoyo personalizado?

¡Los asesores de Déjelo Ahora RI (QuitNowRI por su nombre en inglés) están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana para ayudarlo a crear un plan gratis, confidencial y personalizado!

QuitNowRI.com • Envíe un mensaje de texto con la palabra "Start" al 300500 • Llame al: 1-800-QUIT-NOW/1-800-833-5256

¡Comuníquese con nosotros para saber más de la TRN!



**South County  
Prevention Coalition**  
Member of Rhode Island Regional Coalitions

