

PERCORSO DEL GRUPPO ANTIFUMO PER RESPIRARE SENZA FUMO

Diario del Conduttore



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

PROGRAMMA DEL PERCORSO

INTRODUZIONE PER IL CONDUTTORE DEL GRUPPO

- Formazione del conduttore (pratica e teorica)
- Come si usa il diario
- Farmaci e sostituti nicotinici (Tabella)

QUESTIONARIO E TEST PRE-ATTIVITA'

- **Colloquio iniziale:** tempo circa 30 minuti
- Compilazione Privacy
- Compilazione questionario dati personali
- Picometro solo se le sigarette sono a combustione
- Compilazione Test di MONDOR per la motivazione
- Compilazione Test FAGERSTROM per le dipendenze
- Presentazione e consiglio circa l'uso della citisina ed eventuale fissazione incontro con il medico per la ricetta

1° INCONTRO: ISTRUZIONI PER IL CONDUTTORE

Il 1° incontro è centrato sulla creazione del gruppo (anche attraverso la creazione di un gruppo Whatsapp) e sulla condivisione delle motivazioni personali per smettere. Istruzioni per affrontare la prima settimana: comprare un pacchetto alla volta e non fare scorte; fumare solo le proprie sigarette; tenere il pacchetto incartato e conservato in un luogo difficilmente accessibile, non più nella posizione usuale, lontano dall'accendino; compilazione del diario rigorosamente prima di fumare. Confermare chi userà la citisina. Si raccomanda di evitare il "consumo duale" e lo svapo per evitare la perdita di controllo.

Moduli da consegnare:

- A. Raccolta motivazioni che "mi aiutano a cambiare"
- B. Modulo Vantaggi e Svantaggi
- C. Riflettere per cambiare
- D. Dubbi di chi vuole smettere (miti da sfatare)
- E. Punti di attenzione per i membri del gruppo (per operatore)
- F. Diario
- G. Compiti o istruzioni per la prima settimana

2° INCONTRO: PROGRAMMARE E REALIZZARE GRADUALMENTE ESPERIENZE ALTERNATIVE ALLE SIGARETTE CHE NON SARANNO FUMATE

Il secondo incontro è centrato sulla condivisione delle esperienze, sulla correzione di

eventuali errori nella compilazione del Diario, e la valorizzazione degli sforzi compiuti, anche se minimi.

Istruzioni e compiti per la seconda settimana: eliminare le sigarette meno importanti e trovare le azioni sostitutive:

- Continuare a tenere il diario delle sigarette fumate
- Programmazione delle sigarette da eliminare - la sera prima (lista buoni propositi)
- Azione bivalente della nicotina
- Foglio informativo sul tabacco e componenti della sigaretta
- Perché il fumo di tabacco è una dipendenza
- I rischi legati al fumo di tabacco
- Incontro con il medico per la ricetta della citisina (massima azione a 14 giorni)

3° INCONTRO: ISTRUZIONI PER AVVICINARSI CORRETTAMENTE ALLE PRIME 24 ORE SENZA FUMO

Come in tutti gli incontri è fondamentale il confronto sulle esperienze e sulle difficoltà eventualmente incontrate.

Istruzioni: si raccomanda la “fumata consapevole” che implica l’isolarsi dal contesto, non compiere azioni distraenti, riflettere/dialogare sulla soddisfazione provata nel fumare, ed eventualmente spegnere la sigaretta e segnare sul diario i quarti non fumati.

Fumare in modo più consapevole, capire il vero valore di quella specifica sigaretta e, se non si trova appagamento, spegnerla.

Mentre si compila il Diario rinnovare le ragioni per smettere, chiedersi se fumare e sul perchè si fuma “questa” sigaretta.

- 3A-Consigli per prepararsi a smettere – fumata consapevole – quarti non fumati
- 3B-Vantaggi che si ottengono smettendo
- 3C- Ribadire perchè il fumo di tabacco è una dipendenza
- Continuare la compilazione del diario

4° INCONTRO: RIELABORAZIONE DI CONTENUTI ED ESPERIENZE DELLA PRIMA PARTE DEL CORSO E PROGRAMMAZIONE DELLE PRIME 24 ORE SENZA FUMO

Prepararsi a smettere di fumare. Chiedere Stop al fumo 24 ore prima del quinto incontro. Parlare dei sostituti nicotinici e della possibilità di utilizzarli.

Si raccomanda di utilizzare i sostituti nicotinici SOLO dopo aver completamente smesso di fumare (al mattino successivo all’interruzione).

- I 4 step già percorsi
- Come affrontare questo impegno: il giorno in cui smetti
- Tecniche in caso di crisi di astinenza, per rimanere non fumatore

- Costi sociali del tabagismo e riduzione del rischio per non fumatori
- Impegno scritto

5° INCONTRO: LE SETTE REGOLE D'ORO PER RESTARE NON FUMATORI

Confronto sulle esperienze vissute festeggiando coloro che sono riusciti a stare per le prime 24 senza fumare, sostenendo e rinforzando coloro che ancora non sono riusciti (da invitare a ritentare entro la settimana successiva).

Si raccomanda di evitare l'uso rituale del sostituto nicotinico, che va usato solo al bisogno, non nelle modalità di quando si fumava.

Istruzioni:

- Le sette tecniche per rimanere "non fumatori".
- Questionario sintomi astinenza

6° INCONTRO: RISCHI E TATTICHE - ISTRUZIONI PER L'USO

- Continuare a congratularsi con coloro che hanno smesso di fumare
- Consegna Modulo rischi e tattiche per evitare ricadute

7° INCONTRO: OGNI SCUSA E' BUONA - ovvero l'Adulto e il Bambino a confronto

Concentrare l'attenzione sugli ostacoli superati: "Sono bravo - ho vinto questa debolezza!"

- Ribadire l'importanza di "Non trovare scuse!" per tornare a fumare
- Le considerazioni dell'adulto e le scuse del bambino
- Ogni scusa è buona - Tabella di rilevazione
- Suggestimenti per evitare di ingrassare (per operatori ed ex fumatori)

8° INCONTRO: NON FUMANDO HO SCOPERTO CON PIACERE CHE...

Si invitano gli ex fumatori a focalizzare l'attenzione sui vantaggi e sui benefici ottenuti grazie all'astinenza, per evitare che si focalizzino sul lutto sperimentato.

- Diario - Non fumando ho scoperto con piacere che...
- In caso di ricaduta

VERIFICHE POST ATTIVITA' - FOLLOW UP TELEFONICO:

Telefonare a distanza di 1 mese - 3 mesi - 1 anno

INTRODUZIONE

FORMAZIONE DEL CONDUTTORE E LINEE GUIDA 2023 (ISS)

Come suggerito dalle *Linee guida per il trattamento da tabacco e nicotina*, pubblicate dall'Istituto Superiore di Sanità nel gennaio 2023, e come previsto dalle Regione Emilia-Romagna, la partecipazione al Corso Regionale per i conduttori di Gruppi Antifumo ed il tirocinio correlato, sono tappe indispensabili per poter condurre gli otto incontri di gruppo previsti per i tabagisti motivati a smettere di fumare. Nelle indicazioni di buona pratica clinica le Linee guida mettono in evidenza quanto sia necessario e ragionevole realizzare percorsi di formazione specifica, a livello universitario o post-universitario, rivolti ai medici di medicina generale e altri professionisti della salute, al fine di implementare le attività di prevenzione e trattamento della dipendenza da tabacco e nicotina, tabacco senza fumo, tabacco riscaldato, sigaretta elettronica e altri prodotti contenenti nicotina. Le Linee guida oltre ad aggiornare le precedenti, nate per promuovere la cessazione dell'abitudine al fumo (Zuccaro et al., 2008), si propongono di affrontare i nuovi scenari della dipendenza dal fumo, sempre più caratterizzati da una diversificazione di prodotti contenenti nicotina e da una popolazione di consumatori di varie tipologie, inclusi i duali (es. consumatori di sigarette tradizionali e di sigarette elettroniche). Per rispondere a queste problematiche sono state inserite nelle Linee guida anche indicazioni di buona pratica clinica per il trattamento della dipendenza dai nuovi prodotti.

