

Smetto! di fumare



Guida a cura di

Roberta Pacifici

Luisa Mastrobattista

Craziella Lanzillotta

Rosilde Di Pirchio

Guido Mortali

Piergiorgio Massaccesi

Claudia Mortali

Ilaria Palmi

Renata Solimini

Adele Minutillo

Laura Martucci

Chiara Fraioli

Simonetta di Carlo

Antonella Bacosi

Patrizia Martucci

Patrizia Gori



Istituto Superiore di Sanità

Centro Nazionale Dipendenze e Doping



www.smettodifumare.iss.it



telefono.dipendenze@iss.it



Rivolto a persone sorde

tvdiplis@iss.it

TELEFONO VERDE CONTRO IL FUMO
800 554088
ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

ANONIMO e GRATUITO

Smetto di fumare!

Guida pratica
per abbandonare
la sigaretta

È uno strumento da leggere, compilare e personalizzare che fornisce consigli e strategie utili per abbandonare la sigaretta e superare i momenti critici.

Smettere di fumare rappresenta un cambiamento importante nella vita dei tabagisti e a volte possono essere necessari più tentativi prima di riuscirci. Questa guida si propone di accompagnarti in questo momento di cambiamento.

Se hai bisogno di aiuto in questo percorso, puoi contattare il
Telefono Verde contro il Fumo



dal **LUNEDÌ** al **VENERDÌ**
10:00 | **16:00**

**Il percorso che ti
proponiamo si compone
di tre fasi**

INDICE

1

Preparazione alla cessazione

Aiuta a rafforzare la tua motivazione a smettere e a ridurre il numero delle sigarette.

6

2

Cessazione

Prevede l'astensione totale dal fumo per almeno 24 ore.

38

3

Mantenimento

Aiuta a consolidare nel tempo la scelta di non fumare e prevenire il rischio di ricaduta.

48



Preparazione

Cessazione

Mantenimento

1

Motivi per cui si

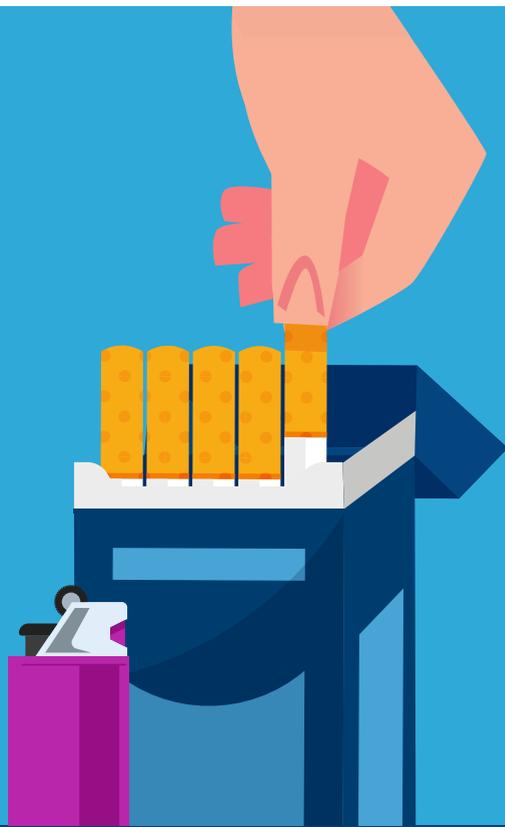
Inizia a fumare

L'abitudine al fumo si consolida prevalentemente durante l'adolescenza, una fase delicata piena di sollecitazioni durante la quale è ancora difficile fare scelte autonome e consapevoli.

Il desiderio di trasgressione e l'emulazione sono solo

alcune delle motivazioni che spingono un adolescente ad accendere la prima sigaretta. Più l'iniziazione alla sigaretta avviene precocemente (in giovane età), più aumenta la possibilità di diventare "forti fumatori" ovvero chi fuma 20 o più sigarette al giorno.





Motivi per cui si

Continua a fumare

Solitamente il passaggio da un uso sporadico ad un comportamento consolidato è piuttosto veloce e smettere di fumare può risultare difficile a causa della dipendenza fisica (dalla nicotina), comportamentale (gestualità e ritualità) e psicologica (stress, stati emotivi ecc.), aspetti che influenzano il fumatore in maniera soggettiva.

Motivi per cui si

Smette di fumare

Ripercorrere la “storia di fumatore” consente di porre attenzione sulle ragioni per le quali si fuma e sul perché si vuole smettere, permettendo di auto-osservarsi e di riflettere sui propri comportamenti da fumatore.

Storia del fumatore



Quante sigarette fumi al giorno?

