Associazione
per l'assistenza
sanitaria integrativa
ai lavoratori
della Telecom Italia

GUIDA PRATICA
PER
SMETTERE DI FUMARE

…..SCEGLI
DI USCIRE DAL FUMO

PERCHÈ QUESTA GUIDA?

Questa guida è stata realizzata, dopo un 'accurata analisi di testi e ricerche sviluppate in tutto il mondo sull'argomento, per dare a Voi un concreto aiuto per smettere di fumare.

Come potrete notare, benchè i suggerimenti in essa contenuti facciano in parte riferimento a tecniche di disassuefazione dal fumo già sperimentate con successo, l'impostazione metodo logica è nuova e creata appositamente per gli associati dell'ASSILT.

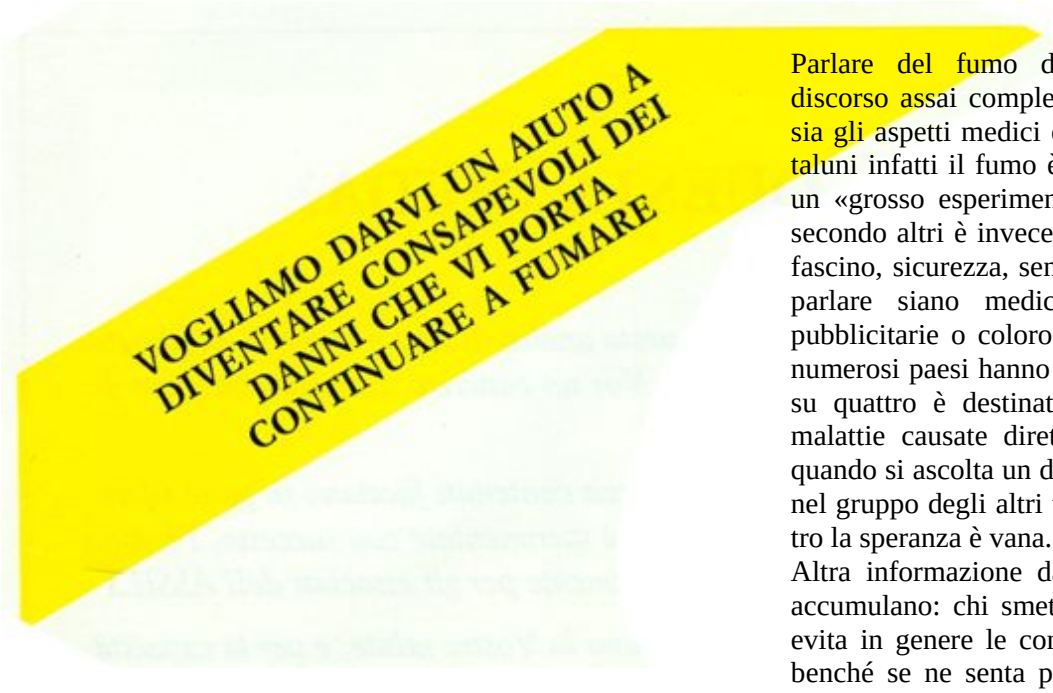
Infatti per l'attenzione ai problemi che riguardano la Vostra salute, e per la capacità di apprezzare ciò che vi aiuta a salvaguardarla, Voi vi differenziate dalla media della popolazione italiana.

Inoltre disponete di precise conoscenze sui problemi di ordine sociale e avete una mentalità prevalentemente portata ad apprezzare le cose pratiche, che consentano di superare gli ostacoli, senza inutili filosofie.

Si raccomanda di seguire con la maggior cura e regolarità possibile le indicazioni contenute nelle varie parti dell'opuscolo.

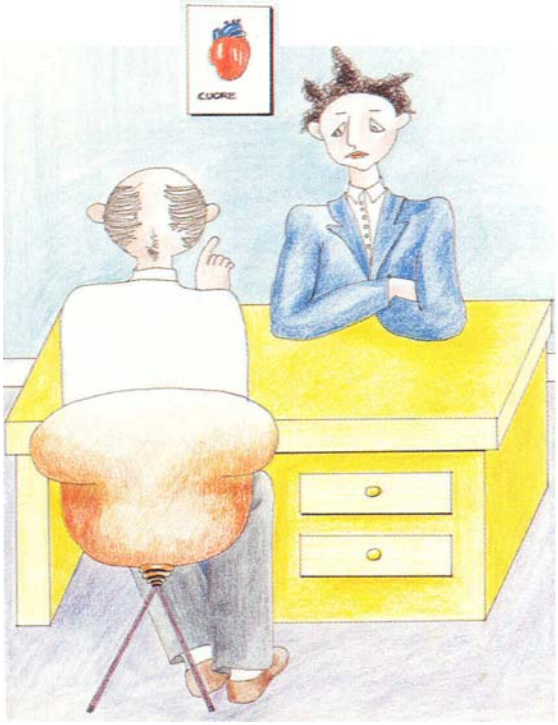
La guida è stata strutturata in tre parti che è necessario affrontare separatamente. Non sono state fatte artificiose suddivisioni in giornate in quanto è opportuno che siate Voi stessi a procedere al ritmo che vi è più congeniale.