COME SI USA IL DIARIO DEL CONDUTTORE?

L'operatore troverà nel proprio diario una sintesi di tutte le tappe del percorso di disassuefazione, dai test iniziali fino al follow up. Nella conduzione cognitivo comportamentale del gruppo, tra un incontro e l'altro, verrà chiesto ai membri del gruppo di utilizzare i materiali previsti dal diario, come strumento fondamentale per generare la consapevolezza rispetto alla dipendenza e per dare le istruzioni necessarie a supportarli nel loro percorso verso la completa indipendenza dal fumo.

I materiali per gli otto incontri saranno distribuiti gradualmente (non tutti insieme). Gli interventi comportamentali, ed in particolare gli interventi di Counseling intensivo, da un minimo di 4 sessioni fino a un massimo di 10 sessioni individuali o di gruppo (in un anno) sono incluse nelle Raccomandazioni e indicazioni di buona pratica clinica delle Linee guida nei consumatori di prodotti del tabacco riscaldato, tabacco non da fumo, e di prodotti contenenti nicotina (per esempio: sigaretta elettronica, altri prodotti nuovi ed emergenti).

FARMACI E SOSTITUTI NICOTINICI - STRATEGIE PER OTTIMIZZARNE USO ED EFFICACIA (a cura di Irene Tomassini)

	DESCRIZIONE	TEMPI E SOGGETTI cui indicarlo	EFFETTI
CITISINA	-Derivato dalla pianta <i>citruslaburnum</i> o <i>maggiolociondolo</i>. -Prodotto galenico acquistabile in farmacia con prescrizione medica. -Agisce come agonista parziale dei recettori della nicotina. -Consente di ridurre gradualmente il bisogno di fumare. -Riduce significativamente l'effetto positivo della nicotina, facilitando l'abbandono graduale delle sigarette.	-Da proporre già al primo colloquio per avere il tempo di fissare un appuntamento con il medico. -Durata trattamento 40 giorni, ma in alcuni casi può essere prolungato il trattamento a dose di mantenimento (2 cpr al dì fino a sei mesi). -Ha un picco graduale che permette di arrivare al 3°/4° incontro già con un accumulo nei recettori nicotinici ideale a supportare la disassuefazione dalla nicotina (Vedi protocollo di somministrazione). Indicato per tutti e principalmente per: - a soggetti con patologie già in atto, - nei grandi fumatori - in soggetti che hanno fatto diversi tentativi di smettere senza successo (vedere linee guida).	Riduzione del bisogno di fumo. Pochi effetti collaterali e di breve durata (mal di stomaco, nausea, sogni vividi...) Controindicato a per i casi di ipertensione non ben controllata da farmaci, e anche in questi casi l'uso è a discrezione del medico.

SOSTITUTI NICOTINICI	DESCRIZIONE	TEMPI E SOGGETTI	EFFETTI
CEROTTO NICORETTE CEROTTO NIQUITIN	In commercio ci sono diverse marche, queste le più commercializzate. I formati in commercio sono i seguenti: 15-10-5 mg Nicorette, 21-14-7 mg. NiQuitin	Nicotina transdermica a rilascio prolungato. Da usare una volta smesso di fumare per evitare la crisi di astinenza da nicotina.	Il rilascio graduale nell'arco della giornata permette di mantenere un livello costante di nicotina nel sangue. Si inizia con una concentrazione più alta andando a scalare. L'associazione fra cerotto e altri sostitutivi (inhaler, chewing gum, pastiglia sublinguale, spray) aumenta l'efficacia della terapia. Non impedisce l'impulso improvviso di accendere una sigaretta. Il dosaggio andrebbe attentamente regolato in base alle sensazioni soggettive. Un dosaggio eccessivo può provocare reazioni da sovraccarico. Possibili reazioni allergiche locali.

	DESCRIZIONE	TEMPI E SOGGETTI	EFFETTI
NICORETTE INHALER	Provvista di bocchino in plastica e capsule di nicotina da inserire. E' opportuno segnalare agli ex fumatori che le ricariche vanno effettuate solo quando le sensazioni di efficacia sono svanite.	Aiuta a mitigare la voglia improvvisa di accendere una sigaretta, e placa la crisi di astinenza improvvisa. Si suggerisce di regolare la frequenza delle aspirazioni in base alle necessità. Vanno evitate aspirazioni profonde che potrebbero provocare broncospasmo.	Utile nel caso ci sia un forte bisogno di mantenere la gestualità del fumare. Nell'usare il prodotto si autogestirà l'aspirazione. Nei primi giorni dalla sospensione, nei forti fumatori, l'associazione con il cerotto aumenta l'efficacia della terapia. Aspirare troppo in profondità può provocare tosse e bruciore in gola.
	DESCRIZIONE	TEMPI E SOGGETTI	EFFETTI
NICORETTE SPRAY	Inalatore spray da 1 mg. di nicotina	Aiuta a mitigare l'improvvisa crisi di astinenza da nicotina. Questa modalità permette di fare 1/2 erogazioni quando si sente il bisogno di fumare. Inizia ad agire dopo 60 secondi.	Nei primi giorni dalla sospensione, nei forti fumatori, l'associazione con il cerotto aumenta l'efficacia della terapia Può dare nausea.

	DESCRIZIONE	TEMPI E SOGGETTI	EFFETTI
NICORETTE GOMME	Gomme da masticare da 4mg – 2mg	-Aiuta a mitigare la crisi di astinenza da nicotina. -Va tenuta in bocca per almeno 30' per avere il completo rilascio. -La gomma non va masticata a lungo ma va leggermente schiacciata e tenuta nella guancia per evitare sintomi da irritazione gastrica. -Si consiglia di usare una gomma ogni volta che si presenti la necessità o la voglia di fumare, eventualmente dividendola a metà.	Aiuta a mitigare i sintomi di astinenza. Nei primi giorni dalla sospensione, nei forti fumatori, l'associazione con il cerotto aumenta l'efficacia della terapia. Non è indicata a chi soffre di gastrite.
Nicorette icy Niquitin Mini pastiglie	Nicotina 2 mg. Oppure 1,5 mg	-Pastiglie sub linguali che si devono sciogliere lentamente. -Si consiglia di iniziare la terapia dalle pastiglie a più basso dosaggio. Il numero delle pastiglie da consumare in una giornata va regolato secondo il bisogno che il fumatore manifesta, ma va raccomandato di evitare l'assunzione rituale (cioè il consumo di pastiglie nei momenti e negli orari in cui c'era l'abitudine di fumare).	Nei primi giorni dalla sospensione, nei forti fumatori, l'associazione con il cerotto aumenta l'efficacia della terapia
PAIPO	Simula una sigaretta. Ha un bocchino inalatore di sostanze aromatiche naturali (Olio essenziale di menta, menta piperita, pompelmo).	NON CONTIENE NICOTINA, ma olio essenziale che una volta aspirato lascia in bocca un sapore aromatico. Permette di simulare il gesto di fumare una sigaretta.	Non ci sono limitazioni al suo uso. Può essere usato da solo o in associazione a cerotti, gomme, spray, pastiglie.

