



[www.nosmokingbehappy.it](http://www.nosmokingbehappy.it)



[www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)

MAIN SPONSOR:



## SMETTERE DI FUMARE

Se hai deciso di smettere di fumare, la tua decisione rappresenta già una parte fondamentale del successo. **Le persone che sono riuscite a smettere di fumare sono tante:** solo nell'ultimo anno oltre 560.000 fumatori hanno smesso di fumare (Indagine DOXA-ISS 2008)!

**Il percorso che ti porterà ad abbandonare la dipendenza dalla sigaretta sarà ancora più facile se rileggerai spesso e farai tue le seguenti informazioni.**

### SE SEI UNA PERSONA SANA, SMETTERE DI FUMARE MIGLIORERÀ NOTEVOLMENTE LA TUA SALUTE.

Recupererai il senso del gusto e dell'olfatto: ti renderai conto rapidamente che sapori e odori saranno più definiti, spesso più gradevoli, perché gli effetti negativi del fumo sugli organi di senso progressivamente passeranno. **Avrai più energia e fiato**, potrai osservare che le tue prestazioni fisiche saranno più brillanti e durature, sia nello sport che nella vita quotidiana, e anche nell'attività sessuale. **Pensa che il rischio di attacco cardiaco si riduce già nelle prime 24 ore di astinenza dal fumo!** Se sei una persona che soffre di malattie correlabili al fumo (respiratorie, cardiovascolari, oncologiche) le tue prospettive di guarigione e/o di buona qualità della vita aumenteranno: ricorda che i danni da fumo si accumulano giorno per giorno, ora per ora, e anche i sintomi delle malattie sono più pesanti e gravi quando la persona non smette di fumare. Il rischio di peggioramento delle malattie correlabili al fumo diminuisce quando si smette completamente di fumare.

### NON SEI DA SOLO/A NELLA DECISIONE DI SMETTERE DI FUMARE.

A seconda del tuo stato di salute e del tuo legame con le sigarette, **puoi rivolgerti al medico di medicina generale** oppure **a uno specialista** o **all'esperto dei centri anti-fumo**: troverai consigli preziosi e soprattutto la soluzione terapeutica su misura per te. Il fumo di sigaretta viene studiato molto dalla medicina, ormai **esistono percorsi personalizzati** estremamente efficaci che possono esserti indicati in ogni fase della tua decisione di smettere di fumare.

### NON AFFIDARTI A SOLUZIONI CHE LA SCIENZA NON ABBA STUDIATO E ACCETTATO!

Il fumo è molto pericoloso per la salute, quindi **la dipendenza dalla sigaretta va risolta con l'aiuto della scienza**. Fatti consigliare la terapia migliore tra quelle fondate su basi scientifiche, e tieni con te la preziosa guida che l'Istituto Superiore di Sanità ha pubblicato. Le terapie farmacologiche attualmente disponibili sono i sostitutivi della nicotina, il **Bupropione** (che è un farmaco antidepressivo) e la **Vareniclina** (l'unico farmaco studiato appositamente per la disassuefazione dal fumo): i medici ai quali ti rivolgerai ti consiglieranno i prodotti migliori per te, magari associandoli sotto il loro controllo nelle diverse fasi del percorso di disassuefazione. Otterrai dai medici tutte le spiegazioni sull'uso delle terapie e sui loro effetti, riceverai le risposte agli eventuali dubbi e avrai un supporto importante per sostenerti in ogni momento.

### NON SENTIRTI MAI ABBANDONATO/A NEL PERCORSO DI DISASSUEFAZIONE DAL FUMO!

Il supporto dei medici, di personale specializzato, anche gestito a distanza (online, telefonico), **aumenta notevolmente le possibilità di successo**. Come ogni dipendenza, anche il fumo predispone a momenti di crisi e di intenso desiderio di abbandonare la strada della disassuefazione, ma il contatto con persone pronte a offrirti appoggio, consiglio e ascolto allevia la sensazione di angoscia e ricorda i tantissimi e validi motivi per insistere nel tuo percorso. Le guide che gli specialisti ti forniranno, i siti internet che ti verranno indicati saranno di ulteriore aiuto per non desistere dalla tua decisione.