È *importante soprattutto che dopo aver esaminato i motivi per cui fumate e i motivi per cui volete smettere e dopo aver ben motivato la decisione di rinunciare per sempre al fumo, decidiate Voi stessi la data, il giorno in cui Vi libererete per sempre della schiavitù della sigaretta. Prestate seriamente attenzione ai suggerimenti proposti e la Vostra scelta sarà più semplice.*



Parlare del fumo di tabacco vuol dire affrontare discorso assai complesso che non può non considerare sia gli aspetti medici che psicologici e sociali. Secondo taluni infatti il fumo è un «lento suicidio» o addirittura un «grosso esperimento di cancerogenesi controllata», secondo altri è invece un piacevole modo di assicurarsi fascino, sicurezza, sensazioni piacevoli a seconda che a parlare siano medici, scienziati oppure campagne pubblicitarie o coloro che fumano. Diverse ricerche in numerosi paesi hanno indicato che un fumatore abituale su quattro è destinato ad ammalarsi gravemente per malattie causate direttamente dal fumo: normalmente quando si ascolta un dato come questo si pensa di essere nel gruppo degli altri tre. Ma almeno una volta su quattro la speranza è vana.

Altra informazione da ricordare: i rischi del fumo si accumulano: chi smette di fumare prima di ammalarsi evita in genere le conseguenze più gravi. Solitamente, benché se ne senta parlare tanto, pochi hanno un'idea quantitativamente precisa di quale sia il rischio associato al fumo di sigaretta. Analizziamo perciò attentamente le risposte ad alcune domande sui rapporti tra fumo e malattie.

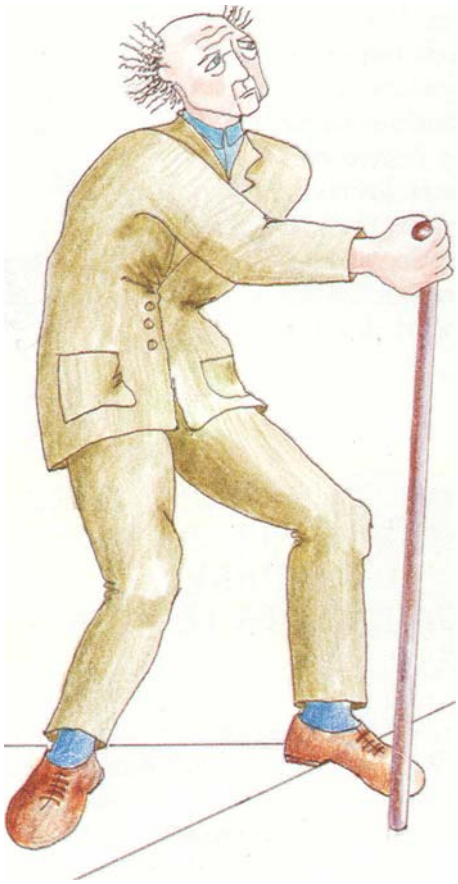


QUALI SONO I RAPPORTI TRA TABACCO E CANCRO?

Inchieste di lunga durata che consistono nel seguire per ampi periodi migliaia di persone sane hanno consentito di scoprire che la frequenza del cancro bronchiale è proporzionale al numero di sigarette fumate: per esempio essa è venti volte superiore nei soggetti che fumano quotidianamente 20 sigarette rispetto a quelli che ne fumano una sola, per i quali, a loro volta, il rischio di cancro è superiore del 20% che per i non fumatori.

Il tumore al polmone è nove volte su dieci in relazione diretta con l'uso del tabacco: tra fumatori di più di 24 sigarette al giorno, il cancro del polmone è 7, 8 volte più frequente che nel non fumatore. .
La frequenza del cancro è inoltre maggiore per tutti i tessuti che entrano in contatto con il fumo di tabacco: labbra, bocca, lingua, laringe, faringe, esofago, polmoni, ma anche pancreas, reni e vescica poiché i residui del fumo passano nel sangue e vengono eliminati per via urinaria.

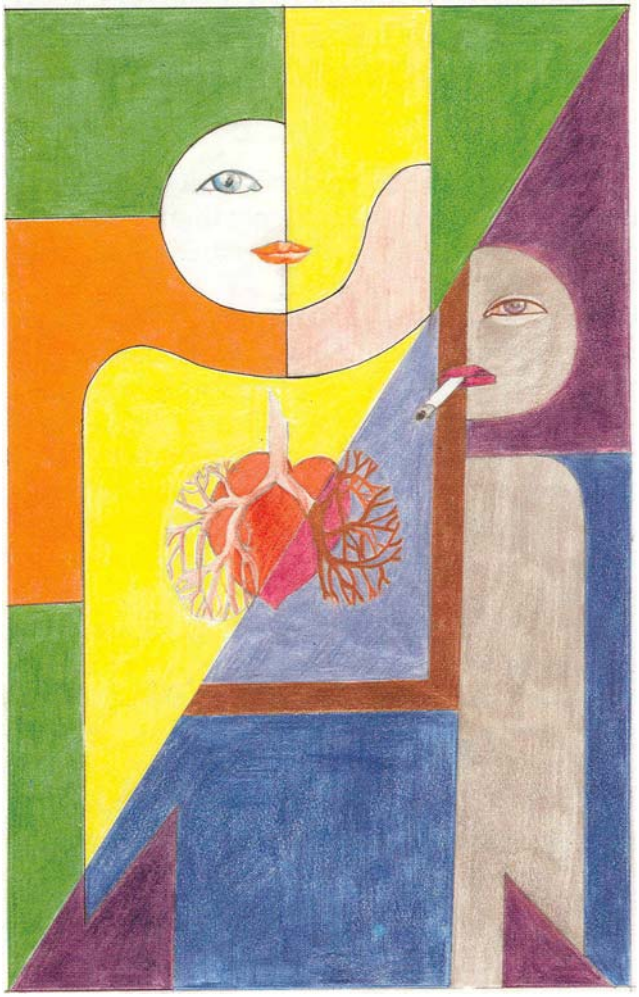
CHE COLLEGAMENTI CI SONO TRA TABACCO E AFFEZIONI CARDIOVASCOLARI?