RICORDARE CHE:

- E' opportuno lasciare ai fumatori la libertà di scegliere i prodotti più adatti anche in base alle preferenze individuali e ai gusti personali, consigliando tuttavia nei forti fumatori l'associazione di due prodotti sostitutivi.
- Il dosaggio e la quantità vanno attentamente regolati in base alle risposte individuali, consigliando sempre di partire da dosaggi inferiori per evitare sintomi da sovraccarico, con l'indicazione di aumentare i dosaggi o la frequenza di assunzione in base alle reali necessità e bisogni.
- Rassicurare gli ex fumatori sul fatto che i sostitutivi nicotinici non creano dipendenza, ma che il loro utilizzo va spontaneamente a calare man mano che l'organismo si adatta alla nuova situazione di astinenza dal fumo di tabacco.
- Raccomandare di evitare l'assunzione di sostitutivi nicotinici in maniera rituale, cioè nei momenti in cui si fumava una sigaretta, e di limitare l'utilizzo ai reali momenti di bisogno

QUESTIONARI E TEST PRE-ATTIVITA'

1° COLLOQUIO – INDIVIDUALE (presentati, mantieni uno stile accogliente, il contatto visivo, adatta le domande es. quanti siete in famiglia)

Data colloquio:

Operatore:

Nome:

Cognome:

Data e luogo di nascita (S01):

Residenza:

Domicilio:

Tel/Cell:

E-mail

Come è venuto a conoscenza dell'ambulatorio per il trattamento del

tabagismo?.....
.....
.....

Stato civile:

Situazione familiare – componenti nucleo

familiare:.....
.....

Titolo di studio:

Condizione lavorativa:

Cittadinanza:

Tipo di sigarette (tradizionale, tabacco, elettronica, lqos.):

Numero di sigarette al giorno:

Età in cui ha fumato la prima sigaretta:

Test CO (S14):

.....
.....

Data test Fagerstrom (S14):

Data e punteggio test Mondor (S14):

Conviventi fumatori – elenco (S14):

Precedenti tentativi di disassuefazione (S14): ☐ Sì ☐ No

Periodo di astinenza più lungo: mesi

Metodi dei Precedenti tentativi di disassuefazione (es. da solo, farmaci, ecc.):

.....
.....

Motivazioni Precedenti tentativi di disassuefazione

Attuale motivazione a smettere:

- Malattie correlate al fumo in qualcuno che le era vicino
- Perché non le piace più fumare
- Per pressioni esterne
- Per motivi estetici (sporco, odore..)
- Paura di future malattie correlate al fumo
- Per ragioni economiche
- Autocontrollo
- Altro:.....
.....

Ha mai sofferto di sintomi depressivi e ansiosi? ☐ Sì ☐ No

Se sì, per quanto tempo e in che modo si è risolto?

.....
.....
.....

Ha mai assunto o assume psicofarmaci come antidepressivi o ipnotici o ansiolitici? ☐ Sì ☐ No

Se sì, quando e quali:

.....
.....

Ha l'abitudine di bere bevande alcoliche?

- ☐ Sì Bicchieri di vino: ☐ regolarmente ☐ saltuariamente ☐ No
☐ Sì Bicchieri di liquore: ☐ regolarmente ☐ saltuariamente ☐ No
☐ Sì Bicchieri di birra: ☐ regolarmente ☐ saltuariamente ☐ No

Ha mai assunto sostanze stupefacenti? ☐ No ☐ Sì ☐ Quali?

Ha qualche intolleranza o soffre di qualche tipo di allergia?

.....
.....
.....
.....
.....

Nota: MAC/T (non lo facciamo)

TEST di MONDOR

VALUTA LA TUA MOTIVAZIONE A SMETTERE DI FUMARE

Informazioni personali: *NOME E COGNOME*

INDICATORI DI MOTIVAZIONE	VALORE	PUNTI
Ho deciso di presentarmi spontaneamente	2	
Ho già smesso di fumare per più di 1 settimana	1	
Attualmente non ho problemi sul lavoro	1	
Attualmente non ho problemi sul piano familiare	1	
Mi voglio liberare da questa schiavitù	2	
Pratico dello sport/ ho intenzione di praticarlo	1	
Voglio raggiungere una forma fisica migliore	1	
Voglio curare il mio aspetto fisico	1	
Sono incinta, mia moglie è incinta	1	
Ho dei bambini piccoli	2	
Attualmente sono di buon umore	2	
Di solito porto a termine quello che intraprendo	1	
Sono di temperamento calmo e disteso	1	
Il mio peso è abitualmente stabile	1	
Voglio migliorare la qualità della mia vita	2	

CALCOLA IL TOTALE

Interpretazione del risultato: che possibilità di successo hai?

Meno di 6 punti	scarse possibilità
da 6 a 12 punti	discrete possibilità
da 13 a 16 punti	buone possibilità
oltre 16 punti	ottime possibilità

TEST “Fagerstrom” per l’analisi della dipendenza da nicotina

Le domande che seguono intendono indagare le sue abitudini legate al fumo; risponda con attenzione e sincerità.

• Dopo quanto tempo dal risveglio accende la sigaretta?	Punteggi
Entro 5 minuti	3
6-30 minuti	2
31-60 minuti	1
dopo 60 minuti	0
• Trova difficile astenersi dal fumare in luoghi dove è vietato?	
Si	1
No	0
• Tra tutte le sigarette che fuma a quale sarebbe più difficile rinunciare?	
La prima del mattino	1
Qualsiasi	0
• Quante sigarette fuma in una giornata?	
0-10	0
11-20	1
21-30	2
31 o più	3
• Fuma con maggior frequenza nelle prime ore del giorno che nel resto della giornata?	
Si	1
No	0
• Fuma anche quando è così malato da rimanere a letto tutto il giorno?	
Si	1
No	0
PUNTEGGIO TOTALE	

RISULTATI: grado di dipendenza	5-6 Medio-alto
0-2 molto basso	7-8 alto
3-4 basso	9-10 molto alto

1° Incontro: ISTRUZIONI PER IL CONDUTTORE

E' l'inizio del corso. Hanno luogo le presentazioni. Si richiamano i fondamentali punti del programma, esposti durante il colloquio preliminare:

1. si presenta il trattamento di gruppo, rassicurando circa la diminuzione graduale del numero di sigarette, fino alla completa sospensione.
2. eventuale uso di terapia sostitutiva con Nicotina nelle varie formulazioni: gomme, cerotti, inalante...per supportare i sintomi da astinenza
3. eventuale suggerimento di lavoro sul corpo (ginnastica respiratoria, tecniche di rilassamento, consigli dietetici)

Durante il primo incontro si analizzano le **motivazioni** e le **aspettative** di ciascuno.

Si tranquillizzano i partecipanti rispetto ai possibili **dubbi e alle preoccupazioni** collegate alla decisione di smettere.

Viene spiegato e consegnato il **"Diario"** per l'automonitoraggio delle sigarette, precisando che il risultato atteso per l'incontro successivo è solo l'eliminazione delle **sigarette "automatiche"** e non ancora quelle ritenute necessarie.

Queste ultime, le **"necessarie"** per il momento, devono essere ancora fumate, specificando per ognuna anche il grado di bisogno. Occorre spiegare che una riduzione del numero di sigarette troppo rapida può esporre prematuramente il paziente a sintomi di astinenza, col rischio di compromettere il buon esito del programma.

In chiusura, dopo aver ricapitolato, ancora una volta, le istruzioni per la prima settimana, è bene invitare ogni partecipante a dire **quale sarà il "nascondiglio"** scelto per tenere le sigarette a casa e al lavoro.

