



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

OPUSCOLO INFORMATIVO

Smettere di fumare da soli? È possibile!



Smettere di fumare da soli? È possibile!
A cura del Centro Antifumo dell'Azienda Usl di Imola
Piazzale Giovanni delle Bande Nere - Imola
Maggio 2016

PRESENTAZIONE

Gentilissima, Gentilissimo,

Come sai, il fumo fa male a tutto il tuo corpo: aumenta il rischio di problemi al cuore e soprattutto di sviluppare gravi malattie polmonari acute o croniche. Fumare non è solo una cattiva abitudine difficile da perdere, si tratta di una vera e propria dipendenza patologica.

Puoi valutare la tua dipendenza dal fumo con il test di Fagerstrom, che trovi a fine opuscolo e puoi compilare da solo. Se il punteggio è superiore a 5, è meglio contattare gli specialisti del **Centro Antifumo AUSL (0542-604761 segreteria | 0542-604238 diretto)** per definire una riduzione graduale delle sigarette.

Se invece non sei un fumatore *forte* (cioè fumi meno di 10-15 sigarette al giorno), smettere di fumare, anche da solo, è faticoso ma non impossibile, specialmente con qualche aiuto e i consigli giusti!



1. PREPARATI A SMETTERE DI FUMARE

1

BASTA RIMANDARE Se sei un fumatore normale, la probabilità di avere una vera e propria crisi di astinenza da Nicotina è quasi nulla. Dopo avere smesso di fumare i sintomi, temporanei e rari durante la giornata, sono irritabilità, bocca asciutta, sensazione di fame e insonnia.

2

FISSA UNA DATA Potrebbe essere un giorno speciale o particolare per te, ma l'importante è impegnarsi con se stessi per quella data. Se fumi molto quando lavori, ad esempio potresti provare a smettere durante una vacanza, per essere già un non fumatore al ritorno.

3

COINVOLGI IL CONIUGE, UN AMICO, UN FAMILIARE, UN COLLEGA

Comunica alla tua famiglia e agli amici la scelta di smettere di fumare e la data: loro possono essere una fonte importante di aiuto.

4

GLI EX FUMATORI DI SUCCESSO SMETTONO DOPO MOLTI TENTATIVI

Potresti essere uno di quelli che smettono al primo tentativo, ma se così non fosse non ti arrendere. Ritenta! Non c'è mai stato un cavaliere, o un ciclista, che non sia caduto. Si tratta solo di rialzarsi e di rimontare in sella!

2. CAMBIA LE TUE ABITUDINI

Prima che arrivi il giorno che hai scelto per smettere, puoi cambiare le tue abitudini in vari modi per aiutarti a diventare un ex fumatore. Per prima cosa, fai sì che fumare diventi un atto scomodo e difficile: ad esempio, smetti di comprare una scorta di sigarette, non portare il pacchetto al lavoro e aspetta sia vuoto prima di comprarne un altro.

Poi, cerca di avere piena consapevolezza di ogni sigaretta che fumi. Per interrompere il gesto automatico, un buon trucco è guardarti sempre allo specchio quando accendi una sigaretta: potresti decidere di non averne bisogno.

Svuota il posacenere. Anche se la vista e l'odore dei mozziconi di sigaretta potrebbero essere disgustosi, è meglio cominciare a dimostrare a se stessi che il posacenere può stare anche vuoto.

Prova a ridurre il numero, decidi quante sigarette fumare al giorno e quando. Riduci gradualmente, dopo avere consultato il tuo medico o il Centro Antifumo Ausl.

Cambia le tue abitudini alimentari per evitare di fumare. Per esempio, se di solito fumi dopo il caffè, prova a bere invece succhi di frutta non zuccherati, acqua o orzo.

Prova a cambiare marca, comprando sigarette per te meno buone di quelle che fumi di solito. Tuttavia, non aumentare il numero di sigarette, non aspirarle di più o non mettere la punta delle dita sui fori del filtro!

Per abituarti all'idea di non fumare, puoi fare pratica andando in giro senza sigarette per alcune ore nella giornata. Aniché pensare che non fumerai mai più, pensa che smetterai un giorno alla volta. Ora sei pronto a iniziare nel modo giusto!