Le maggiori inchieste epidemiologiche sia retrospettive che prospettiche, dimostrano la responsabilità del fumo di sigaretta come causa delle affezioni cardiovascolari.
È bene ricordare che il fattore di rischio dovuto al tabagismo è massimo quando il fumatore consuma più di 20 sigarette al giorno e inala il fumo. In queste condizioni si moltiplica da 2,5 a 3,5 la possibilità di avere un infarto a 50 anni.
Ricordiamo anche che il consumo di tabacco associato all' assunzione di contraccettivi orali, rappresenta per la donna un rischio cardiovascolare maggiore.
Se il fumo di tabacco è associato a ipertensione arteriosa e ad un eccesso di colesterolo nel sangue in un uomo di 45 anni aumenta la possibilità di attacco cardiaco dell'80%.

QUALI SONO GLI ALTRI INCONVENIENTI CHE UIL FUMO DI TABACCO CREA ALL'ORGANISMO?

La bocca è il primo organo a subire l'impatto dannoso del fumo. Le prime inevitabili conseguenze sono: alito cattivo, infiammazione gengivale, carie. L'apparato digerente è anch' esso direttamente interessato ai danni del fumo, a causa delle sostanze cancerogene e tossiche che contiene. Ne possono derivare: disturbi della digestione, stitichezza, aerofagia, gastrite, ulcera.
L'aspetto esteriore è visibilmente danneggiato dall'abitudine al fumo. La pelle, specchio dello stato di salute, invecchia precocemente ed è più facilmente affetta da impurità, foruncoli ed appare avvizzita e grigiastra. La tendenza a tossire e ad espettorare continuamente accentua l'aspetto malsano del forte fumatore.
Oltre agli effetti diretti del fumo, si deve considerare l'aumento dei rischi quando il fumo di tabacco è associato a farmaci, alcool, inquinamento atmosferico ed ambientale, esposizione a sostanze tossiche sui posti di lavoro.



E' VERO CHE UN FUMATORE HA MAGGIORI PROBABILITA' DI RIDURRE LA SUA DURATA DI VITA?

Ogni uomo può avere ragionevolmente una speranza di vita di circa 75 anni; ora tale speranza si riduce a 69 anni se si fumano da 1 a 10 sigarette al giorno. Al di sopra dei due pacchetti di sigarette al giorno, si possono perdere circa 10 anni della propria esistenza.

Molti tra coloro che fumano sono consapevoli dei rischi legati alla sigaretta: il 70% degli italiani colloca il fumo di tabacco al primo posto tra i fattori che causano l'insorgenza del cancro e al secondo posto tra le cause dell'infarto.

Non è quindi solo nella mancanza di informazione che risiede il principale ostacolo alla decisione di smettere di fumare.

Dalle più recenti indagini condotte sulla popolazione italiana risulta che il 60 % circa dei fumatori in effetti desidera smettere, o ridurre, ma non prova a farlo per paura di non riuscirci o per timore di «non farcela» a superare i problemi quotidiani senza la sigaretta.

La fascia di età in cui si concentra la percentuale massima dei fumatori è quella compresa tra i 30 e i 44 anni, età in cui la vita personale e lavorativa è generalmente più attiva e nell' arco della quale il fumatore si sente inattaccabile da tutte quelle malattie attribuite al fumo che possono a suo avviso riguardare «qualcun altro», certamente non «lui». E vero; *infatti sappiamo che il fumo fa male, ma pensiamo che questo non ci possa riguardare da vicino ("a me non può succedere"), oppure che gli svantaggi derivanti dallo smettere di fumare siano superiori ai vantaggi. Oppure ancora ci diciamo che siamo costretti a vivere in un ambiente in cui l'inquinamento ha raggiunto proporzioni elevatissime per cui non vale la pena di farlo. In realtà queste sono soltanto giustificazioni che ci diamo per evitare di pensare seriamente a rinunciare a ciò che consideriamo un piacere (o «l' unico» piacere!) e non ci vogliamo rendere conto di quanto può costarci caro!*

Più andiamo avanti a fumare (più aumentano gli anni di esposizione a nicotina, catrame e a tutti gli altri composti dannosi della sigaretta) più aumentano i rischi di ammalarsi seriamente.

A quel punto - quando il danno ormai è fatto - smettere di fumare non serve più: è desolatamente inutile.

COME RIUSCIRE A SMETTERE

Ovviamente ci sono - è bene dirlo subito - in materia di tabagismo, trattamenti miracolosi o pozioni magiche. Sarebbe comodo, ma non esiste sistema per smettere di fumare che non richieda il nostro serio impegno.

Bisogna essere motivati e decisi.

Decisi, cioè convinti che vogliamo davvero smettere.

Motivati: sapere bene perché vogliamo smettere, quali sono le nostre ragioni per smettere.

Soltanto se siamo motivati e decisi avremo buone probabilità di riuscire, se no è inutile perdere tempo a provare, tanto per poterci giustificare di fronte a noi stessi (<<ho provato ma non ci sono riuscito>>) o ancor peggio per lamentarci pensando che è tutta una faccenda per bambini piccoli.

IL PROGRAMMA IN TRE FASI

1ª FASE: IMPARATE A CONOSCERE MEGLIO LE VOSTRE ABITUDINI DI FUMATORE

2ª FASE: OGGI SMETTO DI FUMARE

3ª FASE: IMPARATE A VIVERE SENZA LE SIGARETTE

1ª FASE

La prima fase da affrontare seriamente e con impegno è quella di capire qualcosa in più sul motivo per cui fumate, e sul perchè in certe situazioni fumate di più. Non c'è limite di tempo. Potrebbero essere necessarie una settimana o un mese. Non è quanti giorni impiegate che conta, ma riuscire a sapere esattamente perchè fumate.