SCHEMA RIASSUNTIVO

- a. Consegnate le schede del diario e fate lavorare su:
 - "Motivazioni che mi aiutano a cambiare"
 - "Vantaggi che si ottengono smettendo di fumare"
 - Discussione delle risposte in gruppo
 - Consentire a tutti i partecipanti di conoscersi e confrontarsi sulle schede
- b. Consegnate e spiegate:
 - I dubbi di chi vuole smettere di fumare
- c. Consegnate e spiegate:
 - Diario (esclusi i quarti non fumati)
 - Istruzioni per la prima settimana (prima parte)

MOTIVAZIONI CHE AIUTANO A CAMBIARE

E' importante ricordare sempre le motivazioni che ci hanno portato ad intraprendere questo percorso. La strada non sarà sempre facile, per questo, partire dalle nostre motivazioni e trovarne delle nuove ci aiuterà nel percorso. Ecco alcune motivazioni ex-fumatori che, come voi, hanno intrapreso questo percorso:

- Voglio essere un buon esempio per i miei figli

- Voglio esserci quando verrà il tempo di godermi la pensione
- Con i soldi che risparmierei voglio comprarmi....
- Non voglio essere schiavo di un'abitudine
- Non voglio più tossire per colpa delle sigarette
- Amo troppo la vita per continuare a fumare
- Voglio fare le scale senza fare fatica
- Non voglio più "puzzare " di fumo
- Voglio essere libero
- Lo faccio anche per l'ambiente, la produzione del tabacco è molto inquinante

Qualunque motivazione vi sia congeniale, scrivetela e leggetela spesso. Potete scrivere le vostre motivazioni su biglietti o cartelli più grandi e sistemarli in modo visibile in giro per casa e in ufficio. Per esempio potete metterne uno sul comodino accanto al letto o alla vostra poltrona preferita. Sarete sorpresi dell'aiuto che questi piccoli espedienti possono dare alla vostra volontà di non fumare. Ma la cosa più importante adesso, è che siate completamente consapevoli delle vostre reali motivazioni, in modo che queste siano per voi più chiare e ben presenti nella vostra mente ogni volta che sarete tentati di estrarre una sigaretta dal pacchetto.

Solo così potrete entrare nella vastissima schiera di coloro che hanno già deciso di abbandonare il fumo.

VANTAGGI CHE SI OTTENGONO SMETTENDO DI FUMARE

Salute

- Minori rischi di tumori, di infarto e di malattie respiratorie per te e per i tuoi familiari
- Meno tosse, influenza e raffreddori
- Meno bronchiti e altri disturbi da fumo passivo nei tuoi figli
- Il tuo cuore e i tuoi polmoni avranno un recupero completo in un tempo relativamente breve
- Più resistenza nelle attività motorie e sportive
- Migliore capacità di concentrazione e di rendimento intellettuale

Autostima

- Soddisfazione personale per aver vinto una prova importante
- Sensazione di libertà per non essere più condizionato da una dipendenza fisica e psicologica

Aspetto estetico

- Denti più bianchi, pelle più fresca e alito gradevole
- Odore più gradevole in casa, nell'automobile e negli abiti

Buon esempio • Buon esempio per i propri figli, nipoti e amici • Modello di comportamento sano, per chi lavora a scuola e nella sanità, nei confronti di alunni o pazienti

Economia

- Risparmio di molto denaro

MOTIVAZIONI CHE MI AIUTANO A CAMBIARE

SVANTAGGI del fumare Ho scoperto con preoccupazione o fastidio che fumando...		VANTAGGI del NON fumare Non fumando desidero ottenere i seguenti benefici
	SALUTE	
	IMMAGINE ESTETICA	
	STIMA DI ME STESSO	
	ESEMPIO	
	ECONOMIA	

I DUBBI DI CHI VUOLE SMETTERE DI FUMARE

Sono preoccupato di ingrassare...

- In effetti il cibo è più gustoso perché gli aromi non sono mascherati dal sapore della sigaretta. Inoltre proverai più appetito quando smetterai di fumare. Vi sono alcune cose precise da fare per mantenere stabile il tuo peso.
- Ricorda inoltre che l'eventuale aumento di peso è un problema temporaneo e che, quasi sempre, si riescono ad eliminare i chili di troppo in un secondo momento.

Fumare mi rilassa e mi aiuta alla concentrazione. Se non fumo mi sento nervoso...

- Può sembrare così, ma in realtà è esattamente il contrario. Il fumo infatti è uno stimolante che aumenta il numero dei battiti cardiaci, la pressione arteriosa e il livello di adrenalina nel sangue.
- Il nervosismo passerà in un paio di settimane da quando smetterai di fumare.
- Esistono altri modi per rilassarsi, come ascoltare musica, fare una passeggiata, leggere un libro, parlare con un amico, fare esercizio respiratorio.
- Se non fumi migliorerà la tua capacità di concentrazione e il tuo rendimento intellettuale, perché fumare sottrae ossigeno al cervello.

Per me è troppo difficile smettere di fumare, non ho abbastanza forza di volontà...

- Certo, smettere di fumare può essere difficile, ma non impossibile. Richiede molto impegno, ma il disagio dura poco tempo.

- Milioni di persone ogni anno smettono di fumare in tutto il mondo.
- Cerca l'aiuto di parenti e amici vicini. Se anche qualcuno di loro fuma decidete di smettere insieme.

Mi accontenterei di ridurre... Fumo solo sigarette leggere...

- Fumare meno è meno rischioso, ma non è più sicuro. Ridurre il numero di sigarette è un buon primo passo, ma c'è una gran differenza rispetto ai benefici che si ottengono smettendo del tutto. Inoltre i fumatori che riducono o fumano sigarette più leggere spesso inalano il fumo più frequentemente e più profondamente per mantenere inalterato l'apporto di nicotina annullando in questo modo il beneficio.
- Non esiste fumatore incallito che sappia ridurre per sempre il numero delle sigarette. Se non smetti del tutto avrai sempre in mente la sigaretta che potrai fumare dopo. Finché continui a fumare è come se mettesti altra legna sul fuoco: per spegnere il fuoco devi smettere di alimentarlo.

Ho già provato altre volte a smettere, ma poi ho ricominciato a fumare...

- Questo è normale perché smettere di fumare è un processo di cambiamento graduale fatto di tappe successive. Ad ogni tentativo il fumatore diventa un po' più esperto fino a raggiungere il traguardo finale.
- Esistono tecniche e rimedi efficaci, appositamente studiati per aiutarti a superare i momenti difficili.
- "Avere perso una battaglia non significa aver perso la guerra!". Sei stato senza fumare per un periodo puoi riuscirci per sempre.

1° Incontro: PUNTI DI ATTENZIONE PER I MEMBRI DEL GRUPPO all'inizio del percorso per diventare ex-fumatore

Smettere di fumare – e non semplicemente diminuire la quantità di sigarette - è **l'obiettivo in programma** per tutti coloro che si iscrivono a un corso di questo tipo.

Per tale motivo è necessario aver valutato e confermato nel modo più attento e realistico possibile la propria motivazione o "**ragione per smettere**", così come aver presente il **motivo per cui si fuma**.

Frequentare un corso per smettere di fumare significa necessariamente avviare **un'esperienza di grande cambiamento** fisico, comportamentale, psicologico, relazionale e simbolico (per gli importanti significati che può assumere).

Questo cambiamento non può essere improvvisato o realizzato in modo approssimativo.

Il corso per smettere di fumare si basa su **tre punti forti**:

- la propria motivazione, o **buona ragione** per abbandonare il fumo
- il **metodo** adottato, **cognitivo - comportamentale motivazionale**
- il **gruppo**, un'occasione unica di confronto, di sostegno reciproco, di rispecchiamento esperienziale e di solidarietà.

Il metodo cognitivo - comportamentale motivazionale propone un **cambiamento graduale e consapevole**.

Gli esercizi che vengono proposti si basano sul “**qui e ora**” e invitano a fare un passo alla volta, a osservare con cura il proprio **presente** per meglio programmare e definire la propria intenzione sul futuro.

