

Tu puoi

smettere di fumare



Introduzione

Hai deciso di smettere di fumare. Probabilmente hai sentito e discusso con il tuo medico di come il fumo aumenti il rischio di malattia coronarica, e di come le persone cardiopatiche che fumano aumentino notevolmente il rischio di morire precocemente. Inoltre, se fumi, fai aumentare il rischio di sviluppare malattie polmonari e certi tipi di cancro.

Sai bene che fumare rappresenta un'abitudine difficile da perdere. Sei pronto a provare, ma probabilmente necessiti di un piccolo aiuto. Questo libretto potrebbe darti quei suggerimenti che ti potrebbero essere utili in questa sfida: suggerimenti per com-

battere la tentazione - cosa fare se ricominci - e come evitare di ingrassare. Rifletti su queste indicazioni e poi scegli quelle più adatte a te. Ci vorrà un po' per trovare la combinazione adatta a te, ma

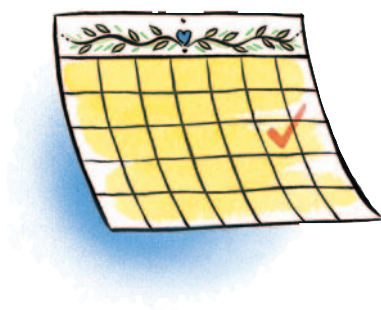
puoi farcela!

Smettere di fumare è possibile!

Fase 1:

Preparati a smettere di fumare

Prendi una decisione definitiva. Cerca di evitare cattivi pensieri del tipo “quanto è difficile”. Fai una lista di tutte le ragioni - di salute e non - per cui dovresti smettere.



Fissa una data per smettere - potrebbe essere un giorno speciale, come il tuo compleanno o Capodanno - e impegnati per quella data. Se fumi molto al lavoro, potresti provare a smettere durante una vacanza, in modo tale che al tuo ritorno, sei già un non fumatore impegnato.

Poniti aspettative realistiche - smettere di fumare è difficile ma non impossibile. Mentre il tuo corpo si adatta all'assenza di nicotina, puoi aspettarti di avere sintomi di astinenza, come irritabilità, bocca asciutta e sensazione di fame, ma questi sintomi sono solo temporanei, e solitamente durano solo una o due settimane. Questo sarà il momento più difficile per te e avrai bisogno di fare ricorso a tutte le tue risorse - forza di volontà, famiglia e amici ed anche a suggerimenti di questo libretto - per superare con successo questo momento critico.

Preparati ad affrontare situazioni di “crisi” durante i primi tre mesi. Per esempio, eventi inaspettati e particolarmente stressanti sono i momenti in cui le persone cercano istintivamente una sigaretta, perché associano il fumo con il rilassarsi. Sebbene non puoi essere in grado di prepararti ad un tale evento, è importante rendersi conto che se questo avviene realmente, tu potresti essere tentato di accendere una sigaretta. Ricorda che il fumo è un’abitudine - ma è un’abitudine a cui puoi rinunciare.

Coinvolgi un amico o un familiare. Chiedi ad un amico o al tuo coniuge, se fumano, di smettere insieme a te - questo darà maggiore sostegno ad entrambi. Comunica alla tua famiglia e agli amici la tua decisione di smettere di fumare e la data. Essi possono essere una fonte importante di sostegno sia prima che dopo avere smesso di fumare.

Renditi conto che gli ex fumatori di maggior successo smettono sul serio solo dopo molti tentativi. Tu potresti essere uno di quelli che possono smettere al primo tentativo. Ma se così non fosse,

**non ti arrendere.
Ritenta!**



Fase 2:

Modifica le tue abitudini



Prima che arrivi il giorno che hai scelto per smettere di fumare, puoi modificare le tue abitudini di fumatore in vari modi, cosicché ti sarà più facile diventare un ex fumatore.

Fai sì che fumare diventi un atto difficile. Smetti di comprare di sigarette. Aspetta che il pacchetto sia vuoto prima di comprarne uno nuovo. Smetti di portarti il pacchetto al lavoro o in casa - questo ti renderà difficile averle a disposizione.