È indispensabile che scegliate voi il momento più opportuno.

È importante infatti scoprire che non c'è un motivo veramente «valido per fumare».

Il fumo è in pratica un' abitudine. Qualche stimolo - interno o esterno - provoca questo gesto: terminare il pasto, sentirsi stanchi, tesi, nervosi, rilassati, bere il caffè o il vino, guardare la televisione, scendere dal letto.

Ovviamente non per tutti i fumatori gli stessi stimoli hanno la stessa «forza», lo stesso potere di costrizione.

È necessario che voi capiate perchè fumate. Solo così potrete tener meglio sotto controllo le vostre abitudini di fumatore.

CONOSCETE «A FONDO» I VOSTRI MOTIVI PERSONALI?

A fondo significa naturalmente che dovete rifletterci.

Non dovete assolutamente prendere la cosa superficialmente. È veramente molto importante utilizzare qualche minuto per conoscersi.

Vi può aiutare a cambiare.

Quanto più precisamente riuscirete a rispondere ai test che vi proponiamo, tanto più alte saranno le probabilità di diventare non fumatore..

Questi test hanno già aiutato a smettere milioni di persone nella vostra situazione.

Aiuteranno anche voi se li farete seriamente.

E se mentre leggete vi accorgete che state sorridendo per questi giochetti da bambini è bene che vi rendiate conto che questi giochi infantili non fanno altro che rispecchiare la vostra situazione.

Un consiglio da seguire scrupolosamente fino al giorno in cui smetterete definitivamente di fumare:

GIORNO	ORA	ATTIVITA'	DESIDERIO	QUANTITA' FUMATA

TENETE UN DIARIO QUOTIDIANO DELLE SIGARETTE CHE FUMATE OGNI GIORNO, DELLE SITUAZIONI CHE VI SPINGONO A FUMARE DI PIÙ E DEGLI ACCORGIMENTI PERSONALI CHE POTRESTE ADOTTARE PER RIUSCIRE A NON ACCENDERE LA SIGARETTA.

I test che seguono vi aiuteranno ad approfondire questa analisi.

I

TEST N. 1
PERCHÈ FUMO?

Segnate con una crocetta la risposta corrispondente: probabilmente vi capiterà di segnare più di una risposta. È importante che capiate bene quali sono i motivi per cui fumate. E indispensabile che capiate altrettanto bene - e se vi soffermate un momento a pensare non sarà difficile - che non è la sigaretta in se stessa a possedere tutte queste qualità, ma soltanto il tipo di potere che voi stessi avete deciso di attribuirle. Come avete deciso di attribuire al fumo qualità magiche così potrete scegliere di ridimensionare ragionevolmente l'importanza della sigaretta.

A Mi piace semplicemente fumare.

B Fumare è molto piacevole e distensivo.

C Quando vado in collera per qualche motivo mi accendo una sigaretta.

D La sigaretta mi aiuta a tenermi sveglio, concentrato e in forma.

E Tenere una sigaretta tra le dita mi da una sensazione piacevole.

F Non riesco a sopportare di stare senza le sigarette.

G Non mi accorgo nemmeno più di fumare, ormai è una cosa automatica.

H Fumo per ritornare in forma, per tirarmi su.

I Anche accendere la sigaretta fa parte del fumo.

j Mi accendo una sigaretta sia quando sto bene sia quando mi sento irritato.

K Mi sembra strano quando non fumo.

L Mi capita di accendermi una sigaretta quando non ho ancora finito la precedente.

M Fumo per sentirmi nuovamente in forma.

N È per me un piacere soltanto il pensare al fumo.

O Quando mi sento bene e disteso provo il bisogno di una sigaretta.

p Fumo se sono un po' depresso e voglio allontanare i pensieri.

Q Quando mi rendo conto di non aver potuto fumare per un certo tempo, mi prende quasi un bisogno impellente.

R Talvolta mi accorgo con stupore di avere una sigaretta tra le labbra.

Sicuramente ci sono altri motivi per cui fumate.

Riflettete, sinceramente sulle vostre ragioni «personali» ed elenca tele nelle righe che seguono:

……

……

Rileggete e pensate se il superamento di questi problemi è proprio legato alle sigarette o non invece ad una vostra scelta.

TEST N.2
PERCHE VOGLIO SMETTERE DI FUMARE?

Per sottoporvi al test, segnate con un circoletto i numeri corrispondenti alla vostra opinione sulle affermazioni che seguono.
E importante rispondere a tutte le domande.

		CERTO sì	FORSE sì	FORSE no	CERTO no
A	Fumare una sigaretta potrebbe procurarmi un infarto.	4	3	2	1
B	Fumando do una cattiva immagine di me.	4	3	2	1
C	Fumare crea disordine e sporcizia.	4	3	2	1
D	Non dipendere più dalla sigaretta sarebbe per me una prova di notevo-le indipendenza.	4	3	2	1
E	Le sigarette stanno diventando sempre più costose.	4	3	2	1
F	Fumare mi fa venire il fiato corto.	4	3	2	1
G	Se smettessi di fumare, questo sarebbe di buon esempio anche per altri.	4	3	2	1
H	Con la sigaretta si rischia di fare buchi sui vestiti sui tappeti e sui mobili.	4	3	2	1
I	Smettendo di fumare dimostrerei di avere il controllo di me stesso.	4	3	2	1
J	Potrei spendere meglio il mio denaro.	4	3	2	1
K	Fumare ha effetti dannosi sulla salute.	4	3	2	1
L	Il fatto che io fumi può stimolare i miei figli a cominciare a fumare.	4	3	2	1
M	Quando si smette di fumare, il gusto e l'odorato migliorano.	4	3	2	1
N	Non mi fa piacere essere schiavo del fumo.	4	3	2	1
O	Se non fumassi, risparmierei una bella cifra.	4	3	2	1