L’esperienza del percorso invita a riportare **il pensiero, l’attenzione e la consapevolezza** là dove prevaleva l’automatismo, l’abitudine, l’azione non meditata e impulsiva.

Il metodo accompagna il corsista sul percorso del cambiamento, mettendo in evidenza diversi aspetti che potranno aver grossa importanza non solo nell’immediato, ma anche in futuro per la prevenzione e gestione delle possibili eventuali ricadute.

A. **DIARIO SIGARETTE FUMATE** (CALENDARIETTO)

B.

[illegible]

GRADO DEL BISOGNO: quanto importante è quella sigaretta in quel momento.

1 = importantissima (mi sarebbe mancata molto)

2 = più della media

3= media

4 = sotto la media

5 = pochissimo importante (non ne avrei sentito la mancanza).

1° Incontro: Compiti da eseguire dopo il primo incontro

1. D'ora in poi non comprate più di un pacchetto di sigarette per volta.

Se a casa avete dei “rifornimenti” fatene un unico pacco e riponetelo in un posto difficile da raggiungere. Non lasciate sigarette sparse in giro.

2. E' vietato offrire o farsi offrire sigarette. Spiegate ai vostri amici, perché non si offendano, che questa "misura" è parte fondamentale della terapia per smettere di fumare.

3. Incartate il pacchetto di sigarette e chiudetelo con un nastrino. Nascondetelo in un posto inusuale e un po' scomodo: in un cassetto chiuso a chiave, sopra un armadio, in

cantina, in ufficio, nel baule della macchina. Insomma tenetelo lontano dagli occhi e, si spera, “lontano dal cuore”.

4. Ogni volta che viene voglia di fumare dovete scartare il pacchetto, prendere una sola sigaretta e incartare il pacchetto di nuovo.

5. Usate il “Diario” prendendo nota dell’ora, di quello che state facendo, della ragione per cui volete smettere e del grado di importanza che quella sigaretta ha per voi. Bisogna misurare il grado di importanza prima di accendere la sigaretta.

6. Tenete in posti separati pacchetto e accendino. Questo sistema vi renderà così consapevoli che eliminerete in breve tempo tutte le sigarette fumate per automatismo, cioè abitualmente circa il 50%.

Chiedetevi sempre: “Ho voglia davvero o non si tratta che di un riflesso condizionato?”.
MOTIVAZIONI CHE MI AIUTANO

2° Incontro: Programmare e realizzare gradualmente esperienze alternative alle sigarette che non saranno fumate

ISTRUZIONI PER LA SECONDA SETTIMANA

Compiti da eseguire dopo il 2° incontro

1. A fine giornata fate il punto della situazione e programmate per il giorno dopo una **ulteriore riduzione** in modo graduale e intelligente, facendo attenzione ad eliminare per prime le sigarette più facili, quelle cioè alle quali avete dato un grado di importanza minore nel “Calendarietto”. Non accanitevi a sfidare sigarette difficili (per esempio la prima del mattino).
2. Per la programmazione serale usate “**La lista dei buoni propositi**”, precisando il più possibile la o le sigarette che “non” fumerete, il giorno dopo, individuando l’ora corrispondente e l’azione sostitutiva. Questo metodo vi aiuterà moltissimo perché l’indomani non dovrete “logorarvi” su ogni sigaretta, nel dubbio di permettervela o meno. Potrete fumare sicuramente quelle che non avete programmato di eliminare.
3. Non sottovalutate **l’importanza dell’azione sostitutiva**. L’azione sostitutiva è utilissima: serve per distrarre l’attenzione e come auto ricompensa. Potete uscire, fare del moto, telefonare ad un amico (possibilmente non fumatore), ascoltare musica, mettere in bocca una mentina o una gomma da masticare senza zucchero. Lasciate libera la fantasia di creare azioni sostitutive nuove e piacevoli. **Ogni volta che sentite il bisogno di fumare “imponetevi” di fare qualcos’altro.**

Continuare il “Diario delle sigarette”:
scrivere sempre la sigaretta PRIMA di fumarla, lo stesso vale per il punteggio

		<u>LISTA DEI BUONI PROPOSITI</u>
Sigaretta che non fumo		Azione sostitutiva
Lunedì	ore	
Martedì	ore	
Mercoledì	ore	
Giovedì	ore	
Venerdì	ore	
Sabato	ore	
Domenica	ore	

AZIONE BIVALENTE DELLA NICOTINA - Istruzioni per l'uso

Per spiegare l'azione bivalente della Nicotina come modulatrice del tono energetico dell'organismo, si ricorre abitualmente all'esempio dello studente fumatore che sta per sostenere un esame:

- prima dell'esame fuma per scaricare un **eccesso di tensione** nervosa;
- dopo essersi "sgravato" dall'esame fuma per ricompensare la **carenza di tensione** in cui, da un momento all'altro, si viene a trovare (notare anche la valenza psicologica di "ricompensa").

Analogamente durante l'arco di un'intera giornata può accadere al fumatore di ricorrere alle sigarette per ottenere effetti sedativi o, all'opposto, effetti stimolanti.

In questo modo sono interpretabili anche i corrispondenti sintomi di astinenza, di valenza a volte antitetica, che possono comparire dopo aver smesso di fumare.

Chi utilizzava la sigaretta per ottenere prevalentemente un **effetto stimolante** presenterà sintomi da "carenza" di tono: difficoltà a concentrarsi, stordimento, sonnolenza, apatia, tristezza, sentimento di "lutto".

Chi ricercava invece per lo più un **effetto sedativo** mostrerà sintomi astinenziali da "eccesso": ipereccitabilità, difficoltà a dormire, ansia, agitazione, irritabilità, rabbia.

Fumatori che cercavano in eguale misura effetti sedativi e stimolanti possono presentare sia sintomi da "carenza" che da "eccesso" variamente associati.

La maggior parte dei sintomi scompare entro il primo mese.

Per i fumatori con forte dipendenza (per esempio coloro che fumano la prima sigaretta entro mezz'ora dal risveglio) è consigliata la **terapia sostitutiva con Nicotina** che va sempre iniziata **dopo** la sospensione totale del fumo e sotto controllo medico.

In situazione di **"eccesso" (pieno energetico)**: viene utilizzata la nicotina per il suo effetto sedativo di Scarica.

In situazione di **"carenza" (vuoto energetico)**: viene utilizzata la nicotina per il suo effetto stimolante di Ricarica.

IL TABACCO

Il tabacco è una pianta erbacea a ciclo annuale o perenne appartenente alla famiglia della Solanacee; è originaria delle zone tropicali dell'America e attualmente viene coltivata in molti Paesi del mondo.

Le foglie costituiscono l'unica parte utilizzata della pianta. Il tabacco si diffuse in tutto il mondo particolarmente dopo lo sviluppo dell'industria delle sigarette, iniziato nel 1918. In Italia sono circa 12 milioni i fumatori, il 25,1% della popolazione di 14 anni e più: i maschi sono il 34,1%, le femmine il 16,7%.

L'OMS definisce il tabacco come una sostanza psicoattiva il cui uso può causare disturbi mentali e comportamentali.

La complessità e la gravità dei quadri clinici che fanno seguito all'esposizione protratta ai prodotti del fumo di tabacco sono proporzionali alla quantità assunta manifestandosi a dosi già relativamente modeste.

Il fumo di tabacco contiene circa 7000 sostanze chimiche. Tra queste sostanze sono

inclusi anche 200 veleni ben conosciuti quali il DDT, l'arsenico, la formaldeide, il monossido di carbonio, sostanze irritanti, elementi cancerogeni o cocancerogeni, sostanze radioattive e inquinanti chimici (additivi, conservanti, coloranti, pesticidi, ecc.). I componenti del fumo di tabacco possono essere divisi in quattro grandi gruppi: Nicotina, Monossido di Carbonio, sostanze cancerogene, Sostanze irritanti e tossiche.

