



Non voglio più essere schiavo del fumo

Voglio essere un buon esempio per i miei studenti

VOGLIO ESSERE UN BUON ESEMPIO PER I MIEI FIGLI

Sono stanco del fiatone quando faccio le scale

Sono stanco del cattivo odore

Ho problemi di salute

Voglio risparmiare

NON VOGLIO PIÙ SVEGLIARMI CON LA BOCCA AMARA

Voglio essere libera di scegliere

Voglio gustarmi di più i profumi e i sapori

Voglio una pelle più luminosa ed elastica

Non voglio più tossire per colpa delle sigarette

Voglio denti più bianchi

Smettere di fumare significa volersi prendere cura di sé. Le motivazioni che portano a liberarsi da questa dipendenza possono essere diverse, ma in tutte c'è la volontà di apportare un cambiamento importante nella propria vita.

La dipendenza dalla sigaretta si manifesta con il bisogno quotidiano di nicotina e con i rituali del fumare (caffè e sigaretta, ecc.) e anche attraverso i significati che i fumatori attribuiscono alla sigaretta stessa: rimedio per lo stress, fonte di piacere, facilitatore dei rapporti sociali ecc.. Tutto ciò ne rende difficile l'abbandono.

Pertanto smettere di fumare può risultare difficile, ma sicuramente possibile! È necessario non arrendersi al primo tentativo e riprovarci senza scoraggiarsi poiché durante ogni tentativo si capisce cosa aiuta e cosa ostacola la riuscita definitiva.



Istituto Superiore di Sanità

Il Telefono Verde contro il Fumo 800 554 088

È un servizio di counselling telefonico sul tabagismo, rivolto ai cittadini e in particolare ai fumatori per sostenerli nel percorso di disassuefazione e ai familiari per fornire loro suggerimenti utili per supportare i propri cari a smettere.

Un'equipe di psicologi motiva e sostiene il fumatore nel cambiamento attraverso un percorso di counselling personalizzato che attiva e valorizza le risorse personali, familiari e territoriali.

Il Servizio, inoltre, orienta presso i Centri Antifumo presenti sul territorio nazionale che offrono percorsi di disassuefazione guidati da esperti, fornisce indicazioni sui metodi e le terapie per smettere di fumare e sensibilizza agli effetti sulla salute del fumo attivo, passivo e di terza mano.

Telefono Verde Contro il Fumo

anonimo e gratuito

*attivo dal Lunedì al Venerdì
dalle Ore 10.00 alle Ore 16.00*

Per maggiori informazioni

Istituto Superiore di Sanità
Centro Nazionale Dipendenze e Doping
Telefono Verde Contro il Fumo 800 554088
telefono.dipendenze@iss.it e tvdiplis@iss.it



Istituto Superiore di Sanità



SENZA FUMO NEGLI OCCHI!



Valuta il tuo livello di dipendenza dalla nicotina		
Domande	Risposte	Punteggio
Dopo quanto tempo dal risveglio accende la prima sigaretta?	Entro 5 minuti Entro 6-30 minuti Entro 31-60 minuti Dopo 60 minuti	3 2 1 0
Fa fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito (cinema, chiesa, mezzi pubblici, ecc)?	SI NO	1 0
A quale sigaretta le costa di più rinunciare?	La prima del mattino Tutte le altre	1 0
Fuma più frequentemente durante la prima ore del risveglio che durante il resto della giornata?	SI NO	1 0
Quante sigarette fuma al giorno?	10 o meno 11-20 21-30 31 o più	0 1 2 3
Fuma anche quando è così malato da passare a letto la maggiore parte del giorno?	SI NO	1 0
Totale		
Punteggio totale ottenuto dalle risposte date		
Livello di Dipendenza		

DIPENDENZA BASSA/MEDIA E MOTIVAZIONE ALTA

Ti suggeriamo di leggere “Alcuni consigli pratici per smettere di fumare” e di metterti in gioco.

DIPENDENZA ALTA E MOTIVAZIONE ALTA

Sei pronto per provare a smettere ma ti consigliamo di chiedere un sostegno specialistico presso un Centro Antifumo.

Valuta la tua motivazione a smettere di fumare		
Quanto è importante per lei smettere di fumare?	Disperatamente importante Molto importante Abbastanza importante Non Molto importante	4 3 2 1
Quanto è determinato a smettere di fumare?	Estremamente determinato Molto determinato Abbastanza determinato Non del tutto determinato	4 3 2 1
Perché desidera smettere	Perché la mia salute ne sta già soffrendo Perché sono preoccupato della mia salute futura Perché fumare costa troppo Perché spinto da altri Per la salute della mia famiglia	5 4 3 2 1
Quanto ritiene siano alte le probabilità di riuscire a smettere?	Estremamente alte Molto alte Abbastanza alte Non molto alte Basse Molto basse	6 5 4 3 2 1
Totale		
Punteggio totale ottenuto dalle risposte date		
Livello di disassuefazione dal fumo		

Adattato da L. Martino et al.
La disassuefazione dal fumo: l'ambulatorio. In S. Nardini e C.F. Donner, L'epidemia di fumo in Italia, EDI-AIPO Scientifica, Pisa (2000)

DIPENDENZA BASSA/MEDIA E MOTIVAZIONE BASSA

Anche poche sigarette danneggiano la salute, ecco perché smettere di fumare conviene sempre. Ti potrebbe essere utile contattare il Telefono Verde contro il Fumo 800 55 40 88 per avere maggiori informazioni.

DIPENDENZA ALTA E MOTIVAZIONE BASSA/MEDIA

Ti proponiamo di riflettere sugli importanti benefici che derivano dallo smettere di fumare che si percepiscono fin dai primi giorni di cessazione e che riguardano non solo la salute ma diversi aspetti della vita quotidiana (prestazioni sportive, aspetto fisico, vita relazionale ecc.).

Alcuni consigli per smettere di fumare

Scalare gradualmente il numero delle sigarette che si fumano.

Fissare una data ravvicinata per abbandonare completamente le sigarette e cercare di rispettarla (esempio entro 2 settimane).

Eliminare dalla vista ogni oggetto che possa richiamare alla mente il desiderio di fumare (sigarette, accendini, posacenere ecc.).

Comunicare alle persone vicine di aver smesso di fumare e chiedere il loro sostegno.

Cambiare alcune abitudini per evitare situazioni che richiamano il desiderio di fumare (lavare i denti al termine dei pasti, bere tè al posto del caffè ecc.).

Gestire il bisogno impellente di fumare, che dura solo pochi minuti, con alternative più salutari (bere acqua, mangiare un frutto, ecc.).

Chiedere alle persone vicine di non fumare in tua presenza per evitare situazioni difficili da gestire. Se possibile evitare posti dove abitualmente si fuma e trascorrere più tempo in luoghi dove è vietato fumare.

Coltivare un hobby che ti impegni e ti gratifichi.
Evitare di prendere una sigaretta anche per un solo tiro.