5	10	15
20	25

Ho iniziato a fumare all'età di
.....

In che modo e perché

.....
.....

I momenti della giornata in cui fumo di più e perché

.....
.....

Perché non ho mai provato a smettere

.....
.....

Ho provato a smettere

Quando	Come
.....
Per quanto tempo non ho fumato	Perché ho ricominciato a fumare
.....

Perché voglio smettere

.....
.....

Perché non voglio smettere

.....
.....

Cosa mi potrebbe aiutare a smettere di fumare

.....
.....

Validi motivi per smettere di fumare

 Scegli i più importanti per te

Ho problemi di salute

Voglio risparmiare

Non voglio più svegliarmi con la bocca amara

Voglio essere un buon esempio per i miei figli

Voglio essere un buon esempio per i miei studenti

Non voglio più essere schiavo del fumo

Non voglio più tossire per colpa delle sigarette

Sono stanco del cattivo odore

Voglio avere un figlio

Voglio gustarmi di più i profumi e i sapori

Voglio denti più bianchi

Sono stanco del fiatone quando faccio le scale

Voglio essere libero di scegliere



Aggiungi i tuoi motivi

1.

2.

3.

Conosciamo la sigaretta



Il fumo viene prodotto per
combustione (830-880 °C)



La sigaretta contiene molte componenti e
durante la sua combustione si sprigionano più
di 7000 sostanze chimiche: idrocarburi alifatici
e aromatici, alcoli, aldeidi, chetoni e acidi





Il filtro riduce meccanicamente la nicotina, il catrame e in generale il materiale corpuscolato ma non impedisce che le sostanze chimiche dannose per la salute arrivino all'organismo



Per controllare la velocità di combustione della sigaretta, alla carta vengono aggiunte sostanze chimiche, che arrivano alle vie respiratorie



È possibile conoscere gli ingredienti contenuti nei prodotti del tabacco, nelle sigarette elettroniche e nei contenitori di liquido di ricarica consultando il portale del Ministero della Salute.



www.ingredientiprodottdeltabacco.it



Gli effetti negativi

del fumo sulla salute



Monossido di Carbonio

Gas che si sviluppa dalla combustione della sigaretta.

Legandosi all'emoglobina riduce il trasporto dell'ossigeno dai polmoni ai tessuti.

Effetti

- > Danni all'apparato cardiocircolatorio
- > Minor rendimento muscolare
- > Effetti avversi in gravidanza



Sostanze Irritanti

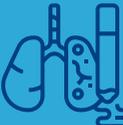
Sostanze che interferiscono con l'autodepurazione dei polmoni e favoriscono l'accumulo e il ristagno di secrezioni nei bronchi. Tra queste l'ammoniaca e la formaldeide.

Effetti

- > Asma bronchiale
- > Bronchite cronica
- > Enfisema polmonare

Almeno
 **600** **Ingredienti**
in ogni sigaretta

7 mila **Sostanze chimiche**
dannose per la salute
prodotte durante la combustione

 di cui
70 sono
Cancerogene



Nicotina

La nicotina, assorbita dagli alveoli polmonari, danneggia il sistema cardiocircolatorio causando aterosclerosi, aumento della frequenza cardiaca e aumento della pressione arteriosa.

Effetti

- > Dipendenza fisica e psicologica
- > Patologie cardiovascolari

Sostanze Cancerogene

Sostanze in grado di causare il cancro, come il catrame (formato principalmente da idrocarburi aromatici policiclici che si depositano nei polmoni e nelle vie respiratorie) e il Polonio 210.

Effetti

- > Cancro
- > Malattie polmonari
- > Malattie cardiache



La Nicotina

La nicotina è una sostanza psicoattiva che crea dipendenza. Questa sostanza agisce sul cervello dove favorisce il rilascio di dopamina, un neurotrasmettitore che genera una sensazione di piacere e gratificazione.

Tale sensazione induce il soggetto a fumare di nuovo consolidando la convinzione che fumare aiuti a placare lo stress e doni benessere. Tale convinzione però origina proprio nel momento in cui la quantità di nicotina presente nell'organismo diminuisce facendo sperimentare i sintomi dell'astinenza.

Fumare col tempo diventa un comportamento sempre più automatico che dà l'illusione di poter gestire qualsiasi situazione emotiva, sia negativa (rabbia, noia, ansia, ecc.) sia positiva (gioia, relax, ecc.).



La nicotina è inoltre presente nei prodotti a tabacco riscaldato e nei liquidi di ricarica della sigaretta elettronica.



Smettere di fumare significa prestare più attenzione a sé e al proprio benessere

Una buona motivazione, autocontrollo e fiducia in se stessi sono fondamentali per cominciare.