Anziché prendere una sigaretta in modo automatico, **fuma solo quando ne hai voglia veramente.** Bloccati prima di accenderla solo per abitudine. Abbi coscienza di ogni sigaretta che fumi, usando l'altra mano per fumare oppure mettendo le sigarette in un luogo inconsueto, per interrompere il gesto automatico. Cerca di guardarti allo specchio quando accendi una sigaretta - potresti decidere di non averne bisogno. Se non svuoti il portacenere, avrai qualcosa che ti ricorda quante sigarette hai fumato durante il giorno. La vista e l'odore dei mozziconi di sigaretta saranno disgustosi!

Prova a ridurre il numero di sigarette che fumi.

Decidi quante sigarette fumare al giorno e quando fumarle. Posticipa di un'ora la prima sigaretta del giorno. Poi fumane solo mezza. Modifica le tue abitudini alimentari per evitare di fumare. Per esempio, se di solito fumi dopo il caffè, prova a bere succhi di frutta o acqua al posto del caffè.



Prova a cambiare marca di sigarette comprando sigarette

per te meno buone di quelle che fumi abitualmente. Poi, poche settimane prima della data prescelta, passa ad una marca con minor condensato e nicotina. Questo ti aiuterà a variare il tuo comportamento di fumatore. Tuttavia, *non* aumentare il numero di sigarette, non aspirarle più spesso o più profondamente o non mettere la punta delle dita sui fori del filtro! L'idea è di ridurre l'assunzione di nicotina per abituare il tuo organismo all'idea di vivere senza nicotina.

Fase 3:

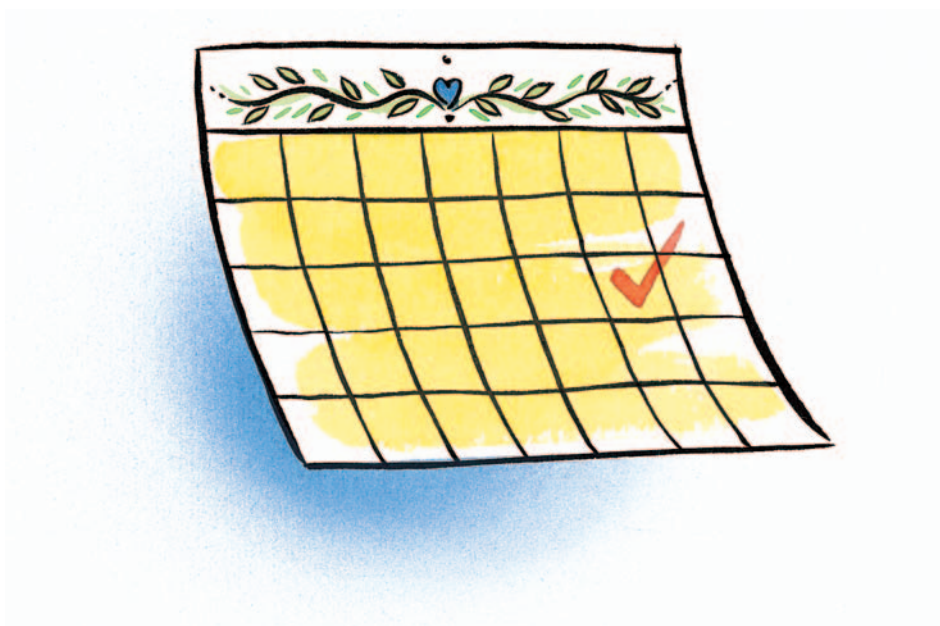
Fai un giro di prova

Per abituarti all'idea, puoi fare **pratica andando in giro senza sigarette** per periodi stabiliti di tempo. Comunica a te stesso che oggi non fumerai, e poi non fumare!

Anziché pensare che non fumerai mai più, **pensa che smetterai un giorno alla volta.**

Lava i vestiti per togliere l'odore del fumo di sigaretta, che può stagnare a lungo.

Ora sei pronto ad **iniziare bene!**



Fase 4: È ora di smettere!

Il giorno in cui hai deciso di smettere è arrivato. Questo è un giorno molto speciale per te. Hai deciso di fare un cambiamento importante nella tua vita. È normale che ti senta un po' ansioso. Eccoti alcuni suggerimenti che ti aiuteranno.

Getta via tutte le sigarette ed i fiammiferi, e metti via accendini e portacenere.

