

Un viaggio verso una vita senza fumo



upmcsalvatormundi.it

UPMC | **SALVATOR MUNDI**
INTERNATIONAL HOSPITAL

Ambiente senza fumo

Per proteggere i pazienti, i visitatori e il personale dagli effetti nocivi del fumo passivo, non è consentito fumare all'interno dell'Ospedale e in nessuna area di pertinenza, sia interna che esterna, di UPMC Salvator Mundi International Hospital. Un paziente che fuma lo fa a dispetto dei nostri consigli e si assume il rischio di qualsiasi conseguenza il fumo possa comportare. Per consigli su come smettere di fumare e per informazioni sul servizio di Smoking Cessation di UPMC Salvator Mundi International Hospital scrivere una mail a stopsmoking@upmc.it

INDICE

INTRODUZIONE	4	CHI PUÒ ESSERE D'AIUTO?	12
PIANIFICARE IL VIAGGIO	4	SCELTA DEL METODO PER SMETTERE DI FUMARE	13
SCELTA DELLA DESTINAZIONE	4		
ATTIVITÀ 1. LISTA DEI MOTIVI PER SMETTERE DI FUMARE	5	TERAPIA FARMACOLOGICA	13
ATTIVITÀ 2. PERCHÉ FUMO?	6	TERAPIA COMBINATA	13
QUANTO SPENDE?	6	FASE 3. COSA METTERE IN VALIGIA? OGGETTI E COMPORTAMENTI UTILI PER RENDERE CONFORTEVOLE IL VIAGGIO	14
QUANTO POTREBBE RISPARMIARE?	6		
CHE ALTRO POTREBBE FARE CON QUEI SOLDI?	6	CAMBIARE COMPORTAMENTO E IMPARARE LE STRATEGIE DI GESTIONE.	14
PERCHÉ FUMO?	8		
CHE SIGNIFICATO HANNO QUESTE CATEGORIE E COSA FARE PER GESTIRLE	8	PARTENZA! IN VIAGGIO!	18
ATTIVITÀ 3. SONO DIPENDENTE DALLA NICOTINA?	10	SODDISFARE LE ESIGENZE SENZA FUMARE	20
TEST DI FAGERSTROM	10	SINTOMI DI GUARIGIONE	21
ATTIVITÀ 4. DIARIO DEL FUMATORE	10	NOSTALGIA DI CASA	24
		BLOCCHI STRADALI E DEVIAZIONI	24
		TENERSI IN FORMA/PREVENIRE L'AUMENTO DI PESO	25
PIANIFICARE LA PARTENZA	12	ARRIVARE A DESTINAZIONE: IL NUOVO IO NON FUMATORE	26
FASE 1. QUANDO PARTIRE?	12	I VANTAGGI DELLA NUOVA VITA SENZA FUMO	26

» INTRODUZIONE

Diventare un fumatore è stato un viaggio. Il viaggio probabilmente è iniziato molti anni fa quando ha iniziato a provare le prime sigarette. Forse non le piacevano davvero, ma con il passare del tempo il suo corpo si è abituato a fumare. Ha sviluppato una dipendenza e il fumo è diventato parte di lei, della sua identità.

Smettere di fumare è un viaggio e un processo di apprendimento. Giorno dopo giorno imparerà come diventare un "non fumatore" e a sviluppare una nuova identità.

Per raggiungere il suo obiettivo dovrà mantenere nel tempo il suo impegno verso questo cambiamento. **C'è vita dopo il fumo, ed è una vita migliore!**

Utilizzi questo manuale come se fosse una cartina stradale che la guida in questo importante viaggio. Qui troverà informazioni e suggerimenti per partecipare attivamente alla pianificazione e all'arrivo a destinazione: una vita senza fumo.

"La maggior parte delle persone prova a smettere più di una volta prima di avere successo"

» PIANIFICARE IL VIAGGIO

Prepararsi per il viaggio è un momento molto importante. Sa già che fumare non fa bene. Allora perché continua a farlo? I motivi che l'hanno spinto a cominciare a fumare e le ragioni per cui continua a farlo sono spesso molto differenti.

SCelta DELLA DESTINAZIONE

Nelle pagine seguenti troverà 4 attività per facilitare la sua preparazione al viaggio in una vita senza fumo!

1. LISTA DEI MOTIVI PER SMETTERE DI FUMARE
2. PERCHÉ FUMO?
3. SONO DIPENDENTE DALLA NICOTINA?
4. DIARIO DEL FUMATORE

**"CONSIDERA
I PRECEDENTI TENTATIVI
ED ESPERIENZA
DI APPRENDIMENTO"**

**"NON È MAI
TROPPO TARDI
PER
SMETTERE!"**

ATTIVITÀ 1. LISTA DEI MOTIVI PER SMETTERE DI FUMARE

Tenga sempre a mente le cose positive che accadranno quando smetterà di fumare. Queste motivazioni devono provenire da dentro e devono essere importanti per lei. Vi sono sempre benefici quando si smette di fumare.

Checklist 1: Contrassegnare tutte le motivazioni per smettere di fumare che riguardano la salute.

- Voglio vivere più a lungo.
- Voglio ridurre il rischio di infarto o ictus.
- Voglio ridurre il rischio di pressione alta.
- Voglio ridurre il rischio di cancro.
- Voglio ridurre il rischio di malattie polmonari.
- Voglio ridurre il rischio di problemi di circolazione.
- Voglio ridurre il rischio di ulcera o bruciore di stomaco.
- Voglio ridurre il rischio di ossa fragili o sottili.
- Voglio gengive e denti più sani.
- Voglio denti bianchi.
- Voglio bloccare il reflusso gastrico e il bruciore di stomaco.
- Voglio essere attivo con minore o nessun affanno.
- Voglio che la mia tosse diminuisca o che scompaia.
- Voglio che la mia pelle abbia un colore migliore e meno rughe.
- Voglio che il cibo abbia un sapore migliore.
- Voglio che il mio senso dell'olfatto migliori.
- Voglio avere più energia.
- Sono incinta o ho intenzione di restare incinta.
- Voglio ridurre il rischio di problemi sessuali.
- Voglio smettere di esporre i miei cari al fumo passivo.
- Voglio smettere di esporre i miei animali domestici al fumo passivo.
- Voglio poter dire che sono un non fumatore.
- Altri motivi relativi alla salute: _____

Checklist 2: Contrassegnare le motivazioni personali per smettere di fumare.

- Voglio essere libero dalla dipendenza da nicotina.
- Voglio avere più tempo per la mia famiglia, gli amici e gli hobby.
- Voglio sentirmi libero dalla colpa e dalla paura che provo quando faccio qualcosa che non mi fa bene.
- Voglio essere fiero di me stesso.
- Voglio dare un buon esempio ai giovani che fanno parte della mia vita.
- Voglio sentirmi più accettato nelle situazioni sociali e lavorative.
- Voglio avere il controllo della mia vita e non lasciare che siano le sigarette ad averlo.
- Altre motivazioni personali: _____

**"IL FUMO PASSIVO È IL
FUMO PRODOTTO DALLA
SIGARETTA ACCESA E QUELLO
ESALATO DA UN FUMATORE"**

Checklist 3: Contrassegnare le ragioni economiche per smettere di fumare.

- Voglio risparmiare i soldi spesi in sigarette.
- Voglio risparmiare sui costi per la pulizia e la sostituzione di vestiti, mobili e interni d'auto bruciati.
- Voglio risparmiare sulla mia assicurazione sanitaria e sulla vita.
- Voglio mantenere casa e auto in buone condizioni.
- Altre motivazioni economiche: _____

Checklist 4: Contrassegnare o aggiungere altre ragioni per smettere di fumare.

