

*Guida pratica da leggere,
compilare e personalizzare*



Istituto Superiore di Sanità
Osservatorio Fumo, Alcol e Droga



Smettere di fumare ...

*Guida pratica
da leggere,
compilare
e personalizzare*

**Telefono Verde
contro il fumo**

Numero Verde
800-554088

Osservatorio Fumo, Alcol e Droga



una questione che mi sta a cuore.



Istituto Superiore di Sanità
Osservatorio Fumo, Alcol e Droga

Cos'è la guida?

Gli autori della guida sono:

Piergiorgio Zuccaro
Enrica Pizzi
Alessandra di Pucchio
Giordano Carosi
Laura Martucci
Donatella Mattioli
Gabriele Modigliani
Claudia Mortali
Simona Pichini
Rosaria Russo
Giulia Scaravelli
Monica Mazzola
Roberta Pacifici

Per informazioni:

Istituto Superiore di Sanità, Osservatorio Fumo, Alcol e Droga,
Telefono Verde contro il Fumo 800 554088
Viale Regina Elena, 299 – 00161, Roma
Tel.+39 06 49902634 - Fax +39 06 49902016
E mail: osservatorio.fad@iss.it
Sito Internet: www.ossfad.iss.it

Realizzazione:

2003 RGB Torre Lazur McCann Healthcare Milano
Viale Piave, 17 20129 Milano
Tel: +39.02.76013317 Fax +39.02.783325
E-mail: info@rgbmccann.it

La presente Guida

è uno strumento che fornisce indicazioni, consigli e strategie, basate su ricerche scientifiche, per smettere di fumare.

Se lei ha già provato

a smettere di fumare saprà che può essere difficile. Molte persone fanno 2, 3 o più tentativi prima di riuscirvi definitivamente. Tuttavia milioni di persone ci sono riuscite.

All'interno

di questo opuscolo potrà trovare un percorso da seguire per smettere di fumare. Potrà leggere, compilare e personalizzare l'opuscolo affinché diventi *la sua guida*.

Ricordi inoltre

che all'interno troverà anche il numero del *Telefono Verde contro il Fumo 800 554088* che può offrirle un sostegno e informazioni sui servizi sanitari pubblici per la cessazione dal fumo di tabacco.

Se ha bisogno

di aiuto non esiti a chiamare il Telefono Verde contro il Fumo, anonimo e gratuito, attivo dal Lunedì al Venerdì, dalle 10.00 alle 16.00.

Parliamone insieme



Perché una guida

*"Non tutto ciò che viene affrontato si può cambiare, ma niente si può cambiare finché non lo si affronta".
James Bolwin*

Chi decide di smettere di fumare si trova ad affrontare un vero e proprio momento di **cambiamento**. Con l'aiuto di questa guida lei potrà **superare** le difficoltà che incontrerà e **riconoscere** le sue risorse. Le proponiamo un percorso da seguire diviso in più punti, ricordandole che sostanzialmente si troverà ad attraversare due fasi: una di **preparazione** e l'altra di **azione**.

Fase di preparazione

Nei primi tre giorni la invitiamo ad auto-osservarsi riflettendo sulle ragioni per le quali fuma e per le quali vuole smettere di fumare, sulla sua storia di fumatore, sulle caratteristiche del suo fumare.

Fase d'azione

Dal quarto giorno sarà pronto per iniziare ad eliminare le sigarette e quindi a non fumare più.

1° fase - L'auto-osservazione

In questa fase

la invitiamo ad auto-osservarsi, ossia a pensare come e perché lei è diventata una persona fumatrice.

L'auto-osservazione

serve a rendere più consapevoli alcuni comportamenti.

Bisogna sapere

infatti che fumare è un comportamento costituito da un insieme di atti concatenati, spesso inconsapevoli ed automatici.

Attraverso

la riflessione, facilitata dagli strumenti che le proponiamo, i comportamenti automatici potranno diventare consapevoli ed essere interrotti.