Prepara anche il corpo

ad abbandonare piano
piano la sigaretta ed
a rigenerarsi



Bevi molta acqua

La nicotina è idrosolubile, perciò eliminabile più facilmente dal corpo attraverso le urine



Mangia più frutta e verdura

Rafforzano le difese immunitarie e facilitano la disintossicazione contrastando l'azione dei radicali liberi



Pratica attività motoria

Bastano piccoli spostamenti a piedi, evitando ad esempio l'auto o l'ascensore, per aiutare a gestire la tensione da astinenza da nicotina



Fai esercizi di respirazione

Pratica esercizi di respirazione per rilassarti e respirare meglio

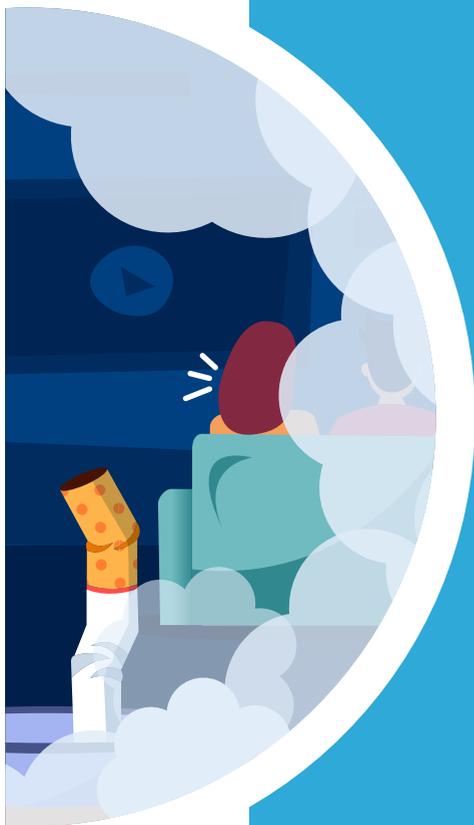


Fumo Passivo

I danni causati dalle sigarette non riguardano solo i fumatori ma anche coloro che sono esposti al fumo passivo, ovvero il fumo di tabacco disperso nell'ambiente.

Gli individui esposti al fumo passivo possono sviluppare gravi malattie cardiovascolari, dell'apparato respiratorio e tumori.

Soprattutto in gravidanza e durante l'allattamento, fumare ed esporsi al fumo passivo è fortemente sconsigliato perché può provocare complicanze alla gestazione (parto prematuro, aborto spontaneo, gravidanze extra-uterine), danni al feto (ridotto peso del neonato alla nascita, rischio di morte in culla, asma bronchiale, disturbi respiratori) e riduzione del latte materno.





Green Economy

Il 18 gennaio 2016 è stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale il decreto n.221 del 28 dicembre 2015 “Disposizioni in materia ambientale per promuovere misure di green economy e per il contenimento dell’uso eccessivo di risorse naturali”. Il provvedimento, in vigore dal 2 febbraio 2016, sanziona chi, tra le altre cose abbandona i rifiuti di prodotti da fumo (es. mozziconi di sigaretta), sul suolo, nelle acque e negli scarichi.

Anche l'ambiente risente degli effetti nocivi del fumo: le cicche sono difficilmente biodegradabili e contengono a loro volta tossine, nicotina, pesticidi e cancerogeni presenti nelle sigarette e nei sigari, e possono contaminare l'ambiente, le fonti d'acqua e intossicare uccelli, pesci, tartarughe e altre specie marine.

**NON
GETTARE LA CICCA
PER TERRA!**

Quanto ti costa fumare?

Effettua il calcolo dei soldi spesi e scopri il risultato



N° Sigarette fumate al giorno

5

10

15

.....



Costo del pacchetto

€

..... ,



Costo di una sigaretta

€

..... ,

Giornaliero

€

.....

Settimanale

€

.....

Mensile

€

.....

Annuale

€

.....

Moltiplicando il costo giornaliero per 7, 30 o 365 potrai ottenere la spesa settimanale, mensile o annuale.





Probabilmente è la prima volta che ti fermi a fare questo calcolo. I soldi da risparmiare sono molti. A questo punto puoi fare un elenco delle cose che puoi comprare con i soldi che risparmierai smettendo di fumare.

Che cosa potresti fare con i soldi risparmiati?

Compila le liste sottostanti

MESE _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

ANNO _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



Valuta la tua dipendenza

1

Dopo quanto tempo dal risveglio accendi la prima sigaretta?

- Entro 5 minuti 3
- Entro 6-30 minuti 2
- Entro 31-60 minuti 1
- Dopo 60 minuti 0

2

Quante sigarette fumi al giorno?