- Voglio che casa, auto, vestiti e capelli siano più puliti, senza odore o patina di fumo.
- Sono stanco di svuotare posacenere pieni.
- Voglio svegliarmi senza quel sapore di sigaretta in bocca.
- Altri motivi: _____

ATTIVITÀ 2. PERCHÉ FUMO?

FACCIAMO UN PÒ DI CONTI...

Una persona che fuma un pacchetto di sigarette al giorno spende circa:

€6 al giorno, €180 al mese, €2190 l'anno

Quanto spende?

Numero di pacchetti che fuma al giorno x € 6 = € ____ spesi al giorno

Numero di pacchetti che fuma al giorno x € 6 x 30 giorni = € ____ spesi al mese

Numero di pacchetti che fuma al giorno x € 6 x 365 giorni = € ____ spesi l'anno.

Quanto potrebbe risparmiare?

Risparmierò € ____ ogni giorno della mia nuova vita senza fumo.

Risparmierò € ____ ogni mese della mia nuova vita senza fumo. Risparmierò € ____ ogni anno della mia nuova vita senza fumo.

Che altro potrebbe fare con quei soldi?

Esempi: pagare le bollette, mangiare al ristorante, comprare dei vestiti, acquistare dei regali, dedicarmi ai miei hobby, andare in vacanza, andare al cinema

Altre idee: _____

**“RESIDUI DEL FUMO:
SONO LE SOSTANZE
CHIMICHE DEL FUMO
CHE RIMANGONO sull'ALITO,
SUI CAPELLI, SUI VESTITI
E SU ALTRE SUPERFICI
DEL FUMATORE”**

**“RISPARMIA I SOLDI
CHE SPENDERESTI OGNI GIORNO
PER LE SIGARETTE
METTILI IN UN BARATTOLO E
GUARDALI CRESCERE”**

PRIMA ATTIVITÀ COMPLETATA!

Adesso dia un'occhiata a tutte le risposte selezionate.

Le usi per immaginare quanto sarà migliore la sua vita dopo aver raggiunto la destinazione: una vita senza fumo.

Ora compili il questionario dell'attività 2 per scoprire quale potrebbe essere la causa per cui continua a fumare.

Risponda al seguente questionario per scoprire quali fattori potrebbero influenzare il suo comportamento riguardo al fumo. Selezioni un numero per ogni affermazione e calcoli il totale di ogni sezione.

Motivo n. 1

STIMOLO: "Il fumo mi dà più energia".		Spesso	A volte	Mai
1.	Fumo per restare in piedi e non fermarmi.	3	2	1
2.	Mi accendo una sigaretta quando ho bisogno di un sostegno.	3	2	1
3.	Quando sono stanco, fumare mi rinvigorisce.	3	2	1
Sommare i tre punteggi per ottenere il totale di questa sezione.			Totale:	

Motivo n. 2

GESTUALITÀ: "Mi piace toccare e maneggiare le sigarette".		Spesso	A volte	Mai
1.	Mi sento più a mio agio con una sigaretta in mano.	3	2	1
2.	Mi piace tirare fuori la sigaretta dal pacchetto e accenderla.	3	2	1
3.	Mi piace guardare il fumo quando espiro.	3	2	1
Sommare i tre punteggi per ottenere il totale di questa sezione.			Totale:	

Motivo n. 3

PIACERE: "Fumare è piacevole".		Spesso	A volte	Mai
1.	Fumare sigarette è gradevole.	3	2	1
2.	Il fumo migliora i bei momenti.	3	2	1
3.	Quando mi sento a mio agio e rilassato ho voglia di una sigaretta.	3	2	1
Sommare i tre punteggi per ottenere il totale di questa sezione.			Totale:	

Motivo n. 4

RIDURRE LA TENSIONE: "Il fumo mi aiuta a rilassarmi quando sono teso o arrabbiato".		Spesso	A volte	Mai
1.	Mi accendo una sigaretta quando qualcosa mi fa arrabbiare.	3	2	1
2.	Fumare mi rilassa nelle situazioni stressanti.	3	2	1
3.	Quando sono depresso, fumo per sentirmi meglio.	3	2	1
Sommare i tre punteggi per ottenere il totale di questa sezione.		Totale:		

Motivo n. 5

ABITUDINE: "Fumare è un'abitudine".		Spesso	A volte	Mai
1.	Fumo automaticamente senza nemmeno rendermene conto.	3	2	1
2.	Accendo una sigaretta senza rendermi conto di averne già una accesa nel posacenere.	3	2	1
3.	Mi ritrovo con una sigaretta in bocca e non ricordo di avercela messa.	3	2	1
Sommare i tre punteggi per ottenere il totale di questa sezione.		Totale:		

Motivo n.6

DIPENDENZA DA NICOTINA: "Desidero la sigaretta; sono dipendente dal fumo".		Spesso	A volte	Mai
1.	Finire le sigarette è una sensazione insopportabile che passa solo quando vado a comprarne delle altre.	3	2	1
2.	Sono molto consapevole dei momenti in cui fumo.	3	2	1
3.	Mi viene voglia di una sigaretta se non fumo da un po' di tempo.	3	2	1
Sommare i tre punteggi per ottenere il totale di questa sezione.		Totale:		

Perché fumo?

Questi sono motivi comuni per cui probabilmente continua a fumare. Riporti, accanto ad ogni motivo, la somma dei punteggi ottenuta. Un punteggio di 7 o più indica una ragione importante per cui fuma. Più alto è il suo punteggio (9 è il massimo), più importante è il motivo.

___Stimolo ___Gestualità ___Piacere
___Riduzione della tensione ___Abitudine ___Dipendenza da nicotina

Che significato hanno queste categorie e cosa fare per gestirle

Stimolo

Se ha ottenuto un punteggio alto in questa categoria, significa che il fumo la spinge a sentirsi meglio. Forse pensa che fumare l'aiuti a svegliarsi, ad organizzare i suoi pensieri e/o farla andare avanti. Quando smetterà di fumare, cerchi altri stimoli che la facciano sentire bene. Camminare, fare stretching o altre forme di esercizio, fare conversazione e partecipare a incontri sociali, bere acqua, fare una colazione nutriente sono solo alcuni modi per aumentare la sua energia.

Gestualità

Se ha ottenuto un punteggio alto in questa categoria, significa che le piace maneggiare le cose. Quando smetterà di fumare, cerchi altri modi per mantenere le sue mani occupate. Tenere in mano una penna, una matita o una cannucchia può aiutarla a simulare l'atto di avere in mano una sigaretta. Disegno, pittura, scrittura, lettura, tenere le mani occupate.

Piacere

Se ha raggiunto un punteggio alto in questa categoria, significa che cerca dei modi per aumentare il senso di piacere e di benessere. Forse pensa che il fumo migliori ulteriormente una situazione

positiva. Quando smetterà di fumare, cerchi altre attività ed eventi per divertirsi. Scattare foto, praticare yoga e meditazione, fare esercizio fisico e dedicarsi ad un hobby sono modi per aumentare la sensazione di benessere.

Riduzione della tensione

Se ha un punteggio alto in questa categoria, significa che cerca un modo per ridurre o eliminare le sensazioni negative. Forse è spesso stressato, nervoso, sopraffatto, arrabbiato, ansioso o depresso. Quando smetterà di fumare, cerchi altri modi per ridurre le sensazioni negative. Fare esercizio fisico, dormire a sufficienza, mangiare bene, praticare yoga, meditazione, fare dei respiri profondi, dedicarsi ad un hobby, trascorrere del tempo con amici e familiari, parlare dei suoi pensieri e dei suoi sentimenti con un professionista sono alcuni modi per ridurre le emozioni negative.