1. Nicotina

- E' un alcaloide presente nelle foglie di tabacco: induce dipendenza fisica e psicologica.
- Agisce sul sistema nervoso centrale e autonomo in modo bifasico (stimolazione/inibizione) causando, secondo il prevalere dell'effetto stimolante o inibente, modificazioni dell'umore, dell'apprendimento, della concentrazione, della prontezza dei riflessi e delle prestazioni fisiche.
- Agisce sul sistema cardiovascolare e aumenta il rischio di trombosi.

2. Monossido di Carbonio

E' un gas asfissiante che ostacola l'ossigenazione dei tessuti

3. Sostanze cancerogene

Sono in massima parte presenti nel catrame o condensato

4. Sostanze irritanti e tossiche

- Le sostanze irritanti provocano aumento delle secrezioni bronchiali e favoriscono il ristagno dei microbi e delle sostanze irritanti e/o cancerogene, che sono le principali cause della bronchite cronica, dell'enfisema polmonare, dell'asma bronchiale e del cancro polmonare.

PERCHE' IL FUMO DI TABACCO E' UNA DIPENDENZA

Il fumo di sigaretta provoca dipendenza fisica e psicologica.

La dipendenza è legata a diversi fattori.

Per quanto riguarda la sigaretta è possibile affermare quanto segue:

1. l'uso delle sigarette è legato a fattori sociali: il fumatore tende ad associare l'accensione della sigaretta ad alcune circostanze particolari (sul luogo di lavoro e nel tempo libero). Per questo spesso si ha l'impressione che alcune sigarette siano più importanti di altre;
2. l'utilizzo della sigaretta è legata a fattori comportamentali relativi alla gestualità e alla percezione di sé. Per il fumatore l'atto del fumare è particolarmente importante per la percezione della propria immagine;
3. l'uso della sigaretta è condizionato e regolato dal fatto che contiene nicotina. La nicotina agisce a diversi livelli:
 - in primo luogo interferisce con la *zona limbica* del cervello. La sigaretta viene riconosciuta attraverso la memoria affettiva degli istinti che è localizzata in quest'area cerebrale;
 - interviene inoltre nella liberazione dei mediatori chimici responsabili dei

meccanismi di ricompensa e gratificazione.

Questo è il motivo per cui un fumatore non riesce a gustare una sensazione piacevole, nè a consolarsi per un contrattempo, senza la nicotina.

4. La dipendenza fisica provocata dalla nicotina è legata alla presenza di recettori cerebrali che vengono attivati in modo selettivo dalla sigaretta: un segno evidente della gravità della dipendenza fisica è dato dalla distribuzione delle sigarette durante la giornata. La tendenza a fumare di notte, o la necessità di ricorrere al fumo subito dopo il risveglio, sono causate da una forte dipendenza fisica.
5. La dipendenza fisica da nicotina è la ragione per cui il fumatore, smettendo di fumare, è soggetto a sintomi di astinenza.
6. Esistono tuttavia sostituti nicotinici che consentono di alleviare i sintomi.

I RISCHI LEGATI AL FUMO DI TABACCO

- Invecchiamento precoce della pelle (la pelle mal idratata del fumatore è più soggetta a rughe e raggrinzimenti. La mancanza di ossigeno determina un colore grigio/giallastro dell'epidermide).
- Denti gialli e più soggetti a carie
- Cerchio alla testa e sensazione di pesantezza
- Affaticamento
- Alitosi (soprattutto al mattino, a causa delle sostanze inquinanti contenute nelle sigarette).
- Difficoltà di erezione (dopo i 40 anni).

APPARATO GASTROENTERICO:

- Alterazione dell'alvo.
- Peggioramento di gastrite e colite.

RISCHIO TUMORALE:

- Le sostanze "mutagene" contenute nelle sigarette si comportano come fattori cancerogeni diretti: il fumo provoca 1/3 di tutti i tumori (è responsabile di tumore al polmone, cavo orale e faringe, esofago, laringe, pancreas, reni e vescica, collo dell'utero)

APPARATO CIRCOLATORIO:

- Aumenta il rischio di ipertensione arteriosa.
- Ipercolesterolemia.
- Trombosi.
- Ictus.
- Infarto del miocardio.
- Malattie vascolari periferiche.

APPARATO RESPIRATORIO:

- Neoplasia polmonare.
- Enfisema.
- Bronco pneumopatie ostruttive.

- Asma.
- Bronchite cronica
- Insufficienza respiratoria

SISTEMA IMMUNITARIO:

- Il fumo riduce le difese dell'organismo.

SISTEMA NERVOSO:

La nicotina è una droga al pari dell'alcol, della cocaina, degli oppiacei, etc..

- Dipendenza fisica e psicologica (bisogno impellente della sostanza e comparsa di sintomi da astinenza se non assunta nelle quantità necessarie all'organismo).
- Assuefazione: necessità di aumentare progressivamente la dose per avere lo stesso effetto.

IL FUMO PASSIVO

ESPOSIZIONE AL FUMO PASSIVO NELL'INFANZIA:

Quasi tutti i figli di fumatori sono fumatori passivi.

Questa condizione comporta i seguenti rischi per la salute dei bambini:

- Diminuzione delle difese immunitarie e, di conseguenza, più facilità di ammalarsi di influenze ed affezioni respiratorie
- Aumento del rischio di ammalare di otite media e bronchite.
- Aumento del rischio di asma allergica e, aggravarsi della affezione asmatica qualora sia già presente
- Riduzione della capacità respiratoria
- Aumento dell'insorgenza dell'emicrania infantile.
- Forte aumento della possibilità di diventare un fumatore attico negli anni dell'adolescenza.

EFFETTI DEL FUMO IN GRAVIDANZA (Effetti sul feto):

- Rischio di aborto.
- Rischio di nascita prematura.
- Rischio di nati sottopeso.
- Aumento della mortalità prenatale.
- Aumento del rischio di malformazioni.
- Aumento del rischio di morte improvvisa del lattante.

PROBLEMI ALLA GRAVIDANZA:

- Placenta previa.
- Distacco di placenta.
- Emorragie gestionali.
- Rottura estemporanea della membrana amniotica.
- Infezioni del liquido amniotico.

IL FUMO PASSIVO DANNEGGIA ANCHE GLI ANIMALI DOMESTICI

3° Incontro: ISTRUZIONI PER AVVICINARSI CORRETTAMENTE ALLE PRIME 24 ORE SENZA FUMO

COMPLIMENTI, SIETE AD UN PASSO DAL TRAGUARDO!!!

Dopo questo incontro e il prossimo probabilmente potrete sperimentare le prime 24 ore senza fumo! Siete stati molto bravi ad arrivare fino a questo punto, merito della vostra **determinazione**, della vostra assiduità e del vostro **impegno**.

Adesso si tratta di eliminare le ultime sigarette.

Procedete gradualmente, così come avete imparato fino ad oggi, programmando giorno per giorno la o le sigarette non fumate, l'ora e l'esperienza alternativa.

