

Consigli pratici per smettere di fumare:

Si può procedere con un percorso a tappe che preveda le seguenti azioni:

- Ricercare la **MOTIVAZIONE**: è senza dubbio il primo passo da compiere per smettere di fumare. Ciascun fumatore, dopo un'attenta valutazione dei rischi che il fumo comporta e dei benefici tratti dall'abbandono del fumo, troverà la sua motivazione;
- Stabilire una **DATA** per smettere vicina nel tempo (possibilmente entro 2 settimane), evitando i periodi di maggiore stress;
- Pianificare una **STRATEGIA** per far fronte a tutte quelle situazioni che si associano all'accensione di una sigaretta (es. dopo un caffè, in momenti di stress, durante la guida, in compagnia di amici, al telefono, ecc.).

A tal riguardo può essere utile:

1. comunicare la scelta a parenti ed amici per trovare in loro un aiuto
2. evitare situazioni che inducono a fumare
3. evitare occasioni di incontro con amici e colleghi fumatori
4. eliminare gli oggetti che possono ricordare il fumo come pacchetti di sigarette, accendini e posacenere
5. cercare di distrarsi dal desiderio di fumare (fare una passeggiata, parlare con qualcuno, bere un bicchiere d'acqua, masticare una gomma o caramella).

È importante anche sapere che nel momento in cui si smette di fumare potrebbero insorgere alcuni problemi; questi si presentano con differente frequenza e gravità a seconda del grado di dipendenza dalla nicotina. Si tratta infatti di veri e propri sintomi da astinenza da nicotina, che sono massimi nei primissimi giorni di astinenza e poi diminuiscono. Va però sottolineato che per ciascun disturbo vi è un rimedio!

Le difficoltà più frequenti :

- **Desiderio impellente di fumare (*craving*)**

Dura solo pochi minuti, circa 5, poi diminuisce; si può manifestare in particolare:

- Al risveglio la mattina o dopo il caffè
- Alla fine dei pasti
- Al telefono
- In automobile
- Con gli amici, al bar, al ristorante, in viaggio

Consigli: bere un bicchiere d'acqua molto lentamente trattenendo l'acqua in bocca prima di deglutire; distrarsi nel modo più desiderato (fare una passeggiata, cambiare posizione, masticare gomma o caramella, tenere la mani occupate)

- **Nervosismo, frustrazione, rabbia**

Consigli: fare dei respiri profondi; ridurre la tensione ad esempio chiacchierando con un amico o facendo un bagno caldo

- **Difficoltà di concentrazione**

Consigli: cercare di rilassarsi (es: passeggiata se possibile)

- **Insonnia**

Consigli: ridurre il consumo di caffè, tè e bevande contenenti caffeina; può giovare bere del latte caldo prima di andare a letto; aumentare l'attività fisica

- **Aumento di peso**

Non tutti coloro che smettono di fumare ingrassano e comunque l'aumento di peso non supera i 2-3 Kg.

Consigli: cambiare in modo graduale le abitudini alimentari seguendo alcuni

Accorgimenti:

- ✓ mangiare lentamente
- ✓ evitare dolci, alcol, fritti e cibi grassi
- ✓ preferire frutta, verdura e cibi bolliti o alla griglia
- ✓ bere molta acqua
- ✓ svolgere attività fisica (es.: fare sport, salire le scale a piedi, scendere dall'autobus una fermata prima, ecc.)

- **Stipsi**

Consigli: bere molta acqua e mangiare abbondante frutta, verdura e alimenti integrali

Smettere di fumare seguendo un percorso personale e autonomo non è l'unica strada possibile...

Maggiore è il supporto fornito al fumatore e più alta è la probabilità di smettere di fumare per sempre. Ci si può rivolgere al proprio medico di fiducia o ai centri specializzati presenti in tutta Italia (un elenco dei centri può essere richiesto al Telefono Verde contro il fumo 800.554088 o si può consultare sul sito www.ossfad.iss.it).

I **centri anti-fumo** mettono a disposizione del fumatore un supporto specialistico e diverse strategie di aiuto:

- Terapia farmacologia (prodotti a base di nicotina, bupropione)
- Sostegno psicologico (terapia cognitivo comportamentale individuale o di gruppo, counselling professionale individuale)

Da "Fumo e lavoro - Opuscolo per i lavoratori" di Francesco Tomei e altri (A.R.P.S.)