COME ASSEGNARVI UN PUNTEGGIO

1. Inserite i numeri intorno ai quali avete fatto un circoletto negli spazi qui sotto, mettendo il numero che avete contrassegnato per la domanda A sulla linea accanto alla lettera A, il numero che avete contrassegnato per la domanda B sulla linea accanto alla B, ecc.
2. Addizionate i 3 numeri su ciascuna linea orizzontale e scrivete i totali al termine della linea sopra le parole «salute», «esempio», ecc. Un punteggio di nove o più è un punteggio alto, di sei o meno è un punteggio basso.

			Totali
A	F	K	SALUTE
B	G	L	ESEMPIO
C	H	M	ESTETICA
D	I	N	AUTOCONTROLLO
E	J	O	ECONOMIA

TEST N.3
CONOSCO LE OCCASIONI IN CUI PIU' FACILMENTE FUMO?

Segnate con un circoletto le situazioni che sono per Voi più a rischio di accendere le sigarette. Dovrete in questi momenti utilizzare tutte le vostre capacità per riuscire a controllarvi.

1. al mattino quando mi alzo
2. quando sono in bagno
3. quando prendo il caffè
4. quando vado al lavoro in automobile
5. quando esco dal lavoro
6. mentre guardo la televisione
7. quando faccio una pausa
8. durante le discussioni in famiglia
9. quando il lavoro non va bene
10. se bevo bevande alcoliche
11. nei momenti di contatto con i superiori
12. quando ci sono visite o ad una festa
13. quando si gioca a carte o a bocce
14. dopo pranzo

Sicuramente ci sono ancora molte attività o situazioni nelle quali voi ricorrete «automaticamente» alla sigaretta. Pensate un po' alla vostra giornata e scrivete nelle prossime righe tutti i fattori che vi vengono in mente.

.....

.....

Ora è necessario che per un certo periodo di tempo - che può variare da una a due settimane - esaminiate le vostre abitudini facendovi le domande che seguono ogni giorno e segnando le risposte su un foglio di carta.

SITUAZIONI CHE MI SPINGONO AD ACCENDERE LA SIGARETTA	LE MIE ALTERNATIVE
.....	.....
.....	.....

Collegate, ora, le situazioni scatenanti che oramai conoscete essere le «vostre» - quelle che riguardano voi - con le alternative che vi paiono più adatte, tramite delle linee che uniscono le colonne.
Ad un fattore scatenante si può reagire con più alternative.
Cercate le vostre personali alternative. PENSATECI!

Se mentre leggete questo opuscolo vi viene voglia di fumare provate - invece - a fare un esercizio di respirazione in questo modo:

1) *Con le spalle sciolte e a bocca chiusa inspirate lentamente e a fondo contando fino a 10. Ponete le mani sullo stomaco e sentite come l'addome si alza.*
2) *Trattenete il fiato e contate fino a* 5.
3) *Espirate lentamente dal naso contando fino a 10.*

Imparate a ripetere l'esercizio di inspirare ed espirare ogni volta che vi viene voglia di fumare.

Dunque se questo è il periodo che voi stessi avete scelto come più adat to per prepararvi a smettere ora dovete fare 3 cose impor tanti, oltre ovviamente continuare a pensare ai motivi per cui fumate, perchè volete smettere ed ad analizzare le situazioni in cui fumate di più.

Le tre cose importanti che dovete fare sono:

1 ◦ *Cominciate a pensare alla data - il giorno e l'ora devono essere precise. Da quel momento in poi non fumerete più.* E bene che cominciate ad abituarvi all'idea. Ad immaginarvi come potrebbe essere e pensare alle difficoltà che dovrete incontrare e ai vantaggi che ne ricaverete.

STATE FINALMENTE FACENDO UNA *COSA* PER *VOI, CHE DA TEMPO A VEV A TE IN MENTE DI FARE.*

In questo opuscolo troverete ottimi consigli, suggerimenti, un utile appoggio, ma dovete cominciare a pensarci da soli.

Un'altra cosa importante che vi chiediamo di fare è molto semplice: fate qualche cosa di buono per la salute del vostro corpo. Avete bisogno di distendervi e star bene. Forse non avete mai pensato sufficientemente - o forse non avete mai avuto la possibilità o 1'occasione - di dedicare del tempo ad un' attività fisica.

È il momento di farlo. Per voi stessi.

Vi lasciamo liberi di scegliere quello che veramente vi si addice.

Ma è importante che incominciate un programma personale per la salute del vostro corpo.'

Alcuni suggerimenti da adottare:

-cercare di fare lunghe passeggiate all' aria aperta

-dormire il tempo necessario

-seguire delle norme dietetiche come: eliminare tutte le sostanze eccitanti (caffè, coca cola); evitare tutte le carni, i pesci e i formaggi grassi, i fritti e tutte le bevande alcoliche.

Non mangiare fuori pasto. Consumare molta frutta e verdura.

Soprattutto BEVETE MOLTA ACQUA, fino a 2 o 3 litri al giorno. La nicotina infatti è idrosolubile e verrà eliminata più facilmente dal vostro corpo.

2° - Ancora un consiglio: *cercatevi un compagno per questo programma per la salute*. Non dovrebbe riuscirvi difficile trovare qualcuno tra i vostri colleghi che sta cominciando seriamente il programma per smettere di fumare che vi stiamo proponendo.

