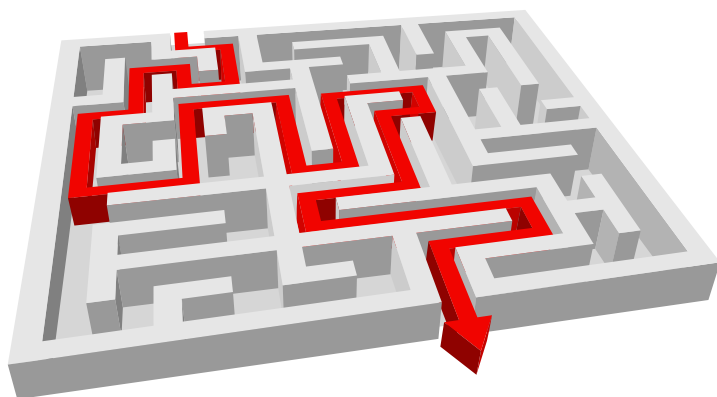


► **In cammino  
verso lo smettere  
di fumare**



[mobile.at-svizzera.ch](http://mobile.at-svizzera.ch)

# ► In cammino verso lo smettere di fumare

**Non esiste un momento ideale per smettere di fumare. Per contro di smettere di fumare ne vale la pena in ogni età.**

Per chi desidera smettere di fumare è a disposizione una quantità di differenti offerte di consulenza e aiuti alla disassuefazione. La quota più alta di successo la raggiunge la terapia comportamentale professionistica accompagnata da un farmaco per smettere di fumare.

## ► Doppia dipendenza

Quando si fuma si crea una doppia dipendenza: Da un lato la nicotina agisce su precise aree del cervello e crea una dipendenza fisica, dall'altro il continuo metter mano alla sigaretta porta presto ad una abitudine tenace. Quando si smette di fumare svolgono un ruolo sia la disassuefazione dalla nicotina che anche la modifica delle abitudini.

## Disassuefazione dalla nicotina

Se fuma ogni giorno dieci o più sigarette è molto verosimile che lei sia dipendente dalla nicotina. L'assunzione di farmaci a base di nicotina può in questo caso facilitare l'abbandono del fumo. Con questi medicinali l'organismo in un primo momento continua ad assumere nicotina e i sintomi da astinenza risultano attenuati. E lei può quindi concentrarsi completamente sulla modifica delle abitudini col fumo senza dover contemporaneamente soffrire per sintomi di astinenza. Dopo un periodo dai due ai tre mesi potrà poco alla volta abbandonare i farmaci. Può scegliere fra vari prodotti a base di nicotina. Si faccia consigliare dal suo medico o in farmacia.

## Cambiare le abitudini

Prima di smettere di fumare prenda nota per un certo periodo del suo consumo di sigarette. In [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch) c'è un foglio di autocon-

## ► Prima di smettere di fumare

- Stabilisca per tempo in che giorno smettere, in modo da avere una tabella di marcia chiara. Tenga fede alla data.
- Tralasci di tanto in tanto una sigaretta. Provi a vedere che effetto fa cambiare abitudini.
- Non porti con sé fiammiferi o accendino. La richiesta di accendere le fa ricordare la sigaretta.
- Non tenga scorte. Acquisti un nuovo pacchetto solo quando quello vecchio è finito.
- Informi le persone del suo ambiente. Chieda a qualcuno di aiutarla, soprattutto quando esce.

trollo da scaricare. Scriva in quale momento, in quale luogo o svolgendo quale attività lei fuma e chi le fa compagnia nel fumare. In questo modo potrà scoprire lo schema del suo modo di fumare, dove potrebbero comparire difficoltà nello smettere e quali strategie potrebbero invece aiutarla a superarle, una volta smesso di fumare. Ragioni, sigaretta per sigaretta, cosa potrebbe fare invece di fumare.