Abitudine

Se ha un punteggio alto in questa categoria, significa che fumare è diventata per lei una routine, che fuma senza pensarci o senza rendersi conto di quanto fuma. Non sempre si è in grado di spiegare perché si fuma, infatti, non è sempre collegato a come ci si sente o a quello che si sta pensando in quel momento. Quando pianificherà la sua cessazione, dovrà cercare dei modi per diventare più cosciente di dove e quando fuma e chiedersi se realmente desidera o ha bisogno di una sigaretta. Modificare le sue abitudini potrebbe esserle d'aiuto (es. percorrere un'altra strada per andare a lavorare, sedersi su una sedia diversa, cambiare l'ordine di come ci si prepara al mattino).

Dipendenza da nicotina

Se ha ottenuto un punteggio alto in questa categoria, significa che pensa spesso alla prossima sigaretta ed avverte un intenso desiderio di fumare durante la giornata. Quando resta senza sigarette o rimane lunghi periodi senza fumare diventa irritabile. Ciò è dovuto a dipendenza psicologica e/o fisica. Quando smetterà di fumare, cerchi altri modi per distrarsi. Fare esercizio fisico e chiamare al telefono un amico sono alcuni modi per non pensare al fumo. Se ritiene di essere fisicamente dipendente dalla nicotina, potrà provare alcuni farmaci che l'aiuteranno a eliminare i sintomi fisici di astinenza.

L'attività. 2 è un adattamento del test: Why Do You Smoke? National Cancer Institute, National Institutes of Health Publication No. 94-1822, Reprinted January 1992.

CONSIGLI: "Mettere i mozziconi di sigaretta in un barattolo trasparente. Aggiungere acqua e chiudere il coperchio. Guardarlo. Ricordarsi della bruttezza del fumo. Annusare bene. Tenere a mente quell'odore stantio."

ATTIVITÀ 3. SONO DIPENDENTE DALLA NICOTINA?

La nicotina crea dipendenza. Mentre si prepara a una nuova vita senza fumo, può scoprire se è dipendente dalla nicotina rispondendo a queste semplici domande.

Test di Fagerström

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

- Entro 5 minuti 3 punti
- Entro 6-30 minuti 2 punti
- Entro 31-60 minuti 1 punto
- Dopo 60 minuti 0 punti

2. Fa fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito?

- Sì 1 punto
- No 0 punti

3. A quale sigaretta le costa di più rinunciare?

- La prima del mattino 1 punto
- Qualsiasi 0 punti

4. Quante sigarette fuma al giorno?

- 10 o meno 0 punti
- 11-20 1 punto
- 21-30 2 punti
- 31 o più 3 punti

5. Fuma con maggiore frequenza durante la prima ora dopo il risveglio che durante il resto della giornata?

- Sì 1 punto
- No 0 punti

6. Fuma anche quando è così malato da passare a letto la maggior parte della giornata?

- Sì 1 punto
- No 0 punti

Sommi i punteggi assegnati a ciascuna risposta e legga il grado di dipendenza da nicotina relativo a tale somma:

- Da 0 a 2 Grado di dipendenza lieve
- Da 3 a 4 Grado di dipendenza media
- Da 5 a 6 Grado di dipendenza forte
- Da 7 a 10 Grado di dipendenza molto forte

Anche se il grado di dipendenza è lieve, il problema esiste e non va sottovalutato. Qualunque sia il risultato di questo test, abbiamo buone notizie per lei. Esistono molti prodotti per aiutarla a smettere di fumare. Quindi questo è un buon momento per iniziare una vita senza fumo.

Più avanti in questo manuale troverà ulteriori informazioni su questi prodotti.

ATTIVITÀ 4. DIARIO DEL FUMATORE

Per riuscire a smettere di fumare, è necessario scoprire quali sono i fattori scatenanti o "trigger" che vi spingono a fumare. I trigger sono azioni, situazioni, tempi, luoghi, persone ed emozioni che accendono il desiderio di fumare. Più conosce i suoi trigger, più riuscirà ad evitarli e a scegliere qualcosa di diverso da una sigaretta.

"LO SAPEVI? ANCHE UNA MINIMA QUANTITÀ DI FUMO PUÒ PORTARE ALLA DIPENDENZA,"

A pag. 30 troverà il Diario del fumatore. Fotocopi il foglio e ne utilizzi uno per ogni pacchetto di sigarette.

Le sigarette che fuma.

- Descriva il momento, il luogo e la motivazione che la spingono a fumare PRIMA di accendere la sigaretta. Potrà anche aggiungere i nomi delle persone presenti e che cosa sta facendo in quel momento.
 - > Per comprendere appieno i suoi trigger, compili il diario per almeno 3 giorni.
 - > Tenga un foglio del diario e una penna insieme al pacchetto di sigarette in modo da poter prendere nota facilmente.
- Valuti l'importanza di ogni sigaretta come "bassa", "media" e "alta".
 - > Alta significa che ritiene di dover assolutamente fumare una sigaretta.
 - > Media significa che il bisogno della sigaretta sta a metà tra basso e alto.
 - > Bassa significa che ha fumato senza pensarci, con poco o nessun bisogno di fumare.
- Dopo avere completato i fogli del diario, li rilegga per vedere che cosa la spinge a fumare.

Esempio di Diario del fumatore:

Orario	Attività						Umore					Altre attività, sensazioni - Descrivere	Valutazione del bisogno			
	Cibo	Alcolici	Caffè	Amici	Familiari	Guidare	Arrabbiato	Felice	Triste	Annoiato	Rilassato		Stanco	Basso	Medio	Alto
Ore 6:00	x		x		x							x	x			
Ore 7:30			x										Camminando nel tratto dal parcheggio all'ufficio.			x
Ore 10					x						x		Pausa lavoro, colleghi, momento abituale per fumare.		x	
Ore 11							x					x	Da solo, stanco, lavoro e colleghi.	x		

Per scoprire quali sono i fattori scatenanti che la portano ad accendere una sigaretta, utilizzi il formato dei fogli del diario disponibili a pag. 30.

» PIANIFICARE LA PARTENZA

- Ho scelto la mia destinazione e sarà una vita senza fumo!
- Ho completato le attività per prepararmi al mio viaggio.

In questo capitolo, troverà informazioni utili e suggerimenti per organizzare il suo viaggio verso una vita senza fumo.

1. Quando partire?

- > Scelta del giorno in cui smettere di fumare

2. Come arrivare a destinazione?

- > Scegliere il metodo per smettere di fumare

3. Cosa mettere in valigia?

- > Oggetti e strumenti utili per rendere confortevole il suo viaggio

4. Chi portare in viaggio?

- > Persone necessarie per il supporto e per rendere il viaggio più piacevole

FASE 1. QUANDO PARTIRE?

- > Scelta del giorno in cui smettere di fumare
- > Il giorno in cui smetterete di fumare è il giorno in cui abbandonare definitivamente le sigarette.

Può considerarlo come "il primo giorno di una vita diversa". Si tratta di una decisione importante. Scegliere una buona giornata e prepararsi per quella data può aiutarla nella riuscita. Di solito non c'è un momento perfetto ma una ricorrenza speciale può essere una buona occasione per smettere di fumare, come ad esempio:

- compleanno
- anniversario
- vacanza

Essere lontani dallo stress lavorativo, dalla vita quotidiana e dalla routine può aiutarvi a stabilire un nuovo inizio.