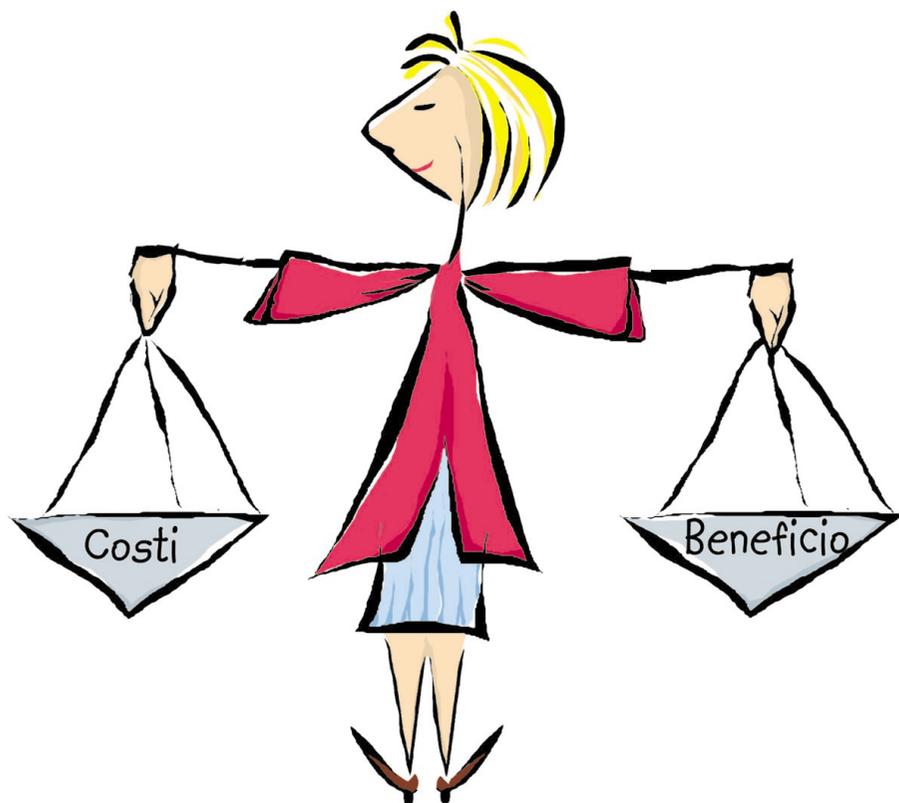
Con il passare dei giorni avrà eliminato le sigarette fumate in modo automatico e fumerà meno.



con il simbolo della matita la invitiamo a compilare gli strumenti di auto-osservazione

1.

*Chi decide di smettere di fumare...
deve necessariamente valutare
i costi del fumare
e i benefici che si ottengono smettendo.*



Ragioni per ...

... fumare

- ... il fumo mi rilassa e mi dà energia
- ... è un'occasione conviviale, un rito quotidiano
- ... mi dà sicurezza e mi aiuta nei rapporti con gli altri
- ... posso smettere quando voglio
- ... tanto il mondo è inquinato
- ... non saprei come farne a meno
- ... altro (specificare)

... smettere

- ... sento il respiro sempre più affannato
- ... ho paura di ammalarmi
- ... voglio avere un figlio
- ... voglio essere un buon esempio per i miei figli
- ... voglio sentirmi libero da una dipendenza
- ... sento di dare fastidio agli altri
- ... voglio migliorare l'aspetto fisico ed estetico
- ... costa troppo
- ... altro (specificare)



Parliamone insieme

Telefono Verde contro il fumo
800-554088

Osservatorio Fumo, Alcol e Droga - Istituto Superiore di Sanità

2.

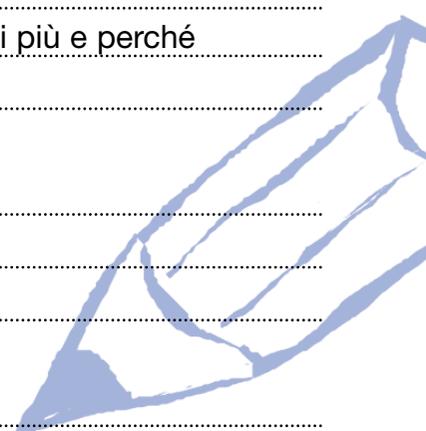
La maggior parte dei fumatori non si è quasi mai soffermata a riflettere sulla propria “storia di fumatore”.

Le chiediamo di compilare questa breve scheda che l'aiuterà a conoscersi meglio.



Qual è la sua “storia di fumatore?”