3. È IL MOMENTO DI SMETTERE!

La maggioranza dei fumatori supera il primo giorno senza fumo con grande facilità, e i giorni seguenti sono simili. In ogni caso, il giorno in cui smetti è un cambiamento importante nella tua vita, quindi è normale sentirsi ansiosi. Ecco alcuni suggerimenti utili:

- a) Getta via le sigarette e nascondi dalla vista accendini e portacenere. Può anche essere utile distruggere l'ultimo pacchetto, in una sorta di rito propiziatorio.
- b) Tieniti impegnato. Dopo le attività normali vai al cinema, fai esercizio fisico, fai una lunga passeggiata o una corsa in bicicletta.
- c) Ricorda a familiari e amici che oggi è il giorno in cui smetti di fumare. E chiedi loro di aiutarti a superare i momenti brutti dei primi giorni e delle prime settimane.
- d) Comprati un regalo, o fai qualcosa di speciale per festeggiare l'evento.

4. DIECI CONSIGLI PER I PRIMI GIORNI DOPO AVERE SMESSO

1. Circondati di un ambiente senza fumo, pulito e fresco, sia al lavoro sia a casa. Passa più tempo dove è vietato fumare.
2. Bevi molta acqua e succhi di frutta, meglio non zuccherati. Evita le bevande che associ al fumo, come alcolici o il caffè.
3. Se ti manca la sensazione di avere una sigaretta fra le dita, tieni qualcos'altro, ad esempio una matita. Se ti manca il fatto di avere qualcosa in bocca, prova con una sigaretta finta.
4. Evita le tentazioni! Non fumare dopo i pasti, ma alzati rapidamente da tavola e lavati i denti o vai a passeggiare.
5. Evita le situazioni che associ al fumo, sostituisci per un periodo i tuoi soliti impegni con attività all'aperto o dove è vietato fumare. Se devi andare a una festa o una cena in cui avrai la tentazione di fumare cerca di stare con i non fumatori.
6. Quando la voglia di fumo sta per vincere, trova soluzioni alternative! Tieni sempre a portata di mano cose da portare alla bocca: carote, mele, bastoncini di liquirizia o di zenzero, gomma da masticare senza zucchero. In farmacia ci sono anche dei sostituti della Nicotina: parlane però col tuo medico o con gli specialisti del Centro Antifumo Ausl. Un trucco pratico: fai 10 respiri profondi e trattieni l'ultimo, mentre accendi un fiammifero. Soffia quindi lentamente e spegni il fiammifero. Immagina che il fiammifero sia una sigaretta e gettalo nel portacenere.



7. Un altro trucco è fare una doccia o un bagno, che aiutano a rilassarti velocemente e profondamente. Mettiti comodo e immagina una situazione piacevole. Concentrati su quell'immagine piacevole.

8. Cerca nuove abitudini e attività. È difficile fumare mentre nuoti, fai jogging o giochi a tennis. Prova attività nuove che richiedono l'uso delle mani come fare puzzle, cruciverba, lavorare a maglia o fare giardinaggio.

9. Cerca di trovare tempo per le attività che per te sono significative, soddisfacenti e importanti. Coccolati e stiracchiati molto, riposati tanto e cura il tuo aspetto fisico.
10. Allontanati, momentaneamente, dai fumatori. Sembra incredibile, ma ci sono persone che amano indurti in tentazione e provocarti nelle tue decisioni positive.

5. CONGRATULAZIONI, HAI SMESSO!

a) Quali effetti immediati posso aspettarmi dopo aver smesso di fumare?

Entro 12 ore dall'ultima sigaretta il tuo corpo comincerà a guarire da solo e cuore e polmoni inizieranno a riparare i danni causati dal fumo. Entro pochi giorni miglioreranno il senso dell'olfatto e del gusto, respirerai più facilmente e avrai più fiato.