Riflettete su:

- Sceglierò un giorno in cui sarò occupato

- a fare attività che mi piacciono.
- Eviterò situazioni e attività stressanti.
- Passerò la giornata in compagnia di persone che mi sosterranno.
- Vorrei che questi 3 - 4 giorni corrispondano a giorni meno impegnativi, meno stressanti.
- Sono in arrivo eventi stressanti a breve?

Programmi una ricompensa.

- Si conceda qualcosa di speciale.
- Condividi il suo giorno di cessazione con gli altri. Scegli di avere il supporto di familiari e amici.

FASE 2. COME ARRIVARE A DESTINAZIONE?

Il passo successivo per raggiungere la destinazione di una vita senza fumo è capire chi può aiutarla, quale metodo scegliere e se si utilizzeranno dei farmaci.

- Solo supporto professionale (senza farmaci)
- Solo farmaci (nessun supporto professionale)
- Nessun supporto professionale e nessun farmaco
- Sostegno professionale e uso di farmaci

È importante sottolineare che la combinazione di supporto professionale e uso di farmaci aumenta le possibilità di smettere definitivamente.

Chi può essere d'aiuto?

Smettere di fumare è uno dei viaggi più importanti della sua vita. Molte persone affermano che l'aiuto di professionisti che capiscono il processo di cessazione renda il viaggio più semplice.

Il suo medico o altro operatore sanitario può:

- Aiutarla a determinare il metodo più appropriato per smettere.
- Valutare le opzioni dei farmaci e prescriberli quando necessario.
- Seguire i suoi progressi e aiutarla a gestire

le condizioni di salute relative all'uso del tabacco.

I programmi per smettere di fumare vengono offerti in diverse modalità compresi incontri in ospedale, per telefono e/o online. Un programma può:

- Aiutarla a determinare il metodo più appropriato per smettere di fumare, incluse le opzioni farmacologiche.
- Aiutarla a capire i danni causati dal fumo e della dipendenza da tabacco, e come gestire i fattori che stimolano la voglia di fumare.
- Fornire supporto prima, durante e dopo la data di cessazione.

Scelta del metodo per smettere di fumare

Con "metodo per smettere di fumare" ci si riferisce al modo in cui si sceglie di rinunciare al fumo. Esistono diversi metodi per smettere e tutti quelli descritti di seguito prevedono l'identificazione di una data. Quando si sceglie un metodo, è importante sapere se si utilizzeranno i farmaci e se si riceverà aiuto da un professionista sanitario.

Auto-sostegno significa scegliere una data e smettere senza l'uso di un programma specifico. È possibile leggere libri, cercare informazioni su Internet o chiedere aiuto ad amici e parenti. Quando si sceglie questo metodo, si possono usare farmaci o meno.

Cold Turkey si riferisce allo smettere di fumare senza l'uso di farmaci. Si fissa una data di cessazione e da quel giorno non si fuma più. Quando si sceglie questo metodo, si può o meno cercare un supporto professionale o iscriversi a un programma per smettere di fumare.

Riduzione graduale. In genere, è necessario contare il numero di sigarette fumate ogni giorno e pianificare di ridurre gradualmente questo numero, fino al giorno di cessazione. Raggiunta la giornata in cui smettere di fumare, non si fuma più. Scegliendo questo metodo, può valutare se servirsi di un supporto professionale o iscriversi a un programma per smettere di fumare e può usare o meno i medicinali.

Scelgo il seguente metodo per smettere

TERAPIA FARMACOLOGICA

La nicotina è la sostanza chimica che rende fisicamente dipendenti dal tabacco e in sua assenza potrebbero manifestarsi sintomi d'astinenza, quali: irritazione, rabbia, ansia, difficoltà di concentrazione e sconforto.. Sono disponibili diversi farmaci che aiutano a ridurre i sintomi di astinenza e le voglie, rendendo più facile smettere. È importante parlare con il medico e/o l'operatore sanitario del programma per determinare quale è il farmaco più adatto a lei. Di seguito verranno descritti i medicinali più utilizzati per il trattamento del tabagismo.

Terapia di sostituzione della nicotina

La terapia sostitutiva con nicotina (NRT) consiste nell'uso di farmaci che contengono nicotina. I prodotti NRT (cerotto, gomma, pastiglie orosolubili, inalatore e spray orale) non richiedono prescrizione. La nicotina contenuta in questi medicinali aiuta a ridurre i sintomi d'astinenza. Tipicamente, si inizia ad assumere il prodotto NRT il primo giorno in cui si smette di fumare per poi diminuirne la quantità nelle successive 6 - 8 settimane.

Medicinali senza nicotina

Vareniclina e Bupropione sono due farmaci, che non contengono nicotina, utilizzati nel trattamento del tabagismo.

Entrambi i medicinali vengono generalmente assunti 1 o 2 settimane prima della data di cessazione e utilizzati almeno per le 8 settimane successive. Ambedue necessitano di una prescrizione da parte del medico.

Terapia combinata

A volte un solo farmaco non basta per ridurre i sintomi di astinenza e il suo medico potrà consigliarle di utilizzarne più di uno.

In questo caso si parlerà di terapia combinata e le associazioni più comunemente utilizzate sono:

- Cerotto di nicotina + gomma di nicotina o compresse orosolubili
- Cerotto di nicotina + inalatore di nicotina o spray orale
- Cerotto di nicotina + bupropione

Chiederò al medico e/o operatore sanitario informazioni sui seguenti farmaci per aiutarmi a smettere: _____

FASE 3. COSA METTERE IN VALIGIA?

OGGETTI E COMPORAMENTI UTILI PER RENDERE CONFORTEVOLE IL VIAGGIO

Cambiare comportamento e imparare le strategie di gestione.

Il passo successivo nel vostro viaggio verso una vita senza fumo è preparare una valigia con le cose di cui avrete bisogno. Avrete bisogno di molte strategie di gestione. Le strategie di gestione vi aiuteranno a non fumare.

Strategie di gestione cognitive

Le strategie di gestione cognitive sfruttano i pensieri per aiutarla a non fumare. Pensi:

- Voglio essere un non fumatore perché... (il suo motivo personale più importante).
- Fumare non è una opzione.
- Aspetta un attimo. Sono stato senza fumare per _____. Non rovinare tutto ora!
- Non farlo! Fermati!
- La voglia passerà presto.
- Ho tutto sotto controllo.

Un'altra strategia di gestione cognitiva è l'immaginario. Immagini di essere in un altro luogo, un posto che ricorda o uno che inventa. Quando inizia a sentire il desiderio di fumare, chiuda gli occhi e immagini di essere in un luogo calmo e tranquillo, come una spiaggia, un parco, un bosco, un prato, un lago o il suo giardino. Questo l'aiuterà a reindirizzare i suoi pensieri lontano da quello di fumare.

Altre strategie di gestione cognitiva includono:

- Preghiera
- Meditazione
- Pensare a qualsiasi cosa piacevole diversa dalla sigaretta
- Provare la gioia di poter dire: "Sono un non fumatore".

Strategie di gestione cognitive che userò

Strategie di gestione comportamentali

Di seguito alcune strategie comportamentali che ci aiutano a non fumare.

- Respirazione profonda
- Sostituti orali
- Sostituti per la gestualità
- Attività impegnative
- Esercizio fisico
- Rilassamento e distensione
- Terapia farmacologica

Benefici della respirazione profonda:

- è rapida e può essere fatta ovunque.
- Aiuta a superare il desiderio di fumare.
- Promuove sensazioni di relax.
- Aiuta ad alleviare gli stati di tensione, nervosismo, ansia e impazienza.
- Aumenta il flusso di sangue e ossigeno al cervello, contribuendo a migliorare la memoria, l'attenzione, il pensiero, la risoluzione dei problemi e le capacità decisionali.