### AFFRONTA LA DECISIONE DI SMETTERE DI FUMARE CON POSITIVITÀ.

Moltissime persone hanno smesso di fumare e sono felici di averlo fatto: si sentono meglio, sono finalmente libere da una dipendenza dannosa, hanno riscoperto il piacere di vivere. **Sii positivo e ricorda che hai sicuramente la forza necessaria per smettere di fumare**. E affronta la disassuefazione dal fumo con serietà e impegno: ricorda che le tue possibilità di successo aumentano notevolmente quanto più segui la terapia in tutto il suo percorso.

### NON CADERE NEI PICCOLI MA PERICOLOSI TRABOCCHETTI DEL QUOTIDIANO.

**Porta sempre con te i numeri e gli indirizzi e-mail degli specialisti che ti seguono**, le terapie che ti sono state prescritte e la documentazione che ti è stata fornita. Sarà molto più facile affrontare gli eventuali momenti di "tentazione" che, se vissuti in solitudine, potrebbero portare a inconsapevoli atteggiamenti di ritorno al fumo, dannosi e per niente soddisfacenti per te.



**SE VUOI PUOI.  
SMETTERE. NON È MAI TROPPO TARDI.**

**SUGGERIMENTI UTILI  
PER PENSARCI  
E PER PROVARCI. DA OGGI.**



## PER AIUTARTI A SMETTERE DI FUMARE PROVA AD ANALIZZARE CON OBIETTIVITÀ LE TUE ABITUDINI.

Essere onesto nell'analisi ti aiuterà a comprendere quali passi siano più necessari per te per smettere di fumare. Non siamo tutti uguali, quindi non esistono soluzioni ottimali per tutti: come per ogni altra dipendenza, è importante trovare una propria strada maestra per liberarsi da un'abitudine malsana come il fumo.

Poiché è facile essere troppo indulgenti quando si tenta di misurare una dipendenza, **ti consigliamo di tenere un diario da compilare ogni volta che fumi una sigaretta.**



## PRENDI NOTA DI:

### QUANTITÀ

Quante sigarette hai fumato oggi? .....

### TEMPO

Quando hai fumato? .....

### LUOGO

Dove hai fumato? .....

### ATTIVITÀ

Cosa stavi facendo quando hai sentito il bisogno o la voglia di fumare? .....

### COMPAGNIA

Con chi eri quando hai fumato? .....

### UMORE

Di che umore eri quando hai fumato? .....

### DESIDERIO

Quanto intensamente hai desiderato ogni sigaretta prima di fumarla? .....

I dati del tuo diario ti permetteranno di stabilire **alcuni punti importanti per smettere di fumare**, per esempio quante sigarette fumi al giorno, in quale momento della giornata fumi di più, dove tendi ad avere voglia di fumare, di che umore sei quando fumi, quante volte il fumo sia mera abitudine e quante invece sia un vero e proprio desiderio.

È ovvio che se ti viene voglia di fumare quando ti arrabbi con qualcuno, e non riesci proprio a farne a meno, dovrai tenere conto di questa informazione quando smetti di fumare. Oppure se ti rendi conto che fumi molte sigarette insieme al tuo migliore amico dovrai **chiedergli di aiutarti a tenere lontano il pacchetto di sigarette** quando sei in sua compagnia.

Sono solo esempi, ovviamente, perché l'analisi dei dati del tuo diario ti permetterà di **sapere con precisione quali situazioni siano più a rischio** per il tuo impegno a smettere di fumare.

## GUARDA IL TUO DIARIO E RISPONDI A QUESTO SEMPLICE TEST. QUANTE DELLE SEGUENTI SITUAZIONI SONO APPLICABILI A TE?

- Fumi più di 20 sigarette al giorno.
- Fumi entro venti minuti dal risveglio.
- Fumi di più (cioè più sigarette nel corso di un'ora) al mattino rispetto al resto della giornata.
- Diventi ansioso in un luogo dove è vietato fumare.
- Fumi perfino quando sei malato/a.

**Se almeno tre di queste affermazioni sono vere per te, la tua dipendenza dalla nicotina potrebbe essere molto alta.**

Smettere di fumare è sempre difficile, a prescindere dal grado di dipendenza, però è utile che tu sia consapevole del tuo possibile grado di dipendenza dalla nicotina per adottare un vero e proprio "piano strategico" che eventualmente preveda anche la frequentazione di gruppi di supporto e l'utilizzo di una terapia farmacologica.

**Ricorda che smettere di fumare è sempre possibile**, e con gli strumenti giusti è uno dei migliori e più utili investimenti che si possono fare nella vita!