- 10 o meno 0
- 11-20 1
- 21-30 2
- 31 o più 3

3

A quale sigaretta ti costa di più rinunciare?

- La prima del mattino 1
- Tutte le altre 0

4

Fumi più frequentemente durante la prima ora del risveglio che durante il resto della giornata?

- Sì 1
-
- No 0

5

Fai fatica a non fumare in luoghi in cui é proibito

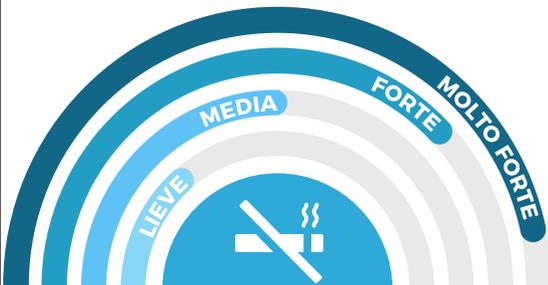
- Sì 1
-
- No 0

6

Fumi anche quando sei così malato da passare a letto la maggiore parte del giorno?

- Sì 1
-
- No 0

Calcola il tuo Livello di Dipendenza da Nicotina



● 0 2	LIEVE
● 3 4	MEDIA
● 5 6	FORTE
● 7 10	MOLTO FORTE

Valuta la tua motivazione

1

Quanto è importante per te smettere di fumare?

- Disperatamente importante **4**
- Molto importante **3**
- Abbastanza importante **2**
- Non molto importante **1**

2

Quanto sei determinato a smettere di fumare?

- Estremamente determinato **4**
- Molto determinato **3**
- Abbastanza determinato **2**
- Non del tutto determinato **1**

3

Perché desideri smettere?

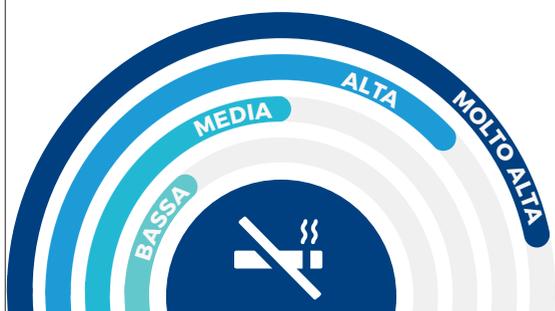
- Perché la mia salute ne sta già soffrendo 5
- Perché sono preoccupato della mia salute futura 4
- Perché fumare costa troppo 3
- Perché spinto da altri 2
- Per la salute della mia famiglia 1

4

Quanto ritieni siano alte le probabilità di riuscire a smettere?

- Estremamente alte 6
- Molto alte 5
- Abbastanza alte 4
- Non molto alte 3
- Basse 2
- Molto basse 1

Calcola l'intensità della tua motivazione



- 4 | 6 Non stai ancora considerando seriamente di smettere di fumare
- 7 | 10 Stai valutando sia i benefici dello smettere che i rischi del fumare
- 11 | 14 Ci sono momenti in cui sei particolarmente deciso a smettere di fumare
- 15 | 19 Sei pronto a smettere di fumare



Come interpretare i risultati dei test

LIEVE/MEDIA

DIPENDENZA

Sei pronto a metterti in gioco e ad andare avanti in questo percorso di cambiamento!

MOTIVAZIONE

ALTA/MOLTO ALTA

FORTE/MOLTO FORTE

DIPENDENZA

Sei pronto a continuare questo percorso. Potresti avere bisogno di un aiuto farmacologico per facilitare la cessazione ed alleviare eventuali sintomi di astinenza. Considera, quindi, la possibilità di chiedere un sostegno specialistico presso un Centro Antifumo.

MOTIVAZIONE

ALTA/MOLTO ALTA

LIEVE/MEDIA

DIPENDENZA

Anche se oggi la tua motivazione a smettere risulta bassa o media, non ti scoraggiare! Prova ancora una volta a consultare l'elenco dei motivi già proposti e a riflettere sul perché hai deciso di smettere. Ti potrebbe essere utile contattare il Telefono Verde contro il Fumo 800 554088 per confrontarti con esperti su questi aspetti.

MOTIVAZIONE

BASSA/MEDIA

FORTE/MOLTO FORTE

DIPENDENZA

Ti proponiamo di riflettere sugli importanti benefici dello smettere di fumare (pag 44/45) che si percepiscono fin dai primi giorni di cessazione e che riguardano non solo la salute ma diversi aspetti della vita quotidiana (prestazioni sportive, aspetto fisico, vita relazionale ecc.). Dopodiché, puoi consultare di nuovo l'elenco dei motivi già proposti e riflettere sul perché hai deciso di smettere. Confrontarti con gli esperti del Telefono Verde contro il Fumo 800 554088 ti faciliterà una riflessione più approfondita.