Tecniche di respirazione profonda:

- Posizionare una mano sul petto.
- Posizionare l'altra mano sull'addome
- Inspirare attraverso il naso
 - > Fare alcuni respiri profondi.
 - > Sentire la pancia espandersi
 - > Inspirare per 3 secondi.
 - > Trattenerne il respiro per 3 secondi.
- Tenere chiuse le labbra.
- Espirare lentamente e regolarmente.
 - > Sentite la pancia che rientra verso l'interno.
 - > Espirare per 6 secondi.

- Ripetere da 3 a 5 volte.

Provi l'effetto calmante! Si eserciti frequentemente in modo da poterlo usare efficacemente.

I sostituti orali consentono di tenere la bocca occupata.

Se fuma un pacchetto di sigarette al giorno, porterà la mano alla bocca diverse centinaia di volte al giorno. L'uso di sostituti orali può aiutare a smettere di fumare. Scelga alimenti con poche calorie.

Di seguito un elenco di efficaci sostituti orali:

- Acqua
- Lecca lecca
- Bastoncini di cannella
- Stuzzicadenti
- Frutta fresca
- Caramelle dure
- Gomma da masticare
- Verdure fresche (bastoncini di carote o di sedano, ravanelli)
- Balsamo per labbra aromatizzato

Sostituti orali che userò: _____

Maneggiare altri oggetti terrà impegnate le mani, di seguito un elenco di validi alleati:

- Elastico
- Graffetta
- Pallina
- Penna/Matita

Per tenere le mani occupate userò: _____

Attività impegnative: tenga le mani occupate e si concentri sulle attività.

Questo l'aiuterà a combattere la voglia di accendere la sigaretta.

Quando smetterà di fumare, avrà più tempo da dedicare ad altre attività e ad altre persone. Il tempo libero, però, potrebbe diventare un problema se non trova qualcosa per impegnarlo. Scelga attività che siano significative per lei e che le portino

soddisfazione e/o divertimento.

Cose che non faccio da molto tempo: _____

Cose che non ho mai fatto, ma che vorrei fare: _____

Progetti che ho iniziato molto tempo fa e che vorrei finire: _____

Faccende domestiche che vorrei portare a termine: _____

È possibile scegliere attività per mantenersi occupati dall'elenco riportato di seguito:

- Leggere
- Ascoltare musica
- Prendere lezioni di musica
- Cucire, lavorare a maglia
- Giardinaggio
- Giocare con animali domestici
- Scrivere per un giornale o su un diario
- Scarabocchiare mentre si è al telefono
- Lavorare il legno
- Riprendere le vecchie amicizie
- Pulire cassetti e armadi
- Organizzare le foto

La mia lista del tempo libero comprenderà le seguenti attività: _____

ATTENZIONE: non ripeta le cose che faceva abitualmente mentre fumava. Invece di allontanare il pensiero dal fumo, queste possono agire come fattori stimolanti e aumentare il suo desiderio di fumare.

L'esercizio fisico aumenta le possibilità di successo a lungo termine.

- Aiuta a prevenire o rallentare l'aumento di peso quando si smette di fumare.
- Produce ormoni che la fanno sentire bene.
- Aiuta a ridurre lo stress e ad alleviare le sensazioni di tensione, nervosismo, ansia e rabbia.

Che tipo di attività fisica scegliere?

La risposta è tutto ciò che le piace. Passeggiare è un esercizio facile che si può fare in qualsiasi momento.

Altre buone scelte:

- Fare jogging
- Andare in bicicletta
- Nuotare

Assicuratevi di parlare con il vostro medico prima di iniziare una nuova attività fisica.

L'esercizio(i) che intendo inserire nel mio piano per smettere di fumare sono: _____

sanguigna.

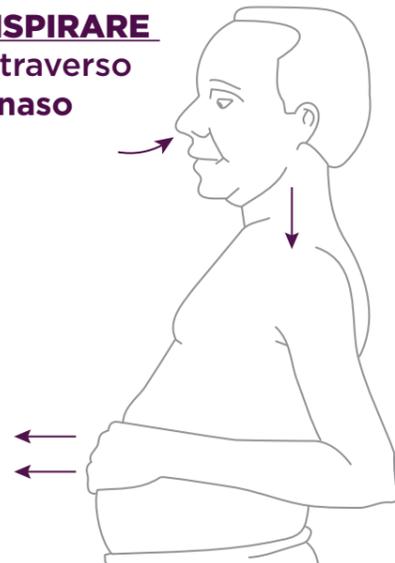
Tanti fumatori si sentono più calmi e rilassati quando fumano. Questa convinzione può essere causata da una combinazione di tre fattori:

5. Il corpo si è abituato a una certa quantità di nicotina. Quando la quantità di nicotina diminuisce, si avverte disagio.
6. Probabilmente il cervello associa i momenti stressanti al consumo di una sigaretta.
7. Per fumare si fanno dei respiri lenti e profondi e questo modo di respirare aiuta a rilassarsi.

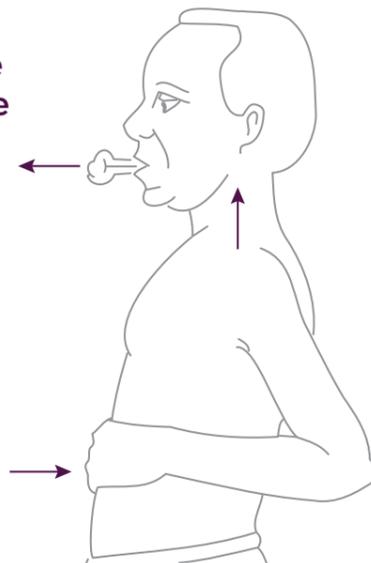
Modi per rilassarsi e ridurre lo stress:

"LA RESPIRAZIONE PROFONDA È UNA SOLUZIONE RAPIDA PER VOGLIE, STRESS, NERVOSISMO, TENSIONE, ANSIA E DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE,"

INSPIRARE
attraverso
il naso



ESPIRARE
lentamente e
regolarmente
attraverso
la bocca



- Mangiare sano, dormire a sufficienza ed allenarsi regolarmente.
- Concentrarsi sulle cose belle della vita.
 - > Queste sono le cose che rendono migliore la mia vita:

Modi per rilassarsi e ridurre lo stress

Si può pensare che fumare una sigaretta aiuti a sconfiggere lo stress.

La nicotina nelle sigarette è in realtà uno stimolante che fa battere il cuore più velocemente e aumenta la pressione

Guardi questa lista quando è arrabbiato o turbato.

- Impari ad accettare le cose che non può cambiare.
- Cerchi di affrontare 1 giorno alla volta.
- Se possibile, eviti compiti particolarmente stressanti.
- Ogni giorno trovi del tempo per:
 - > musica
 - > Preghiera
 - > CD di meditazione
 - > Passare del tempo con la famiglia, i bambini, gli animali domestici
 - > Aggiungi il suo:

Scriva 3 cose che causano stress nella sua vita ed elenchi diversi modi in cui può gestire queste situazioni. Decida quale sarebbe la scelta migliore e la contrassegni. Si prepari ad usare questa scelta la prossima volta che si troverà di fronte ad una situazione stressante.

1. Causa di stress:

Modi in cui posso gestire questa situazione:

- A. _____
- B. _____
- C. _____

2. Causa di stress:

Modi in cui posso gestire questa situazione:

- A. _____
- B. _____
3. _____

3. Causa di stress:

Modi in cui posso gestire questa situazione:

- A. _____
- B. _____
- C. _____

Gestire la tentazione di fumare durante i periodi di stress:

- Ripensi ad una situazione stressante recente. La sigaretta non ha cambiato la situazione né migliorato il risultato.
- Di fronte a una situazione stressante, fer-

marsi, fare un respiro profondo e dire:

- "Posso farcela". Poi affrontare il problema.

