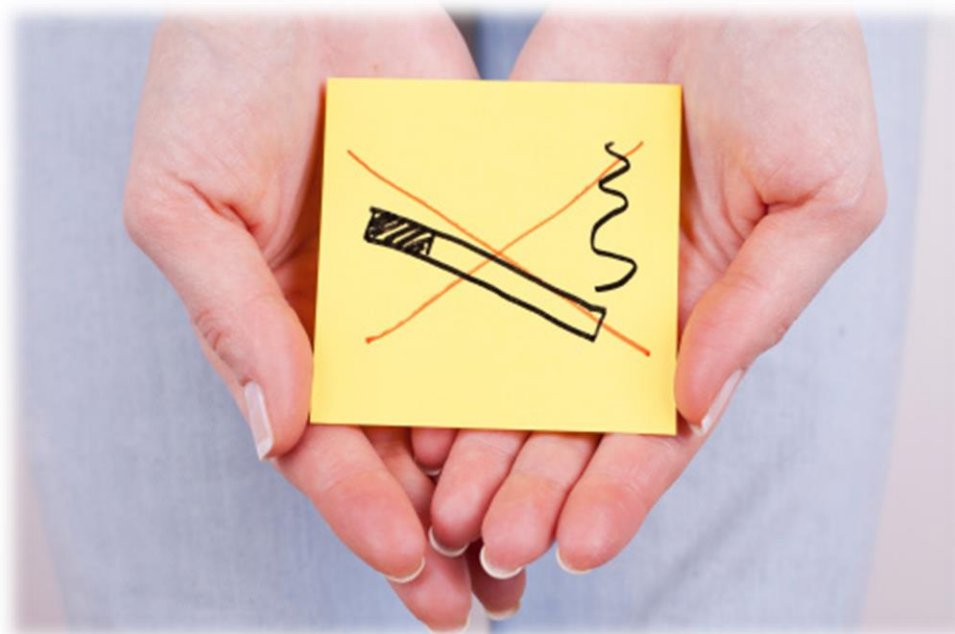


Smettere di fumare



Il fumo di sigaretta è una delle abitudini che crea più dipendenza. E' anche una delle più mortali. Circa la metà dei fumatori muoiono prematuramente; in media otto anni prima dei non fumatori. La buona notizia è che la metà dei fumatori sono riusciti con successo a perdere questa abitudine. Lo puoi fare anche tu!



I passi per smettere

Sviluppare un piano

Considerare varie opzioni come gruppi di auto - aiuto, consulenza, esercizi di rilassamento, tecniche di avversione (La forma più comune di terapia di avversione è il fumo veloce dove il soggetto è obbligato a fumare a una velocità significativamente maggiore rispetto all'abitudine), ipnotismo, gomme alla nicotina o cerotti. Per informazioni specifiche su queste opzioni consultare comunque il proprio medico. Si potrebbe anche parlare con chi ha smesso di fumare per capire quali strategie hanno usato.

Avere un sistema di supporto

Chiedete ai vostri familiari, amici e colleghi di lavoro il loro sostegno e pazienza. Spiegate loro che per un po' si potrà essere irritabili. I programmi di sostegno sono un'altra risorsa preziosa.

Smettere drasticamente

Molti degli ex fumatori hanno smesso di fumare in maniera drastica. Ridurre di fumare gradualmente si rischia in realtà di rafforzare l'abitudine, così come, passare a fumare sigarette a minor contenuto di nicotina, induce a fumare più sigarette o inalare più profondamente eliminando così ogni effetto positivo.

Siate positivi

Quando siete pronti, fermatevi a riflettere sui vantaggi di non fumare. Per esempio: Si sta riducendo drasticamente il rischio di cancro ai polmoni e / o si riducono i rischi di una malattia cardiaca.

Le basi per smettere di fumare

- Ci sono molti modi per smettere di fumare. Ci sono anche le risorse per aiutarvi. I familiari, gli amici e colleghi di lavoro possono essere di supporto. Ma per avere successo, è necessario avere la voglia di smettere.
- La maggior parte delle persone che hanno cercato di smettere di fumare non hanno avuto successo, almeno una volta in passato. Cercate di non visualizzare i tentativi non riusciti di smettere come fallimenti. Considerateli come esperienze di apprendimento.
- E 'difficile smettere di fumare. Ma chiunque può farlo.