Mano a mano che il tuo corpo si libera dalla dipendenza, potrai avere alcuni fastidi come irregolarità intestinale, bocca asciutta, tosse e aumento del catarro. Il corpo, vista l'occasione, sta cercando di espellere prima possibile le sostanze dannose cui lo avevi abituato fumando. Potrai sentirti irritabile, affamato, stanco o di cattivo umore: sono sintomi legati alla pulizia del corpo dalla Nicotina, un potente additivo chimico.

Trucchi e consigli

- Per bocca e gola asciutta, gengive o lingua irritate, sorseggia acqua o succo di frutta freddo, oppure prova la gomma da masticare.
- Per il mal di testa fai un bagno/doccia calda e prova tecniche di rilassamento o meditazione.
- Se hai problemi d'insonnia non bere caffè, tè o bevande con caffeina dopo le sei del pomeriggio e prova tecniche di rilassamento o meditazione.
- L'irregolarità intestinale può essere evitata aggiungendo alla tua dieta frutta fresca, verdure, cereali di farina integrale. Bevi da 6 a 8 bicchieri d'acqua al giorno.
- Per l'affaticamento/spossatezza, se possibile schiaccia un pisolino di quando in quando. Il tuo corpo ha bisogno di una possibilità per curarsi.
- Se hai una fame eccessiva, bevi acqua o una bevanda ipocalorica. Consuma spuntini ipocalorici e con pochi grassi.
- Per la tensione e l'irritabilità fai una passeggiata, immergiti in un bagno caldo o prova tecniche di rilassamento o meditazione.
- Per la tosse, sorseggia tè caldo alle erbe. Succhia pasticcine per la tosse o caramelle dure senza zucchero.



b) Quali benefici a lungo termine posso aspettarmi?

Se smetti di fumare aggiungi un numero di giorni produttivi e sani a ogni anno della tua vita, ma ancora più importante, aumenti fortemente le tue possibilità di una vita più lunga. In più, riduci significativamente il tuo rischio per morte da malattia coronaria, ictus, bronchite cronica, enfisema e vari tipi di cancro.

c) Ingrasserò?

Molte persone che vogliono di smettere di fumare si preoccupano d'ingrassare, ma non è un processo automatico. Il peso aumenta solo se si mangia di più di prima!

Trucchi e consigli

- Scegli con il tuo medico una dieta ben equilibrata: pianifica il menù in modo attento e conta le calorie. Non provare a dimagrire subito, è presto!
- Non fissare la data per smettere di fumare quando la tentazione di cibi ipercalorici e bevande varie potrebbe essere irresistibile (ad esempio intorno a Natale).
- Bevi un bicchier d'acqua prima dei pasti, aiuta a sentirti pieno e a mangiare meno.
- Quando hai voglia di dolci mastica gomme senza zucchero, tieni a portata di mano merende o snack ipocalorici.
- Fai ginnastica tutti i giorni o iscriviti a un corso in palestra. Pesati ogni settimana per vedere come procedi.
- Non pensare: "Voglio rimanere magro/ a, anche se questo significa fumare". Ricorda: un leggero aumento di peso non danneggia la salute, il fumo sicuramente sì.

d) Cosa succede se sento ancora il desiderio di fumare?

Anche se ti sei impegnato a non fumare, a volte ti sentirai tentato. La cosa più importante è evitare che il desiderio di fumare ti porti ad accendere una sigaretta.

Trucchi e consigli

- Quando senti il desiderio di fumare, pensa alla scelta di smettere e al perché l'hai maturata. Evita di pensare: "Fumerò solo quest'unica sigaretta per calmarmi"
- Tu sai bene quali sono le situazioni e le sensazioni che ti invogliano a fumare. Prepara il contrattacco: tieni impegnate le mani (lavora, scrivi una lettera); evita chi fuma e passa più tempo con gli amici che non fumano; trova attività che rendono difficile fumare (nuoto, giardinaggio). *Vedi i consigli a pagina 3.*
- Premiati per non aver fumato, dopo ogni giornata senza fumo ti meriti una gratificazione. È importante, ti aiuterà a ricordare che ciò che stai facendo è importante.
- Pensa positivo. Quando ti viene la tentazione, ricorda a te stesso che sei un non fumatore, che non vuoi fumare e che hai buone ragioni per smettere.
- Usa tecniche di rilassamento. Ad esempio, anziché fumare una sigaretta, fai un respiro lungo e profondo e conta sino a 10, poi espira. Ripeti l'esercizio 5 volte.
- Comunica a familiari e amici che per un periodo potresti essere teso, così sapranno cosa aspettarsi. Le altre persone possono aiutarti a resistere alla tentazione!

e) Che cosa succede se ricado e fumo una sigaretta?