Se si arrabbia o innervosisce con qualcuno, ripeta: "Se fumo, mi faccio male da solo".

- Ricordi: Fumare non è una scusa per prendersela con gli altri.
- Lasci la stanza o l'ambiente se necessario.
- Trovi una distrazione

Tecniche di rilassamento

Prendersi del tempo per rilassarsi ogni giorno ridurrà lo stress. Inoltre, le darà l'energia per affrontare i problemi quando si presenteranno.

- Trovi un posto tranquillo.
- Si sieda su una sedia comoda o si sdrai
- Chiuda gli occhi.
- Si rilassi
- Inizi a respirare lentamente e profondamente. Inspiri attraverso il naso ed espiri dalla bocca. Non si preoccupi se trova difficile liberare la mente. I pensieri entreranno e usciranno dalla sua testa. Li lasci andare. Si eserciti in questo semplice metodo per almeno 15 minuti al giorno. Sarà sorpreso da quanto riuscirà a sentirsi calmo e rilassato.

FASE 4. CON CHI PARTIRE?

SUPPORTO SOCIALE

Quando sta pianificando di partire per questo importantissimo viaggio verso una vita senza fumo, inviti le persone che possono accompagnarla in questo percorso. Famiglia, amici e colleghi di lavoro sono solo alcuni esempi di individui che possono aiutarla a raggiungere la sua destinazione rendendo il viaggio piacevole.

Molte persone che conosci saranno disposte a:

- Comprendere ed essere pazienti, specialmente quando sarà intrattabile e lunatico.
- Aiutare a diminuire il suo stress al lavoro o a casa.
- Premiarla e incoraggiarla.
- Ascoltare ed esprimere fiducia nella sua capacità di smettere.
- Organizzare uscite in compagnia e attività in luoghi per non fumatori con persone che non fumano.

"TROVERÒ UN NUOVO HOBBY PER TENERE OCCUPATE LE MIE MANI E LA MIA MENTE"

- Prestare attenzione e commentare i cambiamenti positivi.
- Fornire distrazioni per aiutarla ad affrontare la voglia di fumare.

E se qualcuno vicino a lei sceglie di continuare a fumare?

Ecco alcune cose che potrebbe dover chiedere:

- "Non offrirmi una sigaretta".
- "Per favore tieni sigarette, accendini e posacenere fuori dalla mia vista".
- "Per favore, fuma fuori."

A volte le persone su cui si conta di più possono non essere così disponibili. Non lasci che la scoraggino. Potrebbero:

- Offrirle sigarette.
- Fumare intorno a lei.
- Assillarla e infastidirla.
- Controllare le sue azioni.
- Scommettere contro la sua capacità di smettere.
- Offrirle suggerimenti negativi sul fatto che non può smettere.

Persone che mi sosterranno:

Mi aiuteranno con:

COMPITI DELL'ULTIMO MINUTO

Si assicuri di non dimenticare nulla.

Ha fatto un grosso lavoro di preparazione per il suo viaggio.

- Scelto la sua destinazione: Vivere senza fumo!
- Pianificato la partenza.
- Scelto una data di partenza: il giorno in cui ha smesso.
- Preparato i bagagli e non ha dimenticato le medicine di cui potrebbe aver bisogno.
- Scelto i suoi compagni di viaggio - la persona o le persone di supporto che viaggeranno con lei.

RICORDARSI DI FARE "PIAZZA PULITA"

Si sbarazzi di sigarette, posacenere, accendini e fiammiferi.

Farò piazza pulita il giorno:

» PARTENZA! IN VIAGGIO!

Distrazioni, fattori scatenanti e capacità di adattamento.

Attenzione alle distrazioni! Le distrazioni possono ritardare o addirittura impedirle di raggiungere la sua destinazione.

Completterà diversi diari del fumatore mentre si prepara a iniziare la sua nuova vita senza fumo. Guardi questi diari. Può vedere quali situazioni, ora del giorno, sentimenti e persone scatenano il suo desiderio di fumare.

TRIGGER	STRATEGIA DI GESTIONE	TRIGGER	STRATEGIA DI GESTIONE
Caffè	<ul style="list-style-type: none"> • Bere qualcosa di diverso (tè, succo di frutta, acqua, decaffeinato) • Preferire un luogo diverso • Usare una tazza diversa • _____ 	Alcol	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare del tutto • Limitare o evitare il consumo • _____
Noia	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare i sostituti orali • Trovare un'attività per tenersi impegnati • Contattare la persona di supporto • _____ 	Stress	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare i sostituti orali • Fare esercizi di rilassamento • Fare respiri profondi • _____
Routine mattutina	<ul style="list-style-type: none"> • Spazzolare i denti, fare la doccia, mangiare (non appena ci si sveglia) • Fare esercizio fisico • Cambiare la routine • _____ 	Guidare	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare i sostituti orali • Percorrere una strada diversa • Fare respiri profondi • Ascoltare musica • _____
Dopo i pasti	<ul style="list-style-type: none"> • Alzarsi e lavare i piatti • Bere una bevanda con aroma di menta • Lavarsi i denti • Fare una piacevole passeggiata • _____ 	Persone che fumano	<ul style="list-style-type: none"> • Spostarsi in un altro luogo • Dire loro di non fumare • _____
Emozioni forti - negative	<ul style="list-style-type: none"> • Fumare non risolverà la situazione • Svolgere attività cognitive e comportamentali • Fare esercizio fisico • _____ 	Emozioni forti - positive	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi sul motivo per festeggiare • Trovare altri modi per festeggiare • Svolgere attività cognitiva/comportamentale • _____

"LO STRESS CAPITA E POSSO GESTIRLO"

SODDISFARE LE ESIGENZE SENZA FUMARE

Ha individuato le ragioni per cui continua a fumare (**vedi "Perché fumo?" a pagina 6**), ora nell'elenco riportato di seguito, selezioni tutte quelle che la riguardano. Provi i suggerimenti offerti per aiutarla a soddisfare le sue esigenze mentre si gode una vita senza fumo.

STIMOLO: "IL FUMO MI DÀ PIÙ ENERGIA".

- Riposare a sufficienza. Dopo una bella dormita si sentirà lucido e vigile.
- Consumare pasti nutrienti con regolarità. Gli alimenti salutari sono una grande fonte di energia naturale.
- Bere molta acqua.
- Tenere la mente attiva. Annoiarsi può farla sentire stanco.
- Continuare a non fumare! L' aiuterà ad aumentare il suo livello di energia.

GESTUALITÀ: "MI PIACE TOCCARE E MANEGGIARE LE SIGARETTE".

- Tenere un bastoncino di cannella, prendere una penna o una matita quando si desidera una sigaretta.
- Scarabocchiare o fare una lista delle motivazioni per smettere.

RILASSAMENTO: "FUMARE È UN PIACERE."

- Apprezzare il piacere di stare senza tabacco e i vantaggi della vita senza fumo:
 - > Camminare, correre e giocare con più facilità ora che i polmoni sono liberi dal fumo.

- > Stare bene nel riuscire a controllare la voglia di fumare e non essere dipendenti dalle sigarette.
- > Come ci si sente bene nel non essere dipendenti dalle sigarette.
- Spendere i soldi risparmiati sulle sigarette in qualcosa che le piace.
- Respirare profondamente e bere acqua aiuta a rilassarsi.