- Ho iniziato a fumare all'età di
In che modo e perché
- Quante sigarette fumo al giorno
I momenti della giornata in cui fumo di più e perché
- Non ho mai provato a smettere
Perché
- Ho provato a smettere
Quando
Come
- Quanto tempo sono stato senza fumare
- Perché ho ricominciato a fumare
- Perché voglio smettere
- Cosa mi potrebbe aiutare a smettere di fumare



2.

Catrame

E' il costituente più importante della parte corpuscolata del fumo, formato principalmente da idrocarburi cancerogeni che si depositano nei polmoni e nelle vie respiratorie aumentando il rischio di tumori nei vari organi.

Sostanze irritanti

Si tratta di sostanze come l'acroleina, la formaldeide, gli ossidi di azoto, etc., che, inalate con il fumo, inibiscono il movimento delle ciglia della mucosa delle vie respiratorie e, depositandosi, interferiscono con l'autodepurazione dei polmoni. Favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisema.

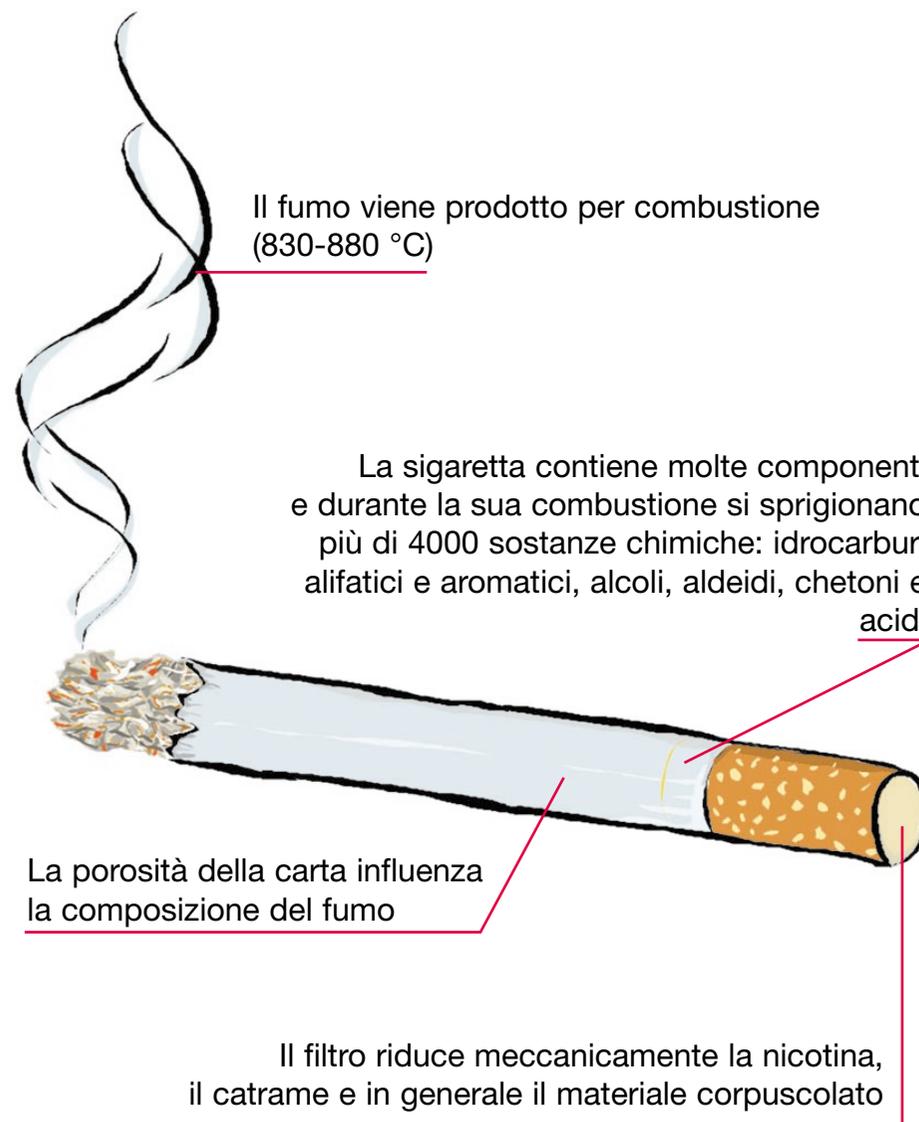
Nicotina

E' un alcaloide facilmente assorbito dalle mucose, dagli epitelii dei bronchi e dagli alveoli polmonari. Influenza il sistema cardiovascolare e nervoso e induce dipendenza.