Vai dal tuo dentista per **fare la pulizia dei denti** e togliere le macchie di nicotina. Noterai come sono belli. Decidi di tenerli sempre così puliti!

Tieniti molto impegnato per il grande giorno. Vai al cinema, fai esercizio fisico, fai una lunga passeggiata o una corsa in bicicletta.

Ricorda ai tuoi familiari ed 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.



Comprati un regalo, o fai qualcosa di
speciale per festeggiare l'evento.

Fase 5:

Cerca di rilassarti durante i primi giorni



I primissimi giorni saranno i più difficili. Eccoti alcuni suggerimenti per aiutarti a superarli.

Circondati di un ambiente senza fumo, pulito e fresco, al lavoro e a casa. Compra dei fiori - rimarrai sorpreso da quanto potrai apprezzare il loro profumo ora.

Passa più tempo che puoi in luoghi dove è vietato fumare, come nei teatri, nei musei e nei grandi magazzini.

Bevi grandi quantità di acqua e succhi di frutta. Prova ad evitare le bevande che associ al fumo, come gli alcolici o il caffè.

Se ti manca l'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.

Evita le tentazioni! Anziché fumare dopo i pasti, alzati da tavola e

lavati i denti o fai una passeggiata. Se fumi sempre quando guidi, ascolta un interessante programma alla radio o, se possibile, usa i mezzi pubblici per un breve periodo. Evita le situazioni che associ al fumo, come ad esempio andare ad un cocktail prima di cena. Limita per un periodo temporaneo le tue attività sociali e sostituiscile con sane attività all'aperto o a situazioni dove è vietato fumare. Se devi partecipare ad un evento sociale, come una festa o una cena, in cui avrai la tentazione di fumare, allora cerca di stare con i non fumatori.

Quando la voglia di fumare è sovrastante, trova soluzioni alternative! Tieni sostituti orali sempre a portata di mano. Essi possono comprendere: carote, mele, uva sultanina o gomma da masticare senza zucchero. Oppure prova questo trucco: fai 10 respiri profondi e trattieni l'ultimo mentre accendi un fiammifero; soffia lentamente e spegni il fiammifero. Immagina che il fiammifero sia una sigaretta e gettalo nel portacenere. Un altro trucco è fare una doccia o un bagno; ciò ti aiuta a rilassarti velocemente e profondamente. Mettiti comodo e immagina una situazione piacevole. Concentrati su quell'immagine piacevole.



Cerca nuove abitudini e nuove 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 giardinaggio. Cerca di trovare tempo per le attività che sono significative, soddisfacenti e importanti per te. E coccolati - stiracchiati molto, riposati tanto e dai importanza al tuo aspetto fisico.

**È importantissimo:—non permetterti mai di pensare che
“una sigaretta non fa male”—ecco se fa male!**



Congratulazioni! **Hai smesso** **di fumare!**

Anche quando hai già intrapreso la strada per diventare un ex fumatore, potresti avere alcune domande e problemi.

Quali effetti immediati posso aspettarmi **dopo aver smesso di fumare?**

Entro 12 ore dall'ultima sigaretta, il tuo corpo inizierà a guarire da solo. I livelli di monossido di carbonio e nicotina in circolazione declineranno rapidamente ed il tuo cuore e i polmoni inizieranno a riparare i danni causati dal fumo di sigaretta. Entro pochi giorni, inizierai probabilmente a notare alcuni cambiamenti di rilievo nel tuo organismo. Il senso dell'odorato e del gusto potranno migliorare. Respirerai più facilmente e la tua tosse di fumatore inizierà a scomparire. È

importante capire che, mano a mano che il tuo corpo inizia a “riaggiustarsi” da solo, potrai avere alcuni dei sintomi di astinenza, come aumento temporaneo di peso causato da ritenzione di liquidi, l’irregolarità, la tosse, la bocca asciutta e lingua o le gengive irritate. Potrai sentirti irritabile, affamato, stanco o di cattivo umore più del solito. Questi sintomi sono il risultato del processo di “pulizia” del corpo dal potente additivo chimico, la nicotina. La maggior parte della nicotina va via dal corpo entro due o tre giorni, ma il desiderio di fumare dura più a lungo.