RIDURRE LA TENSIONE: "IL FUMO MI AIUTA A RILASSARMI QUANDO SONO TESO O ARRABBIATO".

- Utilizzare le tecniche di rilassamento per calmarsi quando si è arrabbiati o nervosi. Respirare profondamente, rilassare i muscoli e immaginare un ambiente tranquillo possono aiutarla a sentirsi meglio.
- Fare regolare esercizio fisico. L'esercizio allevia la tensione e migliora l'umore.
- Ricordare che fumare non risolve mai il problema.
- Evitare o uscire da situazioni stressanti che potrebbero scatenare la tentazione di fumare.
- Riposare a sufficienza.
- Bere acqua aiuta a sentirsi meno stressato.

ABITUDINE: "FUMARE È UN'ABITUDINE".

- Prestare attenzione agli orari e ai luoghi che associa al fumo. Faccia riferimento al suo diario del fumatore.
- Modificare il modo e i tempi in cui fare le cose per ridurre l'associazione con le sigarette.
- Evitare i trigger, se possibile.

Partecipa a un programma per smettere di fumare per aumentare le probabilità di successo.

DIPENDENZA DA NICOTINA: "MUOIO DALLA VOGLIA DI UNA SIGARETTA. SONO DIPENDENTE DAL FUMO".

- Continuare a non fumare! Continui così!
- Assumere un farmaco approvato per smettere di fumare.
- Cercare di evitare le persone che fumano e i luoghi per fumatori.
- Fare respiri profondi.

IDENTITÀ: "IL FUMO FA PARTE DELLA MIA IDENTITÀ, RAPPRESENTA CIÒ CHE SONO, COSA FACCIO."

- Pensare a se stessi come non fumatore.
- Goda nel dire che è non fumatore.
- Passare del tempo con gli amici senza fumare.

SINTOMI DI GUARIGIONE

La nicotina è una sostanza che crea dipendenza e la sua sospensione causa la manifestazione di sintomi d'astinenza detti anche "sintomi di guarigione".

- I sintomi di guarigione possono iniziare già due ore dopo avere smesso.
- Possono raggiungere il picco in 2-4 giorni.
- Nel corso della settimana seguente, i sintomi tendono a diminuire.
- Non fatevi cogliere di sorpresa! A volte alcune sensazioni ritornano nel corso delle due settimane seguenti prima di scomparire del tutto.
- Alcuni sintomi possono durare diversi mesi come ad esempio il desiderio di fumare.

- Il modo migliore per sbarazzarsi di questi sintomi è vivere senza fumo.

Se uno qualsiasi dei sintomi descritti in questa sezione persiste o causa preoccupazione, parli con il suo medico.

Le sue sensazioni possono essere poche e lievi oppure potrebbe provare sensazioni più intense. Tuttavia, non dovrebbe accusare disagio estremo o dolore. L'uso di uno dei farmaci approvati per smettere di fumare l' aiuterà a diminuire questi sintomi.

Ecco i sintomi più comuni dei guariti, con le cause e alcuni suggerimenti per la gestione.

DISTURBI DEL SONNO

Difficoltà ad addormentarsi, svegliarsi troppo presto, frequenti risvegli

Cause

Aumento di ossigeno nel cervello; interruzione dell'apporto di nicotina.

Gestione

- Aumenti le sue attività durante la giornata.
- Non vada a letto finché non è stanco.
- Provi a respirare profondamente per rilassarsi e facilitare il sonno.
- Mantenga regolari abitudini di sonno.
- Non consumi alimenti con caffeina dopo le 18:00

Mal di testa

Causa

Rimozione della nicotina; aumento del flusso sanguigno e dell'ossigeno al cervello.

"NON FUMERÒ! HO BISOGNO DI RIMANERE IN SALUTE PER GESTIRE QUESTA CRISI"

"Una sigaretta è solo carta e foglie secche, non una bacchetta magica. Non ha mai risolto i miei problemi - ho sempre fatto da solo e continuerò a farlo... SENZA sigarette!"

Gestione

- Riposi.
- Faccia respiri profondi.
- Beva molti liquidi non alcolici.

DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE

Cause

Astinenza dall'effetto stimolante della nicotina.

Gestione

- Fare respiri profondi.
- Fare pause frequenti.
- Suddividere il lavoro in brevi blocchi di tempo.
- Consumare caffeina moderatamente perché l'eccesso potrebbe interferire con la concentrazione.
- Limitare l'uso di bevande alcoliche.

TOSSE

Cause

Eccesso di muco. Si tratta di una normale reazione del corpo per liberare i polmoni dal catrame e dalle sostanze chimiche.

Gestione

- Bere più liquidi, specialmente acqua, per diluire il muco.
- Se necessario, usare delle gocce per dare sollievo alla gola.
- Non usare farmaci sedativi della la tosse.

CAMBIAMENTI EMOTIVI

Impazienza, irritabilità, ansia, nervosismo, rabbia, pianto, tristezza.

Cause

Dipendenza fisica e dipendenza psicologica, e probabile aumento dei livelli di caffeina.

Gestione

- Quando possibile, parlare delle proprie emozioni
- Chiedere agli altri di essere pazienti.
- Fare respiri profondi
- Fare qualcosa di divertente
- Tenere mani e mente occupate
- Limitare l'assunzione di alcol e caffeina

AUMENTO DELL'APPETITO

Cause

La rimozione della nicotina dall'organismo potrebbe aumentare la sensazione di fame, anche perché il senso del gusto e dell'olfatto migliorano.

Gestione

- Consumare diversi piccoli pasti al giorno.
- Fare spuntini con cibi a basso contenuto calorico.
- Aumentare l'attività fisica.

STANCHEZZA CAUSE

Cause

Sospensione della nicotina; aumento dei disturbi del sonno.

Gestione

- Riposare il più possibile.
- Aumentare l'attività fisica per dare un impulso naturale di energia.
- Evitare l'eccesso di caffeina, zuccheri e alcol.

Se la stanchezza persiste, rivolgersi al proprio operatore sanitario.

FORMICOLIO ALLE BRACCIA O GAMBE

Cause

Potrebbe indicare un miglioramento della circolazione.

Gestione

Queste sensazioni sono di solito temporanee e di breve durata.

STORDIMENTO, CAPOGIRI

Cause

Il monossido di carbonio non sta più ostacolando il trasporto di ossigeno nel sangue e di conseguenza aumenta l'ossigenazione del cervello.

Gestione

- Queste sensazioni sono di solito temporanee e di breve durata.
- Non utilizzare veicoli a motore o macchinari pesanti se si sente stordito o ha capogiri.

Cause

Il cervello è in astinenza da nicotina.

Gestione

- Bere più liquidi (acqua).
- Provare a fare dei respiri profondi.
- Fare attività fisica.
- Fare uno spuntino, mangiare una caramella o una gomma a basso contenuto calorico.
- Assumere un farmaco approvato per smettere di fumare.
- Il desiderio sparirà sia che fumi sia che non fumi. Le voglie improvvise diminuiranno con il tempo se continua a non fumare.

" AVVERTIMENTO! NON USARE QUESTE INFORMAZIONI COME UNA SCUSA PER CEDERE alla TENTAZIONE! "

BOCCA SECCA, GOLA CHIUSA O IRRITATA

Cause

Fumare irrita la bocca e la gola e causa intorpidimento di queste aree.

Senza l'effetto di intorpidimento causato dal fumo, si può sentire irritazione per qualche giorno fino a guarigione.

Gestione

- Le caramelle dure o le pasticche per la gola possono alleviare i sintomi.
- Bere dei sorsi d'acqua.