Ossido di Carbonio

Si forma per combustione incompleta del tabacco. Si lega all'emoglobina riducendo il trasporto dell'ossigeno dai polmoni ai tessuti. Provoca un minor nutrimento per i tessuti, l'ingiallimento della pelle, una ridotta capacità respiratoria e un minore rendimento muscolare.

Sigaretta: conosciamola



3.

*Come avrà più volte avuto modo di constatare,
fumare comporta una grossa spesa
per le sue tasche.*

*La invitiamo quindi a fare un rapido calcolo dei soldi
che spende per le sigarette.*

 Sigarette fumate al giorno

 Prezzo del pacchetto

Ora calcoli quanto spende:

 al giorno

 alla settimana

 al mese

 all'anno

*Probabilmente è la prima volta che si ferma a fare
questo calcolo. I soldi da risparmiare sono molti.*

*A questo punto può fare un elenco delle cose
che può comprare con i soldi che risparmierà
non fumando più.*

Quanto costa fumare?

 1.

 2.

 3.

 4.



4.

I test

La invitiamo a compilare i seguenti test e a confrontare le sue risposte con le interpretazioni a fianco riportate.

La dipendenza

Test di Fagerström

		Punti
1. Dopo quanto tempo dal risveglio accende la prima sigaretta?	<input type="checkbox"/> Entro 5 minuti	3
	<input type="checkbox"/> Entro 6-30 minuti	2
	<input type="checkbox"/> Entro 31-60 minuti	1
	<input type="checkbox"/> Dopo 60 minuti	0
2. Fa fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito (cinema, chiesa, mezzi pubblici, etc)?	<input type="checkbox"/> Sì	1
	<input type="checkbox"/> No	0
3. Quale sigaretta le dispiacerebbe maggiormente non fumare?	<input type="checkbox"/> La prima del mattino	1
	<input type="checkbox"/> Tutte le altre	0
4. Quante sigarette fuma al giorno?	<input type="checkbox"/> 10 o meno	0
	<input type="checkbox"/> 11-20	1
	<input type="checkbox"/> 21-30	2
	<input type="checkbox"/> 31 o più	3
5. Fuma più frequentemente durante la prima ora dal risveglio che durante il resto del giorno?	<input type="checkbox"/> Sì	1
	<input type="checkbox"/> No	0
6. Fuma anche se è così malato da passare a letto la maggior parte del giorno?	<input type="checkbox"/> Sì	1
	<input type="checkbox"/> No	0
Totale		

Interpretazione del Test

- ✓ da 0 a 2 lieve dipendenza
- ✓ 3 o 4 media dipendenza
- ✓ 5 o 6 forte dipendenza
- ✓ da 7 a 10 dipendenza molto forte

Con questo test ha valutato il suo grado di dipendenza dalla nicotina. La nicotina è una sostanza psicoattiva con un enorme potenziale di assuefazione.

Tuttavia il fenomeno della dipendenza dalla sigaretta si esprime:

- **come bisogno** di quantità quotidiana di nicotina (ad esempio il desiderio intenso di fumare ad intervalli più o meno regolari);
- **come valore simbolico** attribuito alla sigaretta (ad es. considerare il fumare "rimedio per l'ansia", "fonte di piacere" e "facilitatore di contatti sociali", ...).

Inoltre il ripetersi del gesto, la continuità negli anni e i numerosi effetti del fumo fanno sì che un fumatore medio non conosca ora ed esperienza della sua vita senza tabacco.

La motivazione

Questionario sulla motivazione a smettere di fumare

1. Quanto è importante per lei smettere completamente di fumare?	<input type="checkbox"/> Disperatamente importante	4
	<input type="checkbox"/> Molto importante	3
	<input type="checkbox"/> Abbastanza importante	2
	<input type="checkbox"/> Non molto importante	1
2. Quanto è determinato a smettere?	<input type="checkbox"/> Estremamente determinato	4
	<input type="checkbox"/> Molto determinato	3
	<input type="checkbox"/> Abbastanza determinato	2
	<input type="checkbox"/> Non del tutto determinato	1
3. Perché desidera smettere di fumare?	<input type="checkbox"/> Perché la mia salute ne sta già soffrendo	5
	<input type="checkbox"/> Perché sono preoccupato della mia salute futura	4
	<input type="checkbox"/> Perché fumare costa troppo	3
	<input type="checkbox"/> Perché spinto da altri	2
	<input type="checkbox"/> Per la salute della mia famiglia	1
4. Quanto ritiene siano alte le probabilità di riuscire a smettere?	<input type="checkbox"/> Estremamente alte	6
	<input type="checkbox"/> Molto alte	5
	<input type="checkbox"/> Abbastanza alte	4
	<input type="checkbox"/> Non molto alte	3
	<input type="checkbox"/> Basse	2
	<input type="checkbox"/> Molto basse	1
TOTALE		