- Per **bocca o gola asciutta**, gengive o lingua irritate, prova a sorseggiare acqua o un succo di frutta freddo, oppure prova la gomma da masticare.
- Per il **mal di testa**, fai un bagno caldo o una doccia e prova le tecniche di rilassamento o di meditazione.
- Se hai **problemi di insonnia**, non bere caffè, tè o bevando con caffeina dopo le sei del pomeriggio. Prova di nuovo le tecniche di rilassamento o di meditazione.
- **L’irregolarità intestinale** può essere evitata aggiungendo alimenti ricchi di cellulosa alla tua dieta, come frutta fresca, verdure e cereali di farina integrale. Prova a bere da sei a otto bicchieri di acqua al giorno.
- Per l’**affaticamento/spossatezza**, se possibile schiaccia un pisolino, di quando in quando, e cerca di non affaticarti troppo. 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 le tecniche di rilassamento e meditazione.
- Per **la tosse**, sorseggia tè caldo alle erbe. Succhia pasticcine per la tosse o caramelle dure senza zucchero.

Quali benefici a lungo termine posso aspettarmi?

Se smetti di fumare, aggiungi un numero di giorni produttivi e sani ad ogni anno della tua vita. Ma ancora più importante, migliorerai fortemente le tue possibilità di una vita più lunga. Ridurrai significativamente il tuo rischio per morte da malattia coronarica, ictus, bronchite cronica, enfisema e vari tipi di cancro.



Ingrasserò?

Molte persone che pensano di smettere di fumare si preoccupano di ingrassare. Se sei preoccupato per un aumento del peso, ricorda che smettere di fumare non significa ingrassare automaticamente. L'aumento di peso spesso è dovuto al fatto che si mangia più di prima. Eccoti alcuni consigli rapidi che ti aiuteranno a non ingrassare:

- Consuma una dieta ben equilibrata, con la giusta quantità di proteine, carboidrati e grassi. Potresti discutere con il tuo medico quale sia la dieta più adatta per te.
- Pianifica i menu in modo attento e conta le calorie. Non provare a dimagrire; cerca di mantenere semplicemente il tuo peso.
- Non fissare la data per smettere di fumare durante una vacanza, quando la tentazione di cibi ipercalorici e bevande varie potrebbe essere irresistibile.
- Bevi un bicchiere d'acqua prima di ogni pasto. Questo ti aiuterà a sentirti "pieno" e a mangiare di meno.
- Mastica gomme senza zucchero quando hai voglia di qualcosa di dolce.
- Fai ginnastica tutti i giorni o iscriviti ad un corso in palestra.
- Pesati settimanalmente per vedere come procedi.



Cosa succede se sento ancora il desiderio di fumare?

Anche se ti sei impegnato con te stesso 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. Di seguito sono riportati sette motivi importanti per aiutarti a combattere il desiderio di fumare.

1. Pensa ai motivi che ti hanno spinto a smettere.

Ogni qualvolta senti il desiderio di fumare, guarda alla tua lista di ragioni per smettere. Le migliori ragioni che potresti avere per smettere sono solo tue. E sono le ragioni migliori per te perché tu rimanga un non fumatore..

2. Sii consapevole se stai cercando giustificazioni.

È semplice giustificarsi pensando come al passato. In una situazione tesa, potresti pensare, “Fumerò solo quest’unica sigaretta per calmarmi”. Se ciò avviene, fermati e pensa di nuovo! Ora conosci metodi migliori per rilassarti, come fare una passeggiata o gli esercizi di respirazione. Oppure la preoccupazione di ingrassare può portarti ad un ragionamento di questo tipo: “Vorrei essere magro, anche se questo significasse fumare”. Ricorda che un leggero aumento di peso probabilmente non danneggerebbe la tua salute come farebbe invece il fumo. E tu puoi mantenere lo stesso peso di prima seguendo una dieta sana che comprende merende ipocaloriche.