NAUSEA, COSTIPAZIONE

Cause

Sospensione della stimolazione della nicotina sul sistema digestivo. Il corpo ha bisogno di tempo per adattarsi all'assenza di nicotina.

Gestione

- Aumentare l'apporto di fluidi e fibre nella dieta.
- Concedersi più tempo in bagno.
- Fare esercizio fisico secondo il livello di tolleranza
- Se la nausea e la costipazione persistono, si rivolga al suo operatore sanitario.

NOSTALGIA DI CASA

Quando viaggia in un luogo sconosciuto, in un primo momento potrebbe sopraggiungere la nostalgia di casa.

Durante il viaggio verso una vita senza fumo, di tanto in tanto, potrebbero mancarle alcune cose associate al fumo, e potrebbe sentire la voglia di fumare.

VOGLIE / CRAVING

Spesso classificate come sintomo di guarigione, esprimono il desiderio di fumare e rappresentano il sintomo più comune. A seguire troverà alcune informazioni utili sulle voglie, che l'aiuteranno a capirle meglio.

- Ogni voglia è come un'onda. Arriva, raggiunge picchi e si allontana, che fumi o meno.
- Ogni voglia è di breve durata.
- Le voglie spariscono col tempo, l'importante è continuare a non fumare.
- Le voglie tendono ad aumentare di nuovo se fuma, anche una sola volta.

Ricompense

Si faccia spesso dei regali per il fatto che non fuma.

Per esempio: si compri qualcosa, si goda il suo hobby preferito, ascolti musica, legga, faccia una passeggiata, si concentri sui benefici dello smettere di fumare, faccia un bagno, parli con un amico o esca a pranzo o a cena.

La mia ricompensa sarà: _____

BLOCCHI STRADALI E DEVIAZIONI

Situazioni ad alto rischio per ricadute e recidive

I blocchi stradali e le deviazioni lungo il viaggio verso una vita senza fumo possono assumere la forma di situazioni ad alto rischio per recidive e ricadute. La recidiva è un ritorno al comportamento di dipendenza dal fumo.

Si parla di ricaduta quando si fuma senza riprendere l'abitudine del fumo.

Il rischio di recidiva o ricadute è maggiore nei primi 3 mesi e diminuisce gradualmente fino a un anno.

Di seguito alcuni esempi di situazioni ad alto rischio. Per ogni situazione sono elencate le strategie di gestione.

SITUAZIONI AD ALTO RISCHIO

STRATEGIA DI GESTIONE

Stati emotivi negativi (frustrazione, rabbia, ansia, depressione, tristezza, senso di colpa)

- Provare con le tecniche di rilassamento.
- Fare respiri profondi.
- Provare a parlare da soli.
- Fare esercizio fisico.
- Ricordare che fumare porterà via le sensazioni positive e lascerà un senso di malessere.
- _____

"Solo una sigaretta non può farmi male"

- Pensare: "Solo una può farmi male".
- Fumare una sola sigaretta può aumentare le voglie e causare recidive.
- _____

Situazioni di socialità, specialmente quando gli altri fumano

- Evitare o abbandonare la situazione.
- Fare una passeggiata.
- Fare alcuni respiri profondi.
- Mangiare o bere qualcosa.
- Evitare fumatori/cercare non fumatori.
- Portare con se una persona di supporto.
- Dire: "No, grazie. Non fumo", se viene offerta una sigaretta.
- Pianificare in anticipo la situazione.
- _____

COSA SUCCEDERÀ SE SI FUMA UNA SIGARETTA?

di fumare, cosa può fare meglio la prossima volta.

Ricordi: Qualsiasi fermata lungo il tragitto la costringerà a dover attendere più a lungo per raggiungere la sua destinazione.

- Non si abbatta. Si perdoni per avere fumato.
- Rinnovi l'impegno smettere di fumare.

- Riconosca che ha fatto una scelta sbagliata.
- Non si soffermi su di essa e non si faccia prendere dal senso di colpa.
- Non si consideri una persona senza speranza o fallita.
- E soprattutto non rinunci!
- Consideri la ricaduta un'esperienza di apprendimento.
- Capisca cosa è successo, perché ha deciso

TENERSI IN FORMA/PREVENIRE L'AUMENTO DI PESO

Teme di ingrassare quando smette di fumare? Non tutti quelli che smettono di fumare ingrassano. Quelli che lo fanno, ingrassano dai 2 ai 4 kg in media. È meglio non cercare di dimagrire e smettere di fumare allo stesso tempo.

"CONCENTRATI SUI VANTAGGI DI SMETTERE PER AIUTARTI A RIMANERE SENZA FUMO,"

"Fare anche solo un tiro dopo aver smesso di fumare farà sì che i sintomi di recupero ritornino e durino più a lungo!"

CHE COSA CAUSA L'AUMENTO DI PESO QUANDO SI SMETTE DI FUMARE?

- La nicotina fa diminuire l'appetito, che può aumentare dopo avere smesso di fumare. Inoltre, il cibo viene talvolta utilizzato come ricompensa e consumato per sostituire le sigarette.
- Per molti, la sigaretta segna la fine di un pasto. Dopo avere smesso di fumare, si ha la tendenza a consumare il dessert come alternativa al fumo.
- Il fumo altera gusto e olfatto, quando si smette di fumare il cibo potrebbe avere un odore e un sapore migliore.

SUGGERIMENTI PER PREVENIRE L'AUMENTO DI PESO:

- Trovare un nuovo modo di terminare il pasto.
- Sostituire le sigarette con bastoncini di verdure fresche.
- Diminuire la quantità di zucchero e di grassi nella dieta.
- Utilizzare spuntini a basso contenuto calorico.
- Aumentare il consumo di acqua per sentirsi pieni.
- Evitare l'alcool, i succhi ad alto contenuto calorico e le bevande gassate.
- Fare esercizio fisico.

» ARRIVARE A DESTINAZIONE: IL NUOVO IO NON FUMATORE

Questi sono i primi giorni del resto della sua vita, che sarà più lunga, più felice, più sana. Non è più fumatore! Ora è il momento di cambiare identità. Inizia a vedersi come non fumatore o ex fumatore.

"L'uso di un medicinale per smettere di fumare aiuterà a diminuire i sintomi di recupero e le tentazioni."

Il pensiero positivo l' aiuterà a sentirsi una persona diversa e migliore. Si concentri sui benefici, perché la vita è molto meglio da non fumatore.

I VANTAGGI DELLA NUOVA VITA SENZA FUMO.

- Riesco a respirare meglio.
- Ho un migliore senso dell'olfatto.
- Ho un odore migliore.
- Il mio cibo ha un sapore migliore.
- Non ho più tosse.
- Ho più energie.
- Ho risparmiato denaro
- Sento un senso di libertà.
- Ho risparmiato denaro.
- La mia casa è più pulita.
- Sto bene con me stesso.
- Dormo meglio.

Aggiunga: _____

IL MIO DIARIO DEL FUMO

Orario	Attività						Umore					Altre attività, sensazioni	Valutazione del bisogno			
	Cibo	Alcolici	Caffè	Amici	Familiari	Guidare	Arrabbiato	Felice	Triste	Annoiato	Rilassato		Stanco	Basso	Medio	Alto

CONGRATULAZIONI!
 Goditi la tua nuova vita senza fumo!

Nome _____ Data _____

UPMC | SALVATOR MUNDI
 INTERNATIONAL HOSPITAL

UPMC | **SALVATOR MUNDI**
INTERNATIONAL HOSPITAL

upmcsalvatormundi.it
stopsmoking@upmc.it

Viale delle Mura Gianicolensi, 67, 00152 Roma
T. 06 588961