Adattato da L. Marino ed 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).

Interpretazione del Test

- ✓ da 4 a 6 **bassa**: quando non si è ancora considerato seriamente di smettere di fumare
- ✓ da 7 a 10 **media**: quando si valutano sia i benefici dello smettere che i rischi del fumare
- ✓ da 11 a 14 **alta**: quando si hanno dei momenti nei quali si è più decisi a smettere di fumare
- ✓ da 15 a 19 **molto alta**: quando si è pronti a smettere di fumare

La motivazione è un desiderio di cambiamento che può variare per intensità da un momento all'altro e da una situazione all'altra.

Rispetto al fumo essa è collegata al grado di consapevolezza e di determinazione a proseguire o a smettere di fumare.

L'intensità della motivazione a smettere di fumare è estremamente variabile poiché dipende da molti fattori: biologici, culturali, sociali.

Parliamone insieme

Telefono Verde contro il fumo
800-554088

Observatorio Fumo, Alcol e Droghe - Istituto Superiore di Sanità



5.

Cos'è:

il diario del fumatore è uno strumento per l'auto-osservazione: è un foglietto di carta stampata.

A cosa serve:

per conoscere le abitudini, le situazioni e le motivazioni per le quali fuma.

Come utilizzarlo

per ciascuna sigaretta che intende fumare deve annotare: *l'ora*, *l'attività* che sta svolgendo, *l'umore*, perché fumarla (da confrontare con le buone ragioni che ha per smettere), il *grado* di bisogno che sente per quella sigaretta (da 1 "bisogno di bassa intensità" a 5 "bisogno molto intenso"); cosa può fare in *alternativa*; annotando infine se quella sigaretta è stata fumata o meno.

Con il passare

dei giorni grazie a questo strumento lei inizierà ad avere più controllo del suo fumare, e le sigarette che fuma in modo automatico diminuiranno.

Diario del fumatore

Diario giornaliero del fumatore

Data del giorno

Sigaretta	Ora	Luogo	Grado di bisogno	Umore	Attività	Cosa fare in alternativa	Fumata	Non fumata
1			1-2-3-4-5					
2			1-2-3-4-5					
3			1-2-3-4-5					
4			1-2-3-4-5					
5			1-2-3-4-5					
6			1-2-3-4-5					
7			1-2-3-4-5					

Può fotocopiare lo schema allegato alla fine dell'opuscolo

Adattato da L. Marino ed 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).



Parliamone insieme

Telefono Verde contro il fumo

800-554088

Quartierino Fumo, Alcol e Droga - Istituto Superiore di Sanità

5.

Le abbiamo fornito un aiuto per riflettere sulla paura di soffrire troppo, di non farcela, di fallire e, soprattutto un pretesto, per analizzare le sue difficoltà, le sue risorse e le alternative al fumo.

Siamo giunti alla fine della prima fase dove restano solo le sigarette veramente "importanti".

Il percorso continua: per smettere completamente di fumare le chiediamo di eliminare tutte le sigarette rimaste.

- ✓ **A questo punto** lei può smettere di fumare da solo oppure ricordi che può contattare il **Telefono Verde contro il Fumo 800 554088** per avere un sostegno e delle indicazioni su un supporto specialistico.
- ✓ **Se non si sente** ancora pronto, decida un'altra data, ed utilizzi questi giorni per continuare a compilare il diario e a riflettere quindi sulle sue motivazioni, riformulando il suo bilancio di "costi" e "benefici".
- ✓ **Se si sente pronto** è importante smettere definitivamente di fumare.
- ✓ **Entriamo così** nella seconda fase: quella dell'**azione**.

2° fase - L'azione

La fase dell'azione

inizia quando lei ha deciso che è il momento giusto per smettere di fumare.