3 ° - *La terza cosa* essenziale che vi chiediamo di fare in questo periodo che precede il momento in cui non fumerete più, *riguarda* invece, *il vostro equilibrio interno*, la vostra salute psichica.
Come avete la possibilità di fare degli esercizi per la salute del vostro corpo, così potrete fare degli esercizi per la vostra salute mentale.
In particolare dovete imparare a reagire in modo logico e costruttivo di fronte alle piccole situazioni di crisi. Invece di deprimervi, diventare ansiosi o aggressivi e scaricare la tensione su voi stessi o sugli altri e certamente fumare una sigaretta.
Se ci pensate un po', in molti casi la soluzione è semplice; ci vuole solo un po' di allenamento. Dovete fare attenzione a due punti fondamentali:

-reagire in modo logico e costruttivo, vuoI dire esternare i propri sentimenti senza perdere il controllo di se stessi;

-reagire in modo logico e costruttivo di fronte a situazioni spiacevoli, vuoI dire anche fumare di meno.

SECONDA FASE

OGGI SMETTO DI FUMARE

Se avete seguito scrupolosamente le tappe che vi abbiamo suggerito fin qui, dovreste essere in grado di:

1) conoscere perchè fumate e quali sono le situazioni che vi spingono ad accendere la sigaretta;
2) sapere perchè volete smettere di fumare;
3) conoscere quali sono le paure che vi trattengono dall'aver fiducia nella possibilita' di riuscita.
4) rispettare la salute fisica e psichica del vostro corpo;
5) avere deciso che oggi è il momento giusto per smettere.

Non mentite a voi stessi: se pensate che oggi sia veramente venuto il momento di provare seriamente a smettere, fatelo subito, senza rimandare.

OGGI E *IL GIORNO IN CUI SMETTETE DI FUMARE!*
Se non vi sentite ancora pronti provate a rileggere da principio i consigli che vi abbiamo dato e fissate un' altra data, cercando questa volta di fare in modo che sia quella definitiva.
Il vostro intuito non vi ha *ingannato* e *ce la fate.*
Dall'oggi al domani.
E bene che ricordiate i vantaggi dello smettere in un colpo solo. Pertanto se avete seguito puntualmente il programma e avete tenuto un diario quotidiano delle sigarette che fumate ogni giorno e delle situazioni che vi spingono a fumare di più etc., dovreste aver già diminuito quasi senza accorgervene il vostro quantitativo abituale di sigarette. Tuttavia prima di farlo rispondete alle seguenti domande:
- i motivi che ho per smettere di fumare sono sufficienti e sono motivi validi?
- potrò resistere ad ogni situazione critica, in ogni momento, senza accendere una sigaretta?
- lo smettere è per me la cosa più importante che mi possa immaginare nella situazione attuale? Se potete rispondere con un sì a tutte queste domande allora ce la farete.

l

Rinunciare alle sigarette e' veramente spiacevole,ma non cosi' tanto come voi immaginate.
Innanzitutto e' essenziale che sappiate che anche se siete stati nicotino-dipendenti per anni, i sintomi di privazione dalle sigarette non durano a lungo, al massimo una settimana.
*Accessi di tosse:*se compaiono e' solo nei primi 2-3 giorni .
Ricordate soprattutto che questa tosse non e' una malattia,anzi il contrario.I vostri polmoni si stanno liberando della sporcizia che avete aspirato.Se le tosse vi disturba molto, prendete un paio di caramelle specifiche o un paio di cucchiai di un normale sciroppo.
.*Stitichezza.* Talora si può assistere quando si smette di fumare ad una ripercussione sull'intestino, che causa una passeggera stitichezza.
Contro questa si può ricorrere, tramite: normali rimedi casalinghi, soprattutto con una alimentazione ricca di fibre (frutta, verdura, pane integrale, crusca).

Difficoltà di concentrazione. Contro questo sintomo, causato dalla mancata ossigenazione del cervello, è opportuno intervenire applicando l'esercizio di respirazione già suggerito ed anche l'attività fisica generale.

Nervosismo, tensione. Contro queste sensazioni è utile bere molta acqua, succhi di frutta o tè, a piccoli sorsi: ciò tranquillizza e aiuta nello stesso tempo l'organismo ad eliminare la nicotina.

~

LE 13

REGOLE D'ORO

PER SMETTERE DI FUMARE

A) Cercate per il momento di non fare le cose che per voi sono maggiormente legate al fumo. Se fumate quando bevete il caffè, smettete di prenderne per qualche giorno.

B) Controllate l'aumento di tensione e nervosismo dedicandovi a qualche attività fisica, anche modesta e a qualche esercizio di respirazione.

C) Se trovate che la tentazione è troppo forte quando ci sono delle sigarette a portata di mano, provate la tecnica opposta: nascondete i portaceneri, chiudete le sigarette sotto chiave e non comperate un pacchetto nuovo.

D) Cercate di andare a letto presto e di alzarvi mezz'ora prima al mattino per evitare di fare cola zione in fretta e precipitarvi al lavoro.

E) Passate più tempo possibile in luoghi dove è proibito fumare.

F) Se siete una di quelle donne che fumano in cucina al mattino, cercate di uscire di casa, magari per fare la spesa.

G) Rifornitevi di letture leggere, parole incrociate, e depliant di posti dove potrete permettervi di andare in vacanza con il denaro che risparmierete non fumando e leggeteli durante l'inter vallo del caffè di metà mattina.

H) Tenete le mani occupate: scarabocchiate, pulite gli occhiali, fate la maglia, ecc.

