

▷ **Smettere
di fumare**

**Consigli che si sono
dimostrati efficaci**



mobile.at-svizzera.ch

► Consigli che si sono dimostrati efficaci

Lei vuole smettere di fumare. Rimanga saldo in questa decisione. Le possibilità di successo saranno tanto maggiori quanto meglio lei si sarà preparato a smettere di fumare.

► Prima di smettere di fumare

- I motivi personali svolgono un ruolo importante nello smettere di fumare. Cosa c'è per lei di determinante per scegliere una vita libera dal fumo?
- Tenga sotto osservazione le sue abitudini da fumatore. Ogni volta che fuma annoti su un foglio di carta: Cosa sto facendo in questo momento? Di che umore sono? Che importanza ha per me, adesso, la sigaretta? Cosa potrei fare invece di fumare?
- Ha già cercato altre volte di smettere di fumare? Che esperienze ha avuto? Che cosa ha mandato all'aria i suoi piani? Che cosa le è stato d'aiuto?
- Sia previdente: quali difficoltà potrebbero ripresentarsi? Pianifichi una strategia per come le vuole controllare.
- Comunichi ai familiari la decisione di smettere di fumare. Così difficilmente se la prenderanno con lei se nei primi tempi sarà nervoso o irritabile. Chieda a chi le sta vicino di aiutarla attivamente nella sua decisione.
- Si guardi intorno, fra i suoi amici o nel suo ambiente di lavoro. C'è qualcun altro fra i suoi colleghi che desidera smettere di fumare? Fatelo assieme. In due è certamente più facile.
- Medicinali a base di nicotina (cerotto transdermico, gomma da masticare, compressa sublinguale o da succhiare, spray per uso orale o inalatore) raddoppiano le probabilità di liberarsi dalla dipendenza dalla nicotina. Un altro medicinale a base di bupropione diminuisce il bisogno di fumare. Un altro medicinale ancora, a base di vareniclina provoca un effetto simile, anche senza nicotina. Entrambi questi medicinali sono acquistabili in farmacia solo con prescrizione medica, gli altri sono medicinali da banco e si possono acquistare in farmacia o drogheria. Si faccia consigliare dal suo medico o in farmacia.
- Stabilisca una data precisa per smettere di fumare. Scegli un momento adatto, ad esempio una giornata non lavorativa. Pianifichi questa giornata con almeno dieci giorni d'anticipo.
- La sera precedente getti tutte le sigarette e tutto ciò che ha a che fare col fumo, come posacenere e accendino.

► Lei dipende dal fumo?

- Accende la prima sigaretta nella prima mezz'ora dopo il risveglio?
- Fuma più di 10-15 sigarette al giorno?

Se lei ha risposto «sì» ad una delle due domande, significa che lei è abbastanza dipendente dalla nicotina. Una terapia con medicinali a base di nicotina può raddoppiare le probabilità di riuscita.

► Dopo che si è smesso di fumare

- Dia grande importanza al giorno in cui smette di fumare e organizzi tutto in modo da non trovare scuse per farlo fallire.
- Si crei un ambiente libero dal fumo, sul posto di lavoro, in casa sua o dove lei trascorre il tempo libero.
- Eviti luoghi o situazioni in cui la tentazione di fumare di nuovo è forte.
- Si rallegri della sua vita libera dal fumo. Non pensi troppo per il momento al rischio di ingrassare. Se riuscirà a smettere di fumare, più tardi si libererà certamente dei chili di troppo.
- Nella terza settimana potrebbe presentarsi una crisi che le crea problemi più grossi di quelli delle prime due settimane. Richiami alla memoria i suoi motivi personali per smettere di fumare.
- Rimanga saldo nel non fumare. Anche se si trova in compagnia di fumatori o è stressato: non prenda in mano una sigaretta.

► I vantaggi di chi smette di fumare

- Battito cardiaco accelerato e pressione sanguigna scendono velocemente a un livello normale ed entro dodici ore migliora l'assunzione di ossigeno nel sangue.
- Da uno a nove mesi dopo che si è smesso diminuiscono tosse e insufficienza respiratoria dovute al fumo.
- Un anno dopo il rischio di una malattia cardiaca provocata dal consumo di tabacco si è dimezzato.
- Dopo cinque anni si è abbassato della metà il rischio dovuto al fumo di cancro a bocca, gola, esofago e vescica. Il rischio di ictus ed anche quello di cancro al collo dell'utero tornano al livello dei non fumatori.
- Dopo 10 anni la probabilità di morire di tumore ai polmoni è solo la metà rispetto a quella di un fumatore. Diminuisce anche il rischio di cancro alla laringe e al pancreas.
- Dopo 15 anni il rischio di malattia cardiaca è sceso al livello dei non fumatori.

Inoltre dopo che si è smesso di fumare migliora l'odore del fiato. I denti ingialliti diventano più bianchi, sparisce l'odore di tabacco dai capelli, se ne va la colorazione giallognola di dita e unghie. Il cibo ha un gusto migliore e l'olfatto lavora di nuovo indisturbato.

► Programmare del moto

Se si muove molto e pratica sport si accorge più di rado o per niente dei sintomi di disassuefazione, come cattivo umore o irritabilità, mal di testa, stanchezza o disturbi del sonno. Inoltre lo sport aiuta a rilassare e rende inutile la sigaretta come rimedio antistress.

► Concedersi un premio

Se riesce a smettere di fumare ha compiuto un grande risultato che merita sempre una ricompensa! Può considerare quello che ha risparmiato con le sigarette un premio per aver smesso di fumare e concedersi un bel regalo.

► Linea stop tabacco 0848 000 181



Per farcela davvero a smettere di fumare una cosa determinante è la scelta del metodo giusto per smettere. Le/i consulenti della Linea stop tabacco sono preparate/i in modo specialistico e conoscono per-

fettamente i diversi metodi di disassuefazione provati 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 le consulenti sono raggiungibili al numero 0848 000 181 dal lunedì al venerdì, dalle 11 alle 19 (8 centesimi al minuto da rete fissa). Per le lingue albanese, portoghese, serbo/croato/bosniaco, spagnolo e turco esiste un numero telefonico per ciascuna:

0848 183 183 albanese

0848 184 184 portoghese

0848 185 185 spagnolo

0848 186 186 serbo/croato/bosniaco

0848 187 187 turco

Chi compone il numero desiderato, riceve entro 48 ore la chiamata di una persona esperta della Linea stop tabacco.

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



**Associazione
non-Fumatori**

Casella postale 7 | 6963 Pregassona

Telefono 079 2540 01 01

asn@swissonline | www.nonfumatori.ch

Altre informazioni e prospetti:

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