Molte persone

provano più volte a smettere di fumare prima di riuscirvi in modo definitivo.

Da ogni tentativo

si può imparare cosa aiuta e cosa può ostacolare la riuscita.

Se ora

ha ben chiaro quali sono gli svantaggi del fumare ed i vantaggi dello smettere e sente di aver deciso: scelga la migliore strada per cambiare.

Se sente di voler approfondire le sue motivazioni e confrontarsi sulle ragioni che ha per smettere di fumare, non esiti a contattare il Telefono Verde contro il Fumo.

Parliamone insieme

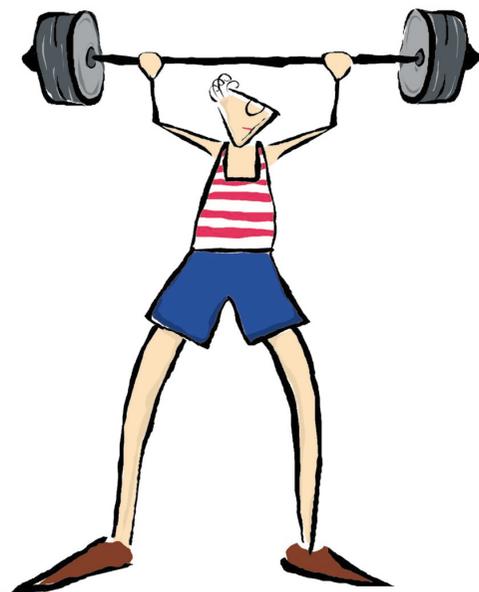


Observatoire Fumo, Alcol e Droga - Istituto Superiore di Sanità

6.

"Le buone ragioni devono far spazio a ragioni migliori"

W. Shakespeare



Scriva la data _____ e utilizzi le indicazioni che trova di seguito

Rilegga cosa ha scritto nel diario del fumatore sulle ragioni che ha per smettere, e la sua storia di fumatore.

Cerchi di trasformare la sua casa in "area libera dal fumo", soprattutto se qualche suo familiare fuma.

Butti via le sigarette, nasconda o utilizzi in altro modo il posacenere, elimini eventuali accendini che ha con sé.

Smetto di fumare

Ricordi che le maggiori difficoltà si evidenziano **entro le 24 ore** dall'ultima sigaretta ed il punto più critico si verifica **nei primi 4 giorni**.

I sintomi dell'astinenza tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese, anche se le sensazioni di malessere possono durare anche per alcuni mesi.

Il Tempo però è un suo alleato

*Una volta smesso
non fumi più
neanche una tirata*



Parliamone insieme

Telefono Verde contro il fumo

800-554088

Observatorio Fumo, Alcol e Droga - Istituto Superiore di Sanità

6.

La ricerca scientifica ha confermato che quando si smette di fumare si ottengono molti benefici: a brevissimo, a breve, a medio e a lungo termine.

Brevissimo termine

dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta la pressione arteriosa si normalizza;

dopo 8 ore vi è una riduzione della metà dei livelli di nicotina e di monossido di carbonio nel sangue e il livello di ossigeno torna normale;

dopo 24 ore il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e i polmoni iniziano ad autodepurarsi da muco ed altri detriti;

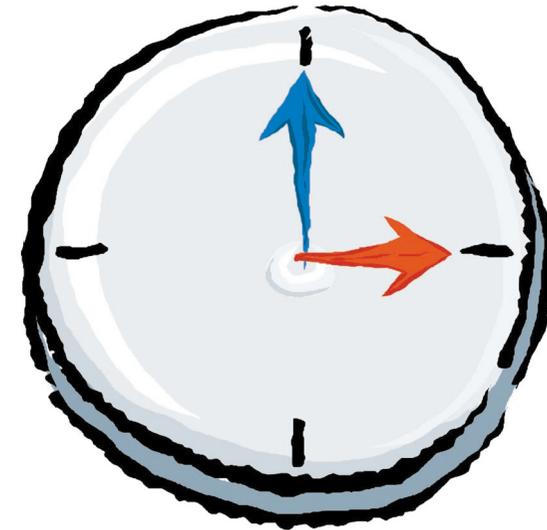
dopo 48-72 ore la nicotina viene eliminata, il sapore delle cose è di nuovo apprezzabile, e il respiro migliora sensibilmente.