Non sentirti scoraggiato. Molti ex fumatori hanno provato a smettere tante volte prima di riuscirci definitivamente.

Trucchi e consigli

- Se ti capita di fumare una sigaretta, non dirti: “Ormai è fatta, ho rotto la mia promessa”. È un alibi: nulla è rotto, si tratta solo di non fumare la seconda sigaretta
- Riconosci che ci sei ricaduto, ma ricorda che la tua prima sigaretta non ti ha reso un fumatore e un piccolo passo indietro ora ti renderà di nuovo un ex-fumatore.
- Non essere troppo duro con te stesso. Uno sbaglio non significa che tu abbia fallito, ma è importante ritornare immediatamente sulla strada giusta.
- Identifica la causa scatenante. Che cosa è stato esattamente che ti ha spinto a fumare? Decidi ora cosa fare la prossima volta, nel caso questa situazione dovesse verificarsi di nuovo.

Se pensi di avere bisogno di un aiuto professionale, in qualsiasi momento puoi incontrare il tuo medico di base e accedere gratuitamente al **Centro Antifumo dell’Ausl (0542-604761 segreteria | 0542-604238 diretto)** .

Ma soprattutto....Brava, bravo!

Ti sei impegnato a non fumare e ora, dopo avere letto questo opuscolo, sai che è possibile...e come farlo.



TEST FAGERSTROM (DIPENDENZA DALLA NICOTINA)

Nel riquadro "Punteggio" riporta il punteggio indicato accanto alla risposta che descrive il tuo comportamento. Alla fine somma i punteggi parziali per ottenere il punteggio totale.

1. Quanto tempo dopo il risveglio fuma la prima sigaretta?

<i>entro 5 minuti</i>	3
<i>dopo 6 - 30 minuti</i>	2
<i>dopo 31 - 60 minuti</i>	1
<i>dopo 1 ora</i>	0

Punteggio 1

2. Trova difficile non fumare nei luoghi dove è proibito (cinema, autobus, metropolitana)?

<i>SI</i>	1
<i>NO</i>	0

Punteggio 2

3. Quale sigaretta della giornata le dà maggiore soddisfazione?

<i>La prima del mattino</i>	1
<i>Qualsiasi altra</i>	0

Punteggio 3

4. Quante sigarette fuma al giorno?

<i>Meno di 10</i>	0
<i>Da 11 a 20</i>	1
<i>Da 21 a 30</i>	2
<i>Più di 30</i>	3

Punteggio 4

5. Tende a fumare più spesso nelle prime ore dopo il risveglio che durante il resto del giorno?

<i>SI</i>	1
<i>NO</i>	0

Punteggio 5

6. Fuma anche se sta talmente male da rimanere gran parte della giornata a letto?

<i>SI</i>	1
<i>NO</i>	0

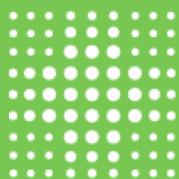
Punteggio 6

PUNTEGGIO
TOTALE

Interpretazione del test: qual è il livello di dipendenza da Nicotina?

- 0-2 dipendenza molto bassa
- 3-4 dipendenza bassa
- 5-6 dipendenza media
- 7-8 dipendenza alta
- 9-10 dipendenza molto alta

**HAI DUBBI O DOMANDE? CONTATTA IL CENTRO
ANTIFUMO AUSL (0542-604761 SEGRETERIA
TELEFONICA | 0542-604238 DIRETTO)**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

OPUSCOLO INFORMATIVO

Smettere di fumare da soli? È possibile!

www.ausl.imola.bo.it

Siamo anche qui



AziendaUsIDImola



@AuslImola



Ausl Imola