### ► **La giornata in cui smette di fumare**

Sigarette, fiammiferi, posacenere sono tutti spariti. Una persona di fiducia può essere raggiunta oggi in caso di necessità per farle un'iniezione di motivazione. Impedisca ogni possibile pretesto. Soprattutto: tenga duro!

La sensazione di rinuncia lascerà presto il posto ad una sensazione di liberazione. Se lei ha fumato la sua ultima sigaretta, che sia veramente l'ultima. Per i più la prima sigaretta dopo che

hanno smesso di fumare è quella fatale. Richiami alla mente cosa l'ha indotta a smettere e quali vantaggi le porterà il non fumare. Smettere è una bella sensazione. Pensi con gioia agli aspetti positivi della vita senza sigarette. Capelli e vestiti non puzzano di fumo, lei ha più tempo, si sente meglio, si può muovere più liberamente, non deve sentirsi in colpa davanti agli altri e molto altro ancora. Si concentri su tutti i lati positivi dello smettere di fumare.

### ► **Opuscoli**

Desidera confrontarsi in modo approfondito con lo smettere di fumare? Allora potrà soddisfarla l'opuscolo «Stop tabacco – In questo modo può smettere di fumare», che la guida dalle prime preparazioni fino alla vita senza fumo. Altri opuscoli, come ad es. sui farmaci per smettere di fumare, sono anch'essi disponibili in [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch), in formato PDF oppure si possono richiedere stampati.

### ► **Dopo che si è smesso di fumare**

- Si organizzi distrazioni per i primi giorni senza sigarette.
- Eviti luoghi in cui la tentazione di fumare di nuovo è forte.
- Si conceda dei premi.
- Si concentri sui cambiamenti positivi e sui vantaggi di una vita senza fumo.
- Faccia di tutto per tenere pensieri e mani lontane dalle sigarette. Metta in pratica le strategie che aveva escogitato prima di smettere. Alcuni esempi utili: respirare profondamente, fare una passeggiata, disegnare, succhiare pastiglie senza zucchero, mangiare una mela, telefonare ad un'amica...

## ► Linea Stop tabacco 0848 000 181



Le/i consulenti della Linea Stop tabacco sono preparati in modo specifico e conoscono perfettamente i diversi metodi di disassuefazione

sperimentati scientificamente. I fumatori possono anche farsi accompagnare nello smettere dalla Linea stop tabacco e hanno la possibilità, durante la disassuefazione, di ricevere diverse chiamate telefoniche e consulenze.

Per telefonate in **tedesco, francese e italiano** la Linea Stop tabacco è raggiungibile al numero 0848 000 181 dal lunedì al venerdì, dalle 11.00 alle 19.00 (8 centesimi al minuto da rete fissa).

Per le **lingue albanese, portoghese, romancio, serbo/croato/bosniaco, spagnolo e turco** esiste un numero telefonico per ciascuna.

**0848 183 183 albanese**

**0848 184 184 portoghese**

**0848 189 189 romancio**

**0848 185 185 spagnolo**

**0848 186 186 serbo/croato/bosniaco**

**0848 187 187 turco**

Componendo questo numero, si riceverà entro 48 ore la chiamata di un esperto della Linea Stop tabacco.

## ► Coaching online



Il coach raddoppia le sue probabilità di smettere di fumare.

Il programma la accompagna per e-mail per diversi mesi mentre lei smette di fumare. Il coach online è gratuito.

Si può iscrivere in **www.stop-tabac.ch/Coach**; (francese, tedesco, italiano, inglese, spagnolo, portoghese). Inoltre il coach si può ricevere come app (inglese, francese, tedesco).



Associazione svizzera  
per la prevenzione del tabagismo  
Haslerstrasse 30 | 3008 Berna



Associazione  
non-Fumatori

Casella postale 7 | 6963 Pregassona  
Tel. 079 240 01 01 | Fax 091 940 44 44  
asn@swissonline | www.nonfumatori.ch

### Altre informazioni e prospetti:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-svizzera.ch