

E se al termine di questo tentativo ti ritrovi ancora al punto di partenza?

Non preoccuparti!

Puoi sempre rivolgerti al tuo medico di Medicina Generale.

Oppure contatta

CENTRO ANTIFUMO

Servizio Prevenzione Cura
Tossicodipendenze – ASST
Lecco
Via S. Maria di Loreto, 80
Merate
Tel. 039 9908991

AMBULATORIO ANTIFUMO LILT – RETESALUTE

SC Cardiologia Ospedale di
Merate
Tel. 039 5916270

Questa iniziativa è stata promossa da:

ASST Lecco-Centro Antifumo
Servizio Prevenzione
Cura Tossicodipendenze

ASST Lecco-PO LECCO
Cardiologia Riabilitativa

ASST Lecco-PO MERATE
Cardiologia

ASST Lecco-PO MERATE
Medicina

ASST Lecco-PO LECCO
Medicina

ATS-Servizio Medicina Preventiva
di Comunità

ATS-Dipartimento
Cure Primarie

INRCA Casatenovo-
UOC Pneumologia

In collaborazione con



31 MAGGIO 2016 GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO

FUMI?

HAI MAI PENSATO DI SMETTERE?

Il 31 Maggio è il giorno ideale per decidere! Approfitta di questa giornata per farti un grande regalo:

SMETTI DI FUMARE!



**Ecco alcuni consigli
per aiutarti nell'impresa...**

Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ASST Lecco

Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Brianza

DIMINUISCI POCO ALLA VOLTA LA QUANTITÀ DI NICOTINA

Per uscire da qualsiasi dipendenza senza soffrire bisogna ridurre con gradualità i quantitativi di droga assunti, come nel nostro caso, la nicotina. Sul pacchetto è indicata la quantità presente in ogni sigaretta (valori compresi tra 0,9mg e 0,1 mg). Segui il percorso indicato:

Senza diminuire il numero di sigarette che fumi abitualmente, cambia ogni 2/3 giorni il tipo, passando di volta in volta a sigarette con un valore inferiore di nicotina (da 0,9mg a 0,8mg, a 0,7mg... sino a 0,1mg). È importante non diminuire il numero di sigarette consumate.

Una volta arrivato a fumare sigarette da 0,1mg comincia a diminuire il numero di sigarette fumate (di 1 ogni 2/3 giorni), fino ad arrivare a circa la metà di quelle che fumi abitualmente. Ricorda! Cambiare frequentemente gusto favorisce l'operazione di "distacco finale".

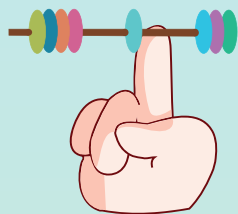


Quando ti ritrovi a fumare circa la metà del solito numero di sigarette, inizia a diminuire il numero di boccate per sigaretta (fanne 5-6, anziché le solite 8-12). Continua così per tre giorni.

Al quarto giorno il percorso ormai giunge al termine! Quando ti svegli al mattino, non fumare la tua solita sigaretta e affronta con fiducia il giorno che ti attende. Ti accorgerai con piacere che, col passare delle ore, non sentirai più il bisogno di fumare.

CONTA SEMPRE DI VOLTA IN VOLTA LE SIGARETTE CHE FUMI

Fumare è un evento che sfugge al controllo della volontà. Contare significa usare la ragione. Contare le proprie sigarette porta ad un livello di maggior consapevolezza la tua azione di fumare. In questo modo aumenta il tuo autocontrollo.



Ovviamente contare le sigarette al termine della giornata (guardando nel pacchetto semivuoto) non serve a nulla: l'esercizio va fatto ogni volta che fumi.

BEVI ACQUA IN ABBONDANZA

L'acqua ha una funzione depuratrice e se assunta in dosi generose stimola la diuresi, facilitando l'eliminazione della nicotina dall'organismo.

La nicotina tende ad accumularsi nel corpo. Per questo devi cercare di sforzarti di bere acqua anche quando non hai sete. Un bicchiere appena svegli, prima ancora di fumare, è veramente un buon inizio di giornata.



METTI UN ELASTICO INTORNO AL PACCHETTO

Inserire un'azione insolita nel tuo modo di fumare può aiutarti a farti ragionare su ciò che stai facendo. L'esercizio proposto è molto semplice: si tratta di mettere un elastico intorno al pacchetto in modo da doverlo togliere prima di prendere la

sigaretta. Può sembrare una cosa insensata, ma è molto utile. Abbi fiducia. Puoi anche inventare tu delle azioni che diversificano il tuo solito modo di fumare. Abituati anche a staccarti fisicamente dal pacchetto di sigarette per tempi sempre più lunghi. In fondo, ti devi allenare alla loro assenza.



MANTIENI "OCCUPATE" LE LABBRA

Anche se può sembrare poco educato, tenere tra le labbra qualcosa che somigli ad una sigaretta può essere efficace per frenare la voglia di fumare. Nelle labbra c'è un riflesso condizionato, associato al fumo, che richiama sensazioni di protezione e sicurezza. Quando viene a mancare la sigaretta, si avvertono sintomi di insicurezza e vuoto e si tende a mangiare qualsiasi cosa. Per colmare questo senso di vuoto non serve mangiare, basta stimolare le labbra, almeno tre volte al giorno per non meno di dieci minuti.



NON FUMARE PRIMA DI CORICARTI

Quando dormi, i tuoi atti respiratori sono ridotti. Siccome occorre circa un'ora per ricambiare l'aria nei polmoni, se ti addormenti prima di questo lasso di tempo, nei tuoi polmoni ci sarà un eccesso di nicotina e altre sostanze tossiche che verranno assorbite maggiormente nel sangue. Alzarsi di notte per fumare è l'abitudine più dannosa; le prime sigarette che devi eliminare sono assolutamente quelle notturne.