MOTIVAZIONE

BASSA/MEDIA



Diario del fumatore

Fumare è un comportamento che spesso diventa inconsapevole ed automatico. Per controllare al meglio rituali e stati d'animo associati al fumo ti proponiamo il diario giornaliero del fumatore, che ti consentirà di ridurre gradualmente il numero delle sigarette. Sul diario anoterai informazioni che ti aiuteranno a:

1

Avere maggiore consapevolezza delle tue caratteristiche di fumatore/fumatrice e a rendere più consapevoli alcuni comportamenti automatici

Capire come sostituire i rituali che ti inducono a fumare

(es. "finisco di mangiare e fumo una sigaretta" potrebbe essere sostituito da "finisco di mangiare e lavo i denti")

2

3

Individuare le situazioni che ti spingono a fumare di più

(es. "quando mi sento sotto stress; quando sono in presenza di altri fumatori")

Capire come sostituire le sigarette con alternative più sane

(es. invece della sigaretta mangio una "caramella senza zucchero"; "bevo un bicchiere d'acqua a piccoli sorsi")

4



Comincia a pensare ad una data in cui proverai a non fumare per le prime 24 ore.

Non fare passare troppo tempo da quando inizierai ad usare il diario fino alla data scelta, l'ideale sarebbe intorno alle 2 settimane.

Ogni giorno, prima di accendere ogni sigaretta annota sul diario l'ora, dove sei, l'attività che stai svolgendo, il tuo stato d'animo, l'importanza data a quella sigaretta (da 1 = bisogno di bassa intensità a 5 = bisogno molto intenso), cosa potresti

fare in alternativa ed infine se quella sigaretta l'hai fumata oppure no. Dopo qualche giorno ti accorgerai che tutte le sigarette fumate in modo automatico saranno state eliminate e saranno rimaste solo le sigarette "importanti".



Puoi stampare lo schema allegato nell'opuscolo





Inserisci la data

..... / /

N°	Ora	Luogo	Con chi	Attività
1	:
2	:
3	:
4	:
5	:
6	:
7	:
8	:
9	:
10	:
11	:
12	:
13	:
14	:
15	:

Umore	Importanza	Cosa fare in alternativa	Fumata
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO
  	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> NO

Strategie per ridurre il fumo

1

Comunica a familiari ed amici la decisione di smettere di fumare e chiedi loro aiuto

2

Compra un solo pacchetto di sigarette alla volta evitando di fare scorta

3

Non tenere le sigarette a portata di mano

4

Evita di fumare in condizioni piacevoli e comode in modo che fumare diventi disagiata

5

Ritarda il più possibile l'accensione della prima sigaretta della giornata

6

Riduci cibi e bevande che richiamano alla mente la sigaretta

7

Aumenta gradualmente il tempo tra una sigaretta e l'altra



Fissa ora la data nella quale proverai a non fumare per almeno 24 ore



Molti fumatori in questa fase si illudono di poter controllare il consumo delle poche sigarette rimaste e mantenere nel tempo questa abitudine. Questo non è possibile perché si corre il rischio di tornare,

in poco tempo, a fumare la quantità iniziale o addirittura di più. Se ti trovassi in questa situazione, ricorda che l'obiettivo non è fumare in modo controllato ma smettere definitivamente.

**Ricorda che
per avere sostegno
puoi chiamare**

TELEFONO VERDE CONTRO IL FUMO
800 554088
ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

ANONIMO e GRATUITO

Attenzione alle “resistenze”



Talvolta i fumatori mettono in atto delle “resistenze” al cambiamento attraverso preoccupazioni – spesso infondate – o false credenze che condizionano la decisione di smettere definitivamente.



Il fumo mi rilassa

FALSO

Solo apparenza! In realtà il fumo contiene nicotina che è una sostanza stimolante in grado di aumentare la frequenza cardiaca. Quando provi ansia e irrequietezza puoi passeggiare, fare un bagno rilassante o utilizzare tecniche di rilassamento.





Se smetto ingrasso

FALSO

È vero, un leggero aumento di peso potrebbe verificarsi perché il corpo deve ripristinare il metabolismo fisiologico alterato dalla nicotina. Tale aumento è transitorio e si ritorna al peso iniziale in breve tempo.



Fumare meno di tre sigarette al giorno è come non fumare

FALSO

Nulla di più falso! Nessuna sigaretta è priva di rischio. L'unica sigaretta che non fa male è quella non fumata.