3. Anticipa “le situazioni di crisi” e preparati a evitarle.

Tu sai meglio di chiunque altro quali sono le situazioni, le persone, gli stati d’animo e sensazioni che rappresentano per te una tentazione di fumare. Preparati a incontrare queste cause scatenanti d’ora in avanti e a partire al contrattacco. Continua a usare i motivi che ti hanno aiutato a ridurre e smettere di fumare; tieni impegnate le tue mani (scarabocchia, lavora a maglia, scrivi una lettera a macchina o al computer); evita le per-

sone che fumano e trascorri più tempo con gli amici che non fumano; trova attività che rendono difficile fumare (nuoto, giardinaggio); metti in bocca qualunque cosa che non sia una sigaretta (pezzo di carota, gomma da masticare senza zucchero); evita i luoghi dove è consentito fumare e riduci il consumo personale di alcol e caffè, specialmente in situazioni sociali.

4. Premia te stesso per non avere fumato

Ogni volta che passi una giornata senza fumo, ti meriti gratificazione. Dopo una settimana, premiati - comprati qualcosa di speciale, o vai al cinema. Non importa come, ma è importante che ti premi in qualche modo. Ti aiuterà a ricordare che ciò che stai facendo è importante.

5. 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.

6. Usa tecniche di rilassamento.

Come qualsiasi impresa importante, smettere di fumare può renderti un po' teso. Gli esercizi di respirazione aiutano. Anziché fumare una sigaretta, fai un respiro lungo e profondo e conta sino a 10, poi espira. Ripeti l'esercizio 5 volte. Vedi quanto ti senti più rilassato?

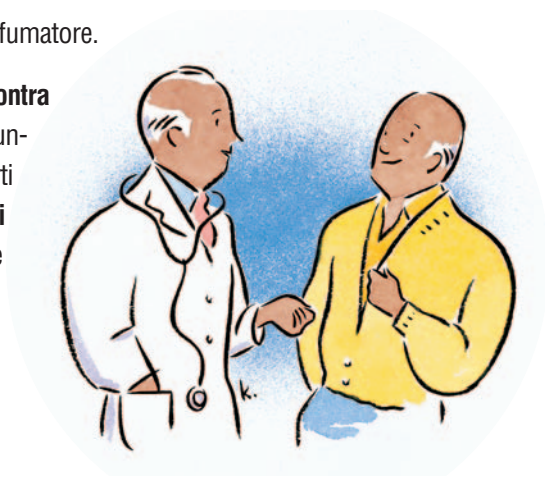
7. Cerca il sostegno degli altri.

Il sostegno da parte di familiari e amici può essere molto utile. Essi possono farti le congratulazioni per ogni giorno, settimana e mese trascorsi in qualità di non fumatore. Comunica alle persone che potresti essere teso per un periodo di tempo, così sanno cosa aspettarsi. Possono esserti vicini quando senti il bisogno di fumare e puoi contare su di loro per aiutarti a resistere alla tentazione.

Che cosa succede se ci ricado e fumo una sigaretta?

Non sentirti scoraggiato. Molti ex fumatori hanno provato a smettere molte volte prima di riuscirci definitivamente. Questo è quello che dovresti fare:

- **Riconosci con te stesso che ci sei ricaduto** - Ricorda che la tua prima sigaretta non ti ha reso un fumatore e un piccolo passo indietro non ti renderà di nuovo un fumatore.
- **Non essere troppo duro con te stesso.** Uno sbaglio non significa che tu abbia fallito o che non possa essere un non fumatore. Ma è importante che tu ritorni sulla strada giusta immediatamente.
- **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.
- **Impara ed usa i 7 motivi** descritti in questo libretto. Se conosci almeno uno o due motivi dei 7 motivi, sarà più facile per te rimanere un non fumatore.
- **Firma un contratto con te stesso** per rimanere un non fumatore.
- Se pensi di avere bisogno di un aiuto professionale, **incontra il tuo medico.** Il medico potrà fornirti motivazioni aggiuntive per smettere di fumare. Il tuo medico può prescriverti le **gomme da masticare alla nicotina** oppure i **cerotti alla nicotina** come fonte alternativa di nicotina mentre spezzi l'abitudine di fumare.



Un'ultima parola. . .

Bravo!! Ti sei impegnato a non fumare, e usando questo libretto, ora sai cosa fare se sei tentato a dimenticare quell'impegno. È difficile rimanere un non fumatore una volta fumata una sigaretta, pertanto fai tutto il possibile per evitarla.

Se seguirai i consigli di questo libretto e userai almeno uno dei 7 motivi ogni qualvolta senti il bisogno di fumare,

avrà smesso
per davvero!