Quelle che invece avete deciso di fumare, potete fumarle solo a patto di seguire scrupolosamente queste indicazioni:

- **Interrompete l'azione in corso.**
- **Cercate uno spazio tranquillo** dove fumare da soli (non fumate più in compagnia!) e dove la sola attività sia il fumare (niente giornali, radio, TV, ecc).
- Rilassatevi e **concentrate tutto il vostro ascolto sul piacere** che provate fumando la sigaretta.
- **Fumate lentamente, consapevolmente** in modo da rendervi conto di ciò che state facendo e verificate l'eventuale **differenza tra il piacere "mentale"** che immaginavate prima di accenderla e l'**effettivo piacere** che state provando. Gustatevela ma attenzione, appena vi accorgete che il piacere non è più lo stesso di quando l'avete accesa, spegnetela: non c'è più alcun motivo per continuare a fumarla.
- Misurate il mozzicone e riportatene la lunghezza nell'ultima casella del diario esprimendola in **quarti non fumati** (1/4 - 2/4 - 3/4 - 4/4). Se continuate a sentire il piacere di fumare fino alla fine della sigaretta scrivete 0/4.

La vera "molla" del cambiamento è il paradosso: se siete totalmente consapevoli nell'azione, sarete così coscienti di aver deciso di smettere e al tempo stesso, così attenti al gesto di fumare che tutto ciò vi sembrerà assurdo.

Ma non abbiate fretta, c'è una intera settimana per arrivare a scoprire questo punto.

CONSIGLI PER PREPARARSI A SMETTERE

- Smettere di fumare non è facile, ma è possibile. Chi decide di smettere deve sapere a che cosa va incontro in modo realistico.
- Potresti sentirti nervoso, irritabile e più stanco del solito o avere qualche difficoltà a dormire. Questi sintomi stanno a significare che il tuo corpo si sta liberando della Nicotina, sostanza che dà una forte dipendenza sia fisica che psicologica.
- Il disagio e gli eventuali sintomi d'astinenza durano solo poche settimane.
- La prima settimana è la più difficile. Successivamente l'impegno sarà meno faticoso.
- Spesso non è tanto difficile smettere di fumare. È più difficile rimanere per sempre non fumatore. Come ex fumatore devi essere consapevole della tua dipendenza dalla Nicotina. Non sfidare mai le sigarette: "Basta un tiro per riprendere".
- Il maggior rischio di ricaduta si verifica nei primi tre mesi.
- Molti fumatori riescono a smettere definitivamente solo dopo alcuni tentativi. Tu puoi essere uno di quelli che smette al primo colpo. Ma se non sarà così non rinunciare. Prova di nuovo!

CHE COSA DEVI FARE PER PREPARARTI A SMETTERE

- Decidi risolutamente di smettere di fumare. Accetta con gioia il fatto che ti libererai da una miscela micidiale di sostanze velenose, irritanti, cancerogene e puzzolenti.
- Fai un elenco delle ragioni per cui vuoi smettere: vantaggi per la salute tua e dei tuoi familiari, senso di libertà, migliore aspetto estetico, maggiore energia fisica e mentale, risparmio di denaro, esempio per i figli, ecc. Tieni l'elenco sempre con te.
- Ogni sera prima di andare a letto ripeti molte volte una delle ragioni per smettere.
- Comincia a cambiare il tuo stile di vita: fai qualche passeggiata in più, migliora la tua alimentazione e cerca di riposare di più. Evita l'inutile fretta e l'inutile fatica.
- Cerca di coinvolgere un familiare o un amico fumatore nella decisione di smettere. Fate una scommessa. Il primo che fuma paga un pranzo all'altro.
- Fai sapere in giro che hai intenzione di smettere di fumare. Otterrai il sostegno dei tuoi amici e conoscenti, e rafforzerai l'impegno per rimanere fedele alla tua promessa.

4° Incontro: rielaborazione dell'esperienza vissuta nella prima parte del corso e programmazione delle prime 24 ore senza fumo

Prima di iniziare il corso:

Intenzione ben elaborata di smettere, basata sulla personale “buona ragione”, necessariamente prevalente sui motivi per cui si fuma.

- **Primo step:** Fumare quanto si vuole, ma dal pacchetto incartato e legato, non a portata di mano, dopo aver compilato il diario
 - Riduzione quantitativa del fumo “automatico” e sua verifica
- **Secondo step:** Iniziare a programmare l'eliminazione graduale delle sigarette meno importanti, senza retrocedere (fare il gambero) e realizzare l'esperienza alternativa
 - Verifica della coerenza tra programmazione e realizzazione: prima gestione ed elaborazione della perdita della sigaretta
- **Terzo step:** Fumare consapevolmente, dopo aver predisposto un ambiente adatto e cercato una buona disposizione. Individuazione dei quarti non fumati.
 - Ulteriore presa di coscienza della reale importanza del fumo, riconoscendone i limiti
- **Quarto step:** Programmazione delle prime 24 ore senza fumo
 - Gestione della mancanza totale delle sigarette. Ridefinizione e riscoperta di sé come ex-fumatore.

IL GIORNO IN CUI SMETTI (Diario)

1. Di a te stesso: “Io oggi non voglio fumare” e mantieni l'impegno.
2. Butta via le ultime sigarette, se ne sono rimaste, e gli accendini usa e getta. Nascondi gli accendini di valore ed i posacenere, oppure utilizzali in altro modo.
3. Se puoi, in questo momento evita la compagnia di fumatori.
4. Fatti un regalo o occupa il tuo tempo nel modo che più ti piace. Per festeggiare questo giorno compra qualcosa di speciale.
5. Cerca di tenerti occupato tutto il giorno. Vai al cinema, in palestra, in biblioteca, al museo, a fare shopping. Fai lunghi percorsi a piedi o in bicicletta e alla sera vai a letto un po' più presto.
6. Ricorda a familiari ed amici che questo è il giorno in cui smetti di fumare e rivolgiti a loro per chiedere aiuto nei momenti difficili.

TECNICHE DA ADOTTARE IN CASO DI CRISI DI ASTINENZA

1. **Bevi subito due bicchieri di acqua non gasata.** Non farti sorprendere mai senz'acqua nelle prossime due settimane; porta con te delle bottiglie durante gli spostamenti in macchina oppure vai al bar più vicino. L'acqua riempie lo stomaco e ne rilassa le pareti placando il "crampo" da fame di fumo. Inoltre fa espellere, attraverso l'urina, notevoli quantità di nicotina "impregnata" nell'organismo, disintossicandoti. Per questo motivo, indipendentemente dal momento della crisi di astinenza, è bene bere per tutto questo periodo almeno un paio di litri di acqua al giorno.

2. **Esegui 20 respirazioni**, da seduto, con un ritmo 4/8, cioè inspira contando mentalmente fino a quattro ed espira contando fino a otto:

- le prime 10 respirazioni vanno eseguite a **ritmo rapido**, inspirando ed espirando con forza dal naso;
- le seconde 10 respirazioni vanno eseguite a **ritmo lento**. Quando inspiri gonfia al massimo la pancia, quando espiri emetti aria dalla bocca e sgonfia completamente la pancia;
- quando hai terminato le 20 respirazioni fai almeno 3 "sospironi".

3. Se la voglia di fumare persiste, **aggiungi 10 minuti di attività fisica** (es. una camminata di buon passo, flessioni, saltelli....) e/o una **tecnica di rilassamento**.

4. USO DI SOSTITUTI NICOTINICI:

Possono essere utilizzati dopo aver smesso di fumare. Inoltre, possono essere presi in associazione fra loro e contemporaneamente ad uno di questi galenici o farmaci: Citisina e Bupropione.

CEROTTO: modalità più comoda e più utilizzata da chi ha un forte 30estual, soprattutto al mattino. Dà una copertura più efficace per tutta la giornata. Può essere associato all'inalatore al bisogno. Non indicato se sei soggetto a malattie cutanee o 30estualità30lità.

PASTIGLIE e GOMME DA MASTICARE: utili anche nel caso si senta il bisogno di tenere qualcosa in bocca. Attenzione: le gomme da masticare alla nicotina hanno un'assunzione differente da quelle senza (leggete bene il foglietto illustrativo: le gomme vanno tenute in bocca 20-30 minuti appoggiando la gomma sulla guancia dopo averla ammorbidita). Non indicato in caso di precedenti di ulcera gastroduodenale o gastriti acute.