Se non fumo mi verrà la stitichezza

FALSO

Smettendo di fumare può aumentare temporaneamente la tensione muscolare a discapito della funzionalità intestinale, facilmente gestibile con un'alimentazione più ricca di frutta, verdura, fibre e liquidi.



**Ricorda che
per avere sostegno
puoi chiamare**



ANONIMO e GRATUITO

Non ti senti pronto?

Se alla data prefissata non ti senti ancora pronto a smettere, decidi un'altra data e nel frattempo continua a compilare il diario del fumatore.





Se ti senti pronto



É il momento giusto per smettere definitivamente di fumare. Entri così nella seconda fase: quella della cessazione.



**Dopo aver
individuato eventuali
resistenze non resta
che andare avanti.**



Preparazione

Cessazione

Mantenimento

2

Oggi smetto!

È molto importante comunicare questa data a parenti ed amici.

Il sostegno delle persone care è fondamentale!

Ora che sei giunto al giorno prescelto per smettere di fumare ricorda di non fare neanche una tirata!

Le prime 24 ore



Per accompagnare le prime 24 ore senza sigarette è opportuno svolgere attività che ritieni piacevoli e rilassanti o che ti aiutano a tenere la mente lontana dal pensiero del fumo. Ricorda che il desiderio impellente di fumare dura solo pochi minuti!

5 Cose da fare in alternativa



Faccio una doccia tonificante



Leggo una rivista o un libro



Contatto il Telefono Verde contro il Fumo



Bevo acqua o mangio un frutto



Faccio una telefonata piacevole

TELEFONO VERDE CONTRO IL FUMO
800 554088
ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
ANONIMO e GRATUITO





Sintomi dell'astinenza

Smettere di fumare può portare a sperimentare alcuni sintomi dell'astinenza la cui comparsa e durata è molto soggettiva ma sono il segnale che il corpo si sta liberando dalla nicotina.

CC **Smettendo di fumare potresti incontrare difficoltà che però puoi tranquillamente gestire**

Momenti di Crisi

Una buona strategia ti aiuterà a superare i momenti di crisi e scoprirai di poterli controllare.



Insonnia

Può esserti di aiuto, per esempio, ridurre il consumo di caffè e altre bevande ricche di caffeina e prepararti una tisana rilassante prima di dormire.



Difficoltà di concentrazione

Si tratta di una situazione momentanea perché il fisico deve abituarsi alla nuova condizione.



Altri sintomi che possono verificarsi sono: nervosismo, ansia, irritabilità. In questo caso puoi fare del moto, svolgere lavori manuali o utilizzare tecniche di rilassamento.



Per gestire l'astinenza da fumo



Trova un passatempo

Coltiva un hobby o dedicati ad attività trascurate.



Fai esercizi di respirazione

Inspira ed espira lentamente per ridurre la tensione.



Evita gli automatismi

Evita situazioni che per te sono associate alla sigaretta (caffè-sigaretta, bevande alcoliche-sigaretta, cellulare-sigaretta).



Stai lontano dal fumo

Evita la compagnia dei fumatori e frequenta ambienti dove non si fuma.



Tieniti occupato

Fai una passeggiata per distrarti o ascolta la musica che ti piace



Fai movimento

Incrementa con gradualità l'attività fisica.



Bevi acqua

Sorseggia lentamente un bicchiere d'acqua ogni volta che senti il bisogno di fumare.



Trova un sostituto

Fai provvista di sostituti della sigaretta: gomme e caramelle senza zucchero, bastoncini di cannella e/o liquirizia.



Non sentirti solo

Prepara una lista di numeri di persone da chiamare in caso di difficoltà.



Riprogramma la tua vita

Riempi il calendario di impegni, progetti e cose da fare.



e per il peso...

Mangia meglio, mangia sano

Riduci la quantità di cibo per pasto, fai pasti più frequenti, consuma frutta e verdura tra un pasto e l'altro o quando senti il bisogno di mettere qualcosa sotto i denti.

.....