Breve termine

da 2 a 12 settimane di astensione

- ✓ si normalizza la temperatura cutanea di mani e piedi;
- ✓ migliorano gli scambi gassosi respiratori della circolazione;
- ✓ la pelle ritorna più luminosa, l'alito più gradevole e l'odore complessivo diventa più piacevole.

I benefici



Medio termine

da tre mesi ai 12 mesi di astensione:

- ✓ migliora la tosse e i problemi respiratori;
- ✓ si ha una riduzione del rischio di mortalità per malattie cardiovascolari.

Lungo termine

dai 10 ai 15 anni

Il rischio di tumore polmonare è paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato.

Parliamone insieme



*Non basta sapere, si deve anche applicare; non è abbastanza
volere, si deve anche fare"*
W. Goethe

Da Sapere

Il desiderio impellente di sigaretta dura solo pochi minuti;
Bere un bicchiere d'acqua "spegne" il desiderio di sigaretta;
Distrarsi nel modo che più piace fa superare questo momento.

In questa fase è importante:

Chiedere aiuto

Comunichi la sua scelta ad amici e parenti perché la incoraggino e non fumino in sua presenza.

Parli con il suo medico di famiglia, con gli specialisti nel settore, chieda supporto al Telefono Verde contro il Fumo.

Scoprire nuove strategie

Si distraiga dal desiderio di fumare. Parli con qualcuno, faccia una passeggiata, beva un bicchiere d'acqua o mastichi una gomma o una caramella.

Riduca la tensione. Faccia esercizi di respirazione, un bagno, ginnastica oppure legga un libro.

Beva molta acqua e altri liquidi non zuccherati e mangi più frutta e verdura che contengono vitamine e sali minerali.

Azioni

Riconoscere le situazioni rischiose

Eviti

persone e posti dove di solito si fuma e trascorra più tempo in luoghi in cui è vietato fumare.

Eviti bevande a base di caffeina ed eccitanti, bevande alcoliche, in particolare la sera.

Ricordi

che le difficoltà che possono presentarsi (come affaticabilità, irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, etc.) sono in genere transitorie, di intensità variabile e di breve durata.

Cambiare alcune abitudini

Consumi

i pasti in luoghi o modi diversi, beva tè al posto di caffè, utilizzi una strada diversa per andare a lavoro.

Si gratifichi

ad esempio con un'attività extralavorativa che la possa impegnare e che, soprattutto, le possa dare piacere come andare al cinema e stare con persone amiche.

Individui

un'attività fisica da svolgere regolarmente, anche solo una passeggiata, che le possa dare segni chiari del benessere del non fumare.

8. *Le ricadute*

“Non perde mai chi non smette di tentare”

E. Torricella

*Può capitare che ricominci a fumare.
Non si scoraggi perchè le ricadute fanno parte di questo cambiamento.*

Probabilmente

questo aspetto la fa sentire in colpa ed afflitto, tuttavia dai fallimenti e dalle ricadute si può imparare molto.

Ricordi

che le ricadute possono essere delle risorse per conoscere meglio le sue debolezze e quindi per affrontarle in modo adeguato.

Legga

di seguito quali potrebbero essere le situazioni ad alto rischio di ricaduta.

Stati d'animo negativi

Rabbia, frustrazione, depressione e noia.

Conflitti interpersonali

Familiari o in ambito lavorativo.

Pressioni sociali

Esercitate da un'altra persona o derivanti dal fatto di trovarsi in una situazione con altri fumatori.

9. *Aumentare di peso*

La nicotina

è un anoressizzante ossia facilita il consumo energetico. Quindi smettendo di fumare un aumento di peso è quasi inevitabile, ma non è superiore ai due o tre chili.

Non tutti comunque ingrassano.

Per non incorrere

in questo problema non è necessario seguire una dieta rigida, ma cambiare gradualmente le proprie abitudini alimentari.

Quindi se aumentare di peso

la preoccupa un po' e questo potrebbe essere uno dei motivi da indurla a non smettere di fumare, può seguire alcuni consigli.