I) Iniziate a praticare qualche sport per aumentare la vostra capacità polmonare.

J) Se aumentate di qualche chilo di peso dopo aver smesso di fumare, non scoraggiatevi. Tenete presente che dopo aver perso l'abitudine alle sigarette, diventa facile dominare altre abitudini, tra cui anche quella di mangiare troppo.

K) Liberatevi delle vecchie abitudini: andate al lavoro per una strada diversa, fate amicizia con gente nuova che non fuma, fate un viaggio.

L) SS Sigaretta-Stress: se la sigaretta vi assicura un momento di relax in fase di ansietà, cercate innanzitutto di trovare proprio nell'insieme dell'attività fisica che avete cominciato o ripreso, di stabilire momenti di assunzione maggiore di ossigeno: un respiro lungo e profondo può servirvi a ridurre l'insicurezza.

M) Si può smettere di fumare di colpo; non esiste una vera e propria sindrome di astinenza; i trattamenti tipo agopuntura, auricoloterapia, ecc. mirano a far produrre dall'organismo una quantità sufficiente di endorfine per sentirsi «meglio»; però spesso basta una passeggiata, un buon film visto nel cinema dove per fortuna non si può fumare per tirarsi su. Altri sistemi come le pasticche e i chewing gum possono soddisfare la bocca: basta non abusarne.

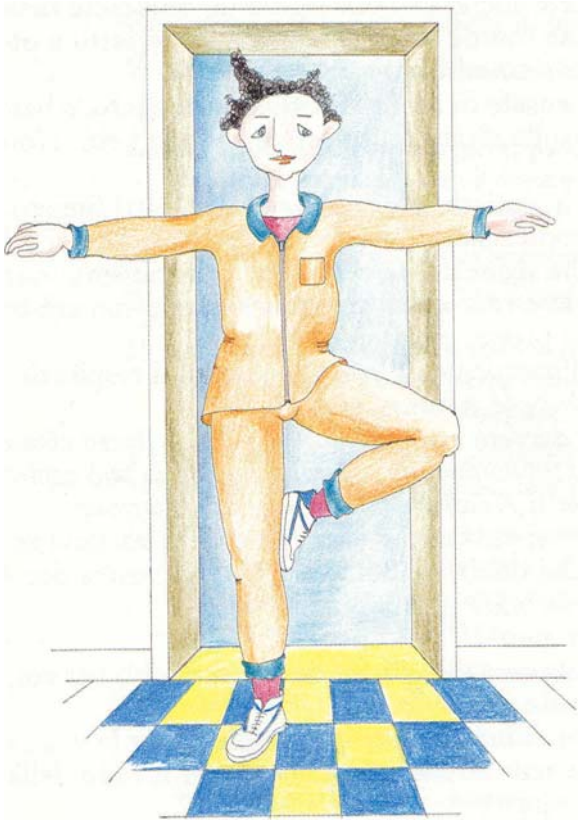
Distraetevi, occupandovi piu' a fondo di qualche cosa che vi piace, ricompensatevi per il vostro successo, concedendo vi la possibilità di fare ciò che vi diverte. Avete fatto qualcosa di molto importante per voi stessi. Soprattutto avete imparato a rispettarvi.
Rammentate che una volta che avete avuto successo, **l'organismo** ha bisogno di 3-4 giorni di tempo, per eliminare le scorie dannose.
A questo punto i momenti di tensione, dovuti alla mancanza di sigarette perdono la loro acutezza.

BEVETE IL PIÙ POSSIBILE ACQUA NA TURALE, ACQUA. MINERALE, SPREMUTE DI FRUTTA (NON ZUCCHERATE).

Ormai il passo più difficile è stato realizzato: *siete riusciti a smettere.* Ora è importante che sia un fatto definitivo. Non perdete tempo ad angustiarvi, domandandovi fino a quando resisterete, se ce la farete sul serio ecc. Cercate di pensare invece che ormai avete raggiunto **l'obiettivo** che vi siete preposti.

In questo modo si eliminano gli ultimi resti di sostanze nocive dal vostro corpo.
Non dimenticate che: se ora e per i prossimi mesi fumerete anche solo una sigaretta, renderete sicuramente inutile tutto quello che avete fatto e ottenuto sino ad ora.
Non pensate di aver definitivamente vinto la battaglia sulla sigaretta, di essere più forti voi. Non è così.
Tutte le statistiche e le esperienze di altri fumatori lo confermano. Non potreste mai limitarvi ad una sola sigaretta, ne seguirebbe sicuramente una seconda e una terza, e in poco tempo fumereste quanto prima, se non di più.
Non dimenticate di fare gli esercizi di respirazione e di bere molta acqua.
Potete davvero essere fieri di voi. Quale sforzo abbia dovuto sopportare un ex fumatore, non lo può capire chi non si è mai trovato in questa situazione. Anche nei momenti critici non dovete lasciarvi assalire dai dubbi né domandarvi se la vostra *decisione* sia stata giusta oppure no.
E stata giusta.
Anzi è la cosa più giusta che abbiate fatto per voi, magari da molto tempo.
Cercate di immaginare quali pericoli per la vostra salute, siete riusciti ad eliminare per il resto della vostra vita.

ed ora I BENEFICI



Da quando avete fumato la vostra ultima sigaretta, il vostro organismo ha iniziato senza che ve ne siate accorti, i primi lavori di riparazione.
Si ristabiliscono soprattutto i bronchi, il tessuto polmonare e tutto il sistema cardiocircolatorio.
Il tasso di monossido di carbonio nel vostro sangue si è notevolmente abbassato. Il rischio di contrarre una grave malattia cardiaca (infarto) dopo qualche tempo ritorna ad essere come se non aveste mai fumato.