Meno cibi ipercalorici

Riduci il consumo di zucchero e dolci e consuma cibi a basso contenuto calorico



I benefici

8 ore

l'ossigeno contenuto nel sangue torna a livelli normali

12 ore

quasi tutta la nicotina è stata metabolizzata

4 settimane

l'attività sessuale migliora: la circolazione sanguigna si potenzia, aumentando la possibilità di avere una normale erezione

3 settimane

ci si sente più attivi: il lavoro o le attività che si svolgono risultano più facili



1 MESE

6 settimane

il rischio di infezioni delle ferite post-operatorie è fortemente ridotto

3 mesi

lo stato delle ciglia polmonari inizia a migliorare; la funzionalità polmonare migliora; la tosse cronica inizia a ridursi

5-15 anni

Il rischio di ictus cerebrale torna al valore del rischio di chi non ha mai fumato



8 ANNI

10 anni

il rischio di sviluppare un cancro al polmone si è ridotto al 30 - 50% rispetto a quello di coloro che continuano a fumare, e continua a diminuire



24 ore

i livelli ematici del monossido di carbonio sono fortemente ridotti

2-5 giorni

i sensi del gusto e dell'olfatto migliorano



1 settimana

ci si accorge di avere più fiato, più forza, più energia, più voglia di fare

3 giorni

con il rilassamento del tubo bronchiale è più facile respirare, aumenta la capacità polmonare in quanto si sta eliminando la nicotina dal corpo

3-6 mesi

1/3 della popolazione che è aumentata di peso ritorna al peso normale

3-9 mesi

la respirazione migliora e la funzione polmonare aumenta del 20 - 30%

5 anni

il rischio di eventi coronarici maggiori è tornato ai livelli dei non fumatori

1 anno

l'eccesso di rischio di infarto dovuto al fumo di tabacco risulta ridotto del 50%

10-15 anni

il rischio di morte per tutte le cause è nuovamente simile a quello di chi non ha mai fumato

15 anni

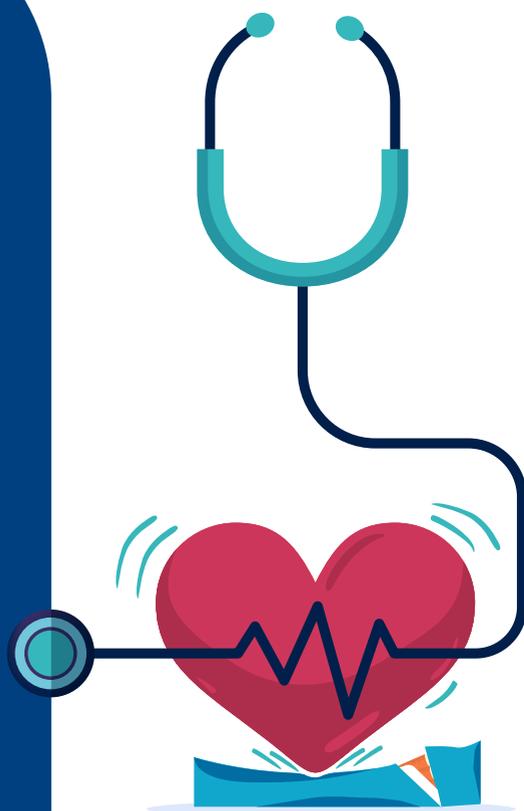
Il rischio di coronaropatia è nuovamente simile a quello di chi non ha mai fumato

Altri benefici dello smettere di fumare

Smettere di fumare

riduce inoltre la possibilità di sviluppare patologie molto gravi come

- > Diabete
- > Ipertensione
- > Enfisema polmonare
- > Bronchite
- > Ulcera peptica
- > Tumori legati al fumo di sigaretta





« Anche l'aspetto estetico trae benefici dalla cessazione.



Pelle del viso più luminosa e con meno rughe



Dita non più ingiallite



Capelli più lucenti



Denti più bianchi, sorriso smagliante e alito più gradevole

MAI PIÙ CATTIVI ODORI

La scomparsa del cattivo odore su abiti, auto e in casa contribuiscono ulteriormente a migliorare la qualità della vita in generale.





Preparazione

Cessazione

3 **Mantenimento**

Sei riuscito a smettere di fumare!

Finalmente potrai goderti il benessere! Anche se dovesse riaffiorare il desiderio di accendere una sigaretta dovrai impegnarti a non fumare.

Se non sei riuscito a smettere di fumare con questa guida, hai comunque imparato strategie utili per riprovare quando ti sentirai nuovamente pronto.



Hai avuto una ricaduta?

Nel caso dovessi avere una "ricaduta", frequente nei primi periodi di cessazione,

NON SCORAGGIARTI!

Non essere troppo severo con te stesso, non è una sconfitta né un fallimento.

Ora il percorso è finito!

La ricaduta può fare parte del percorso, rimani fermo sulla decisione di non fumare e riprendi da dove hai lasciato: stabilisci subito una nuova data di astensione totale e utilizza al meglio le strategie finora apprese.



Puoi stampare lo schema allegato nell'opuscolo



DIARIO dei _____ **momenti** _____ di crisi

Il Diario dei
momenti di crisi
può essere un
valido alleato per
gestire e superare
queste situazioni.