Sintomi comuni dopo aver smesso di fumare

- Un intenso desiderio di nicotina
- Ansia, tensione, irrequietezza, frustrazione o impazienza
- Difficoltà di concentrazione
- Sonnolenza o disturbi del sonno, così come brutti sogni e incubi
- Mal di Testa
- Aumento dell'appetito e aumento di peso
- Irritabilità o depressione

La gravità di questi sintomi dipende da quanto tempo avete fumato nel corso della vostra vita. Il numero di sigarette fumate ogni giorno, è un elemento importante.

Pronti a smettere?

- Fissare una data per smettere. Quel giorno si dovrà smettere completamente. Prima di quella, si può iniziare a ridurre il consumo di sigarette.
- Elencare i motivi per cui si vuole smettere. Includere sia i benefici a breve che a lungo termine.
- Identificare quando si ha più stimoli nel fumare. Per esempio, si tende fumare quando si è più stressati? Mentre bevete caffè? Quando siete annoiati? Mentre guidate? Dopo aver mangiato? Quando siete con altri fumatori?
- Lasciate che i vostri amici, familiari e colleghi di lavoro siano a conoscenza del vostro piano per smettere di fumare. Dite loro la data di cessazione. Può essere utile se sanno quello che state passando, soprattutto nei momenti in cui potete essere un po' scontrosi.
- Sbarazzatevi di tutte le vostre sigarette poco prima della data decisa. Pulite tutto ciò che odora di fumo, come vestiti e mobili.



- Fate un piano su cosa potete fare di alternativo in quei momenti in cui solitamente fumate.
- Siate più precisi possibile. Ad esempio, bere il tè al posto del caffè. In alternativa, fate una passeggiata quando vi sentite stressati.
- Togliere i posacenere e le sigarette dalla macchina. Mettere salatini o caramelle dure al loro posto. Fingere di fumare con una cannuccia.
- Trovate attività che vi impegnino mani e mente ma fate in modo che non vi stressino o ingrassino. Fare solitari, il lavoro a maglia, il cucito, ed i cruciverba possono aiutare.
- Se normalmente fumate dopo aver mangiato, trovare altri modi per terminare un pasto. Mangiare un pezzo di frutta. Alzarsi e fare una telefonata. Fate una passeggiata (una buona distrazione che brucia anche le calorie).



- **Frequentate luoghi pubblici e ristoranti dove fumare è vietato o limitato**
- **Mangiate in modo regolare e non mangiare troppe caramelle o dolci.**
- **Fate più esercizio fisico. Fate passeggiate o andate in bicicletta. L'esercizio fisico aiuta a ridurre la voglia di fumare.**
- **Cambia il tuo programma giornaliero e le abitudini. Mangiate in momenti diversi o gustate tanti piccoli pasti invece di tre grandi pasti. Usate una sedia diversa o addirittura una stanza diversa.**
- **Soddisfate le vostre abitudini in altri modi. Mangiate sedano o un altro spuntino a basso contenuto calorico. Masticate gomma senza zucchero. Succhiate stecche di cannella o di liquirizia.**



- **Impostate obiettivi a breve termine e premiatevi quando li raggiungete. Ogni giorno, mettete da parte i soldi che normalmente avreste speso per le sigarette. Con questi soldi poi compratevi qualcosa che vi piace.**
- **Cercate di non pensare a tutti i giorni avanti a voi in cui dovrete evitare di fumare. Affrontate un giorno per volta.**
- **Anche un tirata di sigaretta o una sigaretta intera renderanno il vostro desiderio ancora più forte. Tuttavia, è normale commettere errori. Quindi, anche se si fuma una sigaretta, potete evitare di farlo ancora.**



Altri suggerimenti

- **Iscriverti a un programma di disassuefazione dal fumo. Spesso questi programmi sono offerti da ospedali, servizi sanitari, centri sociali e luoghi di lavoro**
- **Chiedete al vostro dottore la prescrizione di farmaci che sono sicuri e appropriati per voi.**
- **Informatevi sui cerotti alla nicotina, gomme e spray. Vedi anche: terapia sostitutiva della nicotina.**
- **Soprattutto, non scoraggiatevi se non siete in grado di smettere di fumare dalla prima volta. La dipendenza da nicotina è un'abitudine difficile da rompere. Provate qualcosa di diverso la prossima volta che riproverete a smettere. Sviluppate nuove strategie, e riprovate. Molte persone hanno fatto diversi tentativi prima di riuscirci.**

Web Sites & Links

- **Ministero delle Salute**
http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_5.jsp?lingua=italiano&area=stiliVita&menu=fumo
- Disponibile un APP messa a disposizione dal Ministero della Salute , con cui avere una misura della dipendenza da fuma. Maggiori infomazioni in:
http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=1079
- Una guida pratica per smettere di fumare, disponibile nel sito del Ministero:
http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=188