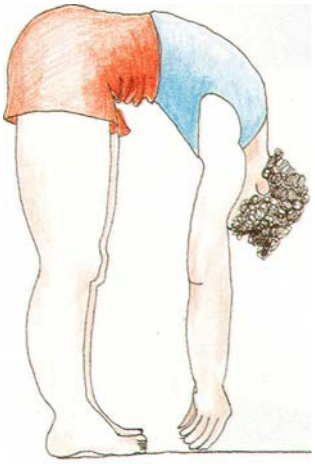
NON DIMENTICATE DI TENERE IL PESO SOTTO CONTROLLO

Per sicurezza controllate il peso ogni 2-3 giorni. I non fumatori non devono essere in sovrappeso, se si alimentano normalmente.
Tuttavia se notate un aumento di un paio di chili, cominciate una dieta disintossicante, povera di grassi e zuccheri e ricca di vitamine e di fibre.

NON DATE RETTA ALLA VOSTRA PARTE INCONSCIA CHE VI SPINGE A PENSARE CHE SMETTERE DI FUMARE NON È COSA PER VOI, CHE. PREFERITE RINUNCIARE PIUTTOSTO CHE SOPPORTARE LA TENSIONE CHE DERIVA DAL DESIDERIO DELLA SIGARETTA.

Ricordate che siete voi stesse a creare la tensione non volendo considerarvi definitivamente un non fumatore.
Il desiderio della sigaretta è certamente forte, ma in pochi giorni scompare. Invece il danno alla vostra salute, se non smettete subito di fumare, resta.

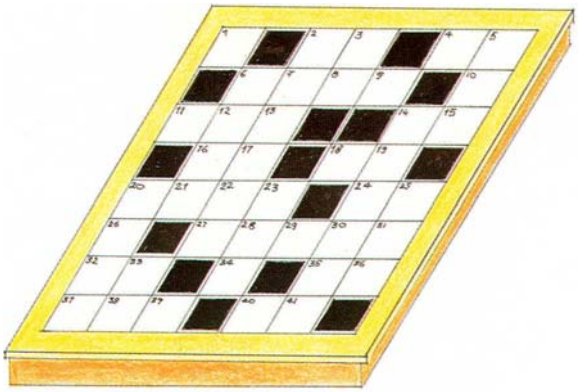
GESTITE ATTENTAMENTE...



Sensazione di fiacchezza mattutina: incominciate subito a mettervi in movimento, fate un po' di ginnastica o fate una doccia.

Sensazione di irrequietezza, nervosismo: fate qualche esercizio fisico o le faccende domestiche, oppure occupatevi del vostro passatempo preferito.

Sentirsi come intrappolati, prigionieri: provate a stirare le braccia, sgranchite le gambe; programmate una pausa.



Stato di attesa: non perdete tempo a gingillarvi. Tenete a portata di mano una lettura, un cruciverba, un foglio di carta su cui segnare le vostre impressioni.

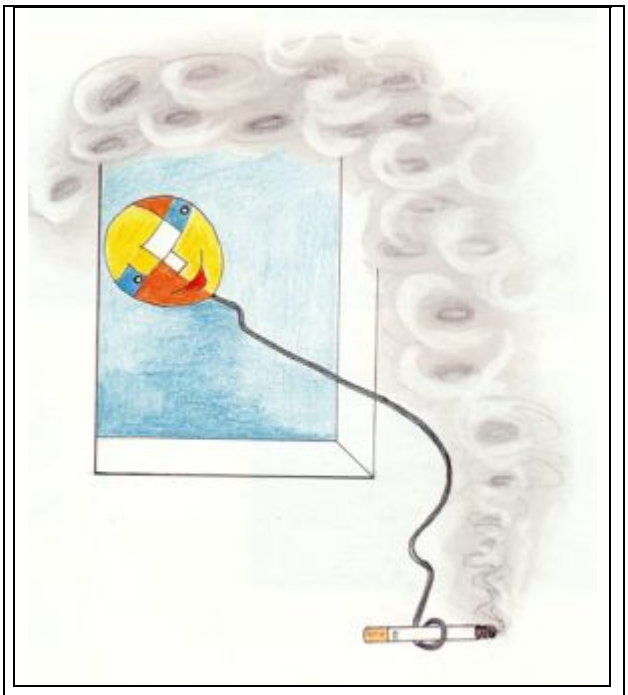
...I VOSTRI STATI D'ANIMO...

Sensazione di dispiacere, delusione, frustrazione: fate alcuni esercizi respiratori, concedetevi una passeggiata.

Sensazione di felicità: ci sono molti modi migliori e più sani per festeggiare che non il ricorso alla sigaretta.

Sensazione di solitudine: telefonate a qualcuno. Fate quattro passi. Andate in bicicletta. Andate dal parrucchiere.

Se avete seguito scrupolosamente i nostri consigli e siete riusciti a smettere di fumare, siete oramai a buon punto del percorso per restare non fumatori per sempre.
Avete fatto una cosa importante sicuramente per voi stessi, ma anche per i vostri familiari, figli, amici, colleghi di lavoro.
Non dimenticate che è stato necessario impegnarvi seriamente per riuscire a smettere e che ancora per qualche tempo sarà necessario il vostro impegno e la vostra costanza per mantenere salda la decisione e non cedere di fronte alle prime difficoltà, al primo momento di tensione, alla prima sensazione di imbarazzo.
Vi accorgerete presto che ne vale la pena



Progetto e testi a cura della Dr. Gabriella Marasso in collaborazione con il Centro Sperimentale per l'Educazione Sanitaria Interuniversitaria di Perugia.