Ti suggeriamo
di stamparlo
e prenderti
qualche minuto
per compilarlo,
all'occorrenza.



Inserisci la data

..... / /

N°	Ora	Luogo
1	:
2	:
3	:
4	:
5	:
6	:
7	:
8	:
9	:
10	:
11	:
12	:
13	:
14	:
15	:

Attività	Cosa provo	Cosa penso	Cosa faccio per non fumare
.....	  
.....	  
.....	  
.....	  
.....	  
.....	  
.....	  
.....	  
.....	  
.....	  
.....	  
.....	  
.....	  
.....	  
.....	  

Se hai avuto difficoltà a smettere da solo non ti demoralizzare!

Seguire un percorso in autonomia è solo uno dei metodi per smettere di fumare. Maggiore è il supporto di cui si dispone, più alta è la probabilità di raggiungere l'obiettivo.

Chiama il Telefono Verde contro il Fumo per intraprendere un percorso personalizzato oppure essere orientato presso un Centro Antifumo.

Puoi chiedere aiuto ad uno specialista



ANONIMO e GRATUITO

A chi si rivolge?

A tutti i cittadini ed in particolare a:

- > Fumatori
- > Familiari di fumatori
- > Ex fumatori
- > Operatori socio sanitari e scolastici



Che cos'è il Telefono Verde contro il Fumo

Il Telefono Verde contro il Fumo (TVF) 800 554088 dell'Istituto Superiore di Sanità, in carico presso il Centro Nazionale Dipendenze e Doping, è un servizio di counselling telefonico attraverso il quale esperti e psicologi forniscono informazioni sul tabagismo e sostengono il fumatore verso scelte di vita salutari.

E

INFORMAZIONI di carattere sanitario e legislativo relative ai prodotti del tabacco

R

AIUTO alla cessazione con percorsi personalizzati di counselling telefonico

F

SUPPORTO agli ex- fumatori nei momenti a rischio di ricaduta

F

SUGGERIMENTI ai familiari dei fumatori per supportare i propri cari nella cessazione

O

PROMOZIONE dell'accesso ai Centri Antifumo

SENSIBILIZZAZIONE agli effetti del fumo attivo e passivo sulla salute



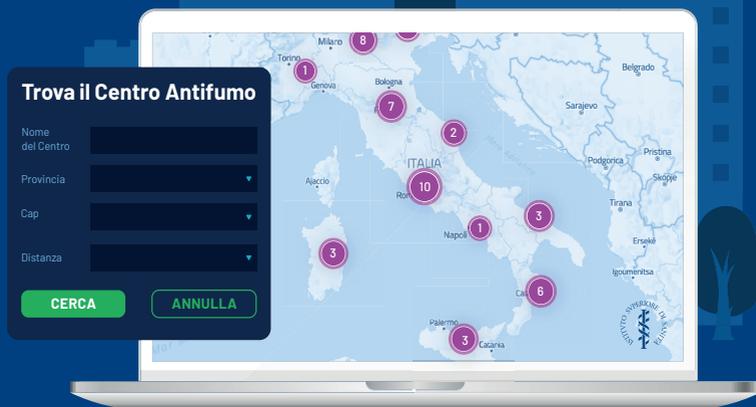
Scopri tutti i Centri Antifumo presenti in Italia



Cerca il Centro Antifumo più vicino a te



Recati presso il Centro Antifumo



Scopri cosa sono i Centri Antifumo

I Centri Antifumo sono servizi che offrono percorsi specialistici efficaci per smettere di fumare. Si tratta di strutture appartenenti al Servizio Sanitario Nazionale (SSN), al privato sociale o alla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT).

Gli interventi offerti presso i Centri Antifumo sono in genere trattamenti integrati ovvero composti da terapie farmacologiche (sostituti della nicotina-NRT, Bupriopione, Vareniclina, Citisina) e da interventi psicologici individuali o di gruppo (counselling, intervento psicoeducativo, psicoterapia, ecc.), che prevedono la presenza di diverse figure professionali (medici, psicologi, infermieri ecc). L'elenco aggiornato dei Centri Antifumo presenti sul territorio nazionale viene pubblicato nella "Guida ai Servizi Territoriali per la cessazione dal fumo di tabacco" realizzata annualmente dall'Istituto Superiore di Sanità.

Scopri i Centri Antifumo



www.smettodifumare.iss.it



CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING



dal **LUNEDÌ** al **VENERDÌ**
10:00 | **16:00**

SEGUICI SU



Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario del
Ministero della Salute - CCM

Ideazione e testi a cura di

Centro Nazionale Dipendenze e Doping, 2021

Ideazione progettazione e impaginazione grafica a cura di

Bedig S.r.l.s.