- ✓ **Ridurre** la quantità di cibo per pasto.
- ✓ **Fare** pasti più frequenti (3-5 pasti leggeri) piuttosto che due abbondanti.
- ✓ **Bere** molti liquidi, ridurre il consumo di alcolici.
- ✓ **Consumare** cibi a basso contenuto calorico.
- ✓ **Ridurre** il consumo di dolci e mangiare caramelle senza zucchero.
- ✓ **Scegliere** frutta e verdura se sente la necessità di mangiare qualcosa fra i pasti.
- ✓ **Aumentare** l'attività fisica: salire le scale a piedi, fare sport.

9.

Durante la gravidanza

il fumo ha molti effetti nocivi sul feto:

- ✓ **Il monossido di carbonio** attraversa la barriera placentare riducendo l'apporto di ossigeno.
- ✓ **Il fumo è il maggiore** fattore di rischio per il basso peso alla nascita, causa aborti spontanei e complicazioni durante la gravidanza.

Smettere di fumare

Durante la gravidanza previene molti problemi pre - e post natali ed è il modo più efficace per prevenire l'asma nei bambini.

- ✓ **La nicotina** passando la placenta influisce sul sistema nervoso del feto.

Nel corso della prima infanzia

il fumo passivo è associato a:

- ✓ Infezioni polmonari nei neonati;
- ✓ irritazione ad occhi, tosse e disturbi respiratori;
- ✓ aumento del rischio di crisi di asma e otiti.

Fumo, gravidanza e fertilità

.....e inoltre

Il fumo ha un effetto sul sistema riproduttivo sia dell'uomo che della donna.

Nelle donne può danneggiare le ovaie, ridurre la fertilità o essere causa di menopausa precoce.

Nell'uomo incide sulla motilità degli spermatozoi e quindi sulla fertilità del liquido seminale.

Comunque è importante sapere che **se una donna smette di fumare** appena si accorge di essere incinta, il nascituro avrà la stessa probabilità di nascere sano come se la madre non avesse mai fumato.

Se non riesce

a smettere da sola con l'aiuto di questa guida, contatti il suo ginecologo e gli specialisti nel settore.

Ricordi

che può parlare in modo anonimo e gratuito con il Telefono Verde contro il Fumo.

Parliamone insieme

Telefono Verde contro il fumo
800-554088

Quartier Fumo, Alcol e Droga - Istituto Superiore di Sanità

10.

La proposta

di seguire un percorso personale ed autonomo è solo uno dei metodi per smettere di fumare.

Gli studi hanno dimostrato che maggiore è il supporto di cui si dispone, più è alta la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo.

Il supporto specialistico si basa su diverse strategie:

Terapia Farmacologica

tra le Terapie Farmacologiche troviamo la Terapia con i sostituti della Nicotina (NRT) e il Bupropione.

NRT:

gli studi clinici hanno dimostrato che i prodotti di sostituzione a base di nicotina possono aiutare i fumatori ad astenersi e/o a ridurre il numero di sigarette alleviando i sintomi di astinenza.

Bupropione:

questo farmaco attenua il desiderio di fumare e la sindrome da astinenza nei soggetti che smettono.

Lo specialista

Sostegno Psicologico

Tra il sostegno psicologico troviamo: terapia cognitivo-comportamentale e counselling professionale individuale.

Le Terapie cognitivo-comportamentali ed il counselling professionale (vis à vis e telefonico) facilitano il confronto sulla propria esperienza, aiutano ad acquisire sicurezza ed a rafforzare le motivazioni.

Nelle terapie di gruppo, alle strategie cognitive e comportamentali si aggiunge la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori.

Il supporto

Se ha difficoltà a smettere di fumare da solo non esiti a chiedere aiuto ad uno specialista.

Lo può trovare negli ambulatori per la cessazione dal fumo di tabacco presenti sul territorio nazionale e reperibili consultando il sito internet www.ossfad.iss.it oppure contattando il Telefono Verde contro il Fumo.

Diario giornaliero del fumatore

Diario giornaliero del fumatore

Data

Sigaretta	Ora	Luogo	Grado di bisogno	Umore
1			1-2-3-4-5	
2			1-2-3-4-5	
3			1-2-3-4-5	
4			1-2-3-4-5	
5			1-2-3-4-5	
6			1-2-3-4-5	
7			1-2-3-4-5	

Adattato da L. Marino ed 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).

Diario giornaliero del fumatore

Diario giornaliero del fumatore

Data

Attività	Cosa fare in alternativa	Fumata	Non fumata

Adattato da L. Marino ed 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).