SPRAY: la nicotina è rilasciata direttamente sulla mucosa orale e il suo assorbimento è immediato. Attenzione perché l'effetto è molto potente.

INALATORE: d'aiuto a chi è legato alla 30estualità del rito tabagico.

E' consigliato di utilizzare i sostituti nicotinici AL BISOGNO, quindi di non considerarli come una sigaretta, ma di prenderli quando se ne senta la necessità (possibilmente non in modo preventivo).

COSTI SOCIALI E SANITARI DEL TABAGISMO

(Sito Ministero Sanità per aggiornamento dati)

L'OMS ha definito il fumo di tabacco la prima causa evitabile di malattia e morte.

Nell'Unione Europea il consumo di tabacco rimane il più grande fattore di rischio evitabile per la salute, ed è responsabile di 700.000 decessi ogni anno. Circa il 50% dei fumatori muore prematuramente, con conseguente perdita media di 14 anni di vita per fumatore. Il consumo di tabacco è la principale causa di cancro prevenibile, con il 27% di tutti i tumori attribuiti al consumo di tabacco. Inoltre, i fumatori hanno anche più probabilità di soffrire di una serie di malattie a causa del loro uso di tabacco, tra cui cardiovascolari e problemi respiratori.

E' stata dimostrata una relazione causale o concausale tra fumo e neoplasie di 8 organi: polmoni, cavo orale e faringe, esofago, laringe, pancreas, rene e vescica, collo dell'utero.

Il fumo aumenta il rischio di:

- | | |
|---|---------------------------|
| ● Tumori del polmone | rischio 10 volte maggiore |
| ● Tumori dell'esofago, laringe, faringe | rischio 5 volte maggiore |
| ● Bronchite cronica ed enfisema | rischio 20 volte maggiore |
| ● Infarto miocardio, trombosi cerebrale | rischio 2 volte maggiore |

In Italia:

- si stima che siano attribuibili al fumo di tabacco oltre 93.000 morti all'anno con costi diretti e indiretti pari a oltre 26 miliardi di euro (Tobacco Atlas sesta edizione). La perdita di vite è paragonabile a quella che si avrebbe se precipitasse ogni giorno un jumbo jet senza superstiti a bordo.
- il fumo è responsabile di 1/3 di tutte le morti per cancro e del 15% di tutte le cause di morte: una vittima ogni 7 minuti.
- si calcola che il fumo passivo sia responsabile di circa 1000 morti l'anno. Il danno complessivo per l'economia del nostro paese, in morti premature, assenze per malattie e costi sanitari può essere valutato intorno a 50.000 milioni di euro (circa 100.000 miliardi di vecchie lire) contro un totale di introiti fiscali e finanziari legati alla produzione, commercializzazione ed esportazione di circa 5.0000 milioni di euro (circa 10.000 miliardi di vecchie lire).

Riduzione del rischio dopo aver smesso di fumare

PATOLOGIA	A breve termine	A lungo termine
Malattia coronarica	50% in meno a 1 anno	Come non fumatore a 10/15 anni
Malattia cerebrovascolare	Come non fumatore a meno di 1 anno	
Malattia vascolare periferica	Arresta immediatamente la progressione	
Cancro del polmone	60% in meno in 5 anni	60% - 90% in meno a 15/20 anni
Cancro della laringe		Come non fumatore a 10/15 anni
Cancro della cavità orale	rischio ridotto dopo 6 anni	Come non fumatore a 16 anni
Cancro della vescica		Come non fumatore a 15 anni
Malattia respiratoria	lenta riduzione	50% in meno a 20 anni

Impegno scritto

Io sottoscritto,

Mi impegno a fumare l'ultima sigaretta alle ore:

del giorno:

e a sperimentare le prime 24 ore senza fumo fino alle ore:

del giorno:

Programmo le seguenti esperienze alternative da realizzare in questa importante occasione:

Mi impegno inoltre a contattare almeno una volta i miei compagni di corso per condividere la mia esperienza con loro e per un reciproco sostegno.

In fede

Bologna, il

5° Incontro: LE SETTE REGOLE D'ORO PER RESTARE NON FUMATORI

Esistono **7 tecniche** per aiutarti a vincere il desiderio di fumare.

Sono metodi appositamente studiati per chi ha smesso da poco e desidera rimanere non fumatore.

1. **Pensa alle ragioni per cui hai deciso di smettere**
 - Rileggi l'elenco delle ragioni per smettere più volte al giorno, specialmente quando ti senti in crisi.
2. **Stai attento a non costruirti degli alibi**
 - È facile costruirsi degli alibi (tipo giustificazioni o scuse) per riprendere a fumare. In una situazione di stress potresti farti tentare dall'idea: "Fumo solo una sigaretta, giusto per calmarmi". Se si insinuano nella tua testa pensieri come questo, fermati e pensa di nuovo! Tu conosci sicuramente modi migliori per rilassarti: i modi del non fumare, come prendere una piccola pausa, fare una passeggiata, fare esercizi respiratori, ecc.
 - A volte in un eccesso di "vittimismo" puoi arrivare a pensare: "La vita è già una continua rinuncia, che cosa ci guadagno nel privarmi anche di questo piacere?". Convinciti che obiettivamente il vero piacere sta nel non fumare e, per gratificarti, fatti un bel regalo con i soldi risparmiati.
 - Anche la preoccupazione di ingrassare può portarti a costruirti un alibi "Non devo ingrassare, altrimenti riprendo a fumare". Ricorda che un lieve aumento di peso non danneggia mai la tua salute tanto quanto il fumo (2 fumatori su 4 corrono il rischio di andare incontro a morte prematura!). sai bene anche tu che esistono altri modi per non ingrassare.
 - Non pensare mai: "Se ne fumo una non accadrà nulla": accadrà!
3. **Previene le situazioni a rischio e preparati a superarle**
 - Non metterti inutilmente a rischio, arrenditi al fatto che la nicotina provoca una dipendenza patologica che è più forte di te, alza la bandiera bianca e convinciti che l'unico modo di vincere è scappare.
 - Evita le gente che fuma, passa più tempo in compagnia di non fumatori e in ambienti dove non è consentito fumare. Se sei ad una festa o a cena con amici spiega in anticipo che stai smettendo, chiedi che non ti offrano sigarette e stai vicino a persone che non fumano.
 - Evita le circostanze che associavi alla sigaretta. Dopo mangiato, per esempio, alzati subito da tavola e vai a lavarti i denti, a fare una passeggiata o tieniti comunque occupato.
 - Evita bevande alcoliche e riduci i caffè.
 - Evita l'eccessiva assunzione di dolci: un livello stabile di glicemia aiuta a prevenire la sensazione di fatica e la depressione.
 - Cambia le tue abitudini in modo che non sia facile fumare (per es. è difficile fumare in piscina, in palestra, se vai a correre, mentre lavori in giardino o lavi l'auto o fai una doccia).
 - Aumenta l'attività motoria e sportiva e vai a dormire un po' prima la sera.
 - Bevi almeno 2 litri di liquidi al giorno non zuccherati (acqua o succhi di frutta). Metti in bocca qualcosa di diverso dalla sigaretta: caramelle o

gomme da masticare senza zucchero, mentine, bastoncini di cannella, radici di liquerizia, carote o sedano da rosicchiare.

- Se la tentazione è molto forte: interrompi immediatamente quello che stai facendo, bevi due bicchieri d'acqua, fai un po' di moto (una passeggiata o 10 flessioni), rilassati con un esercizio respiratorio (vedi la regola n.6) e rileggi l'elenco delle ragioni che ti hanno spinto a smettere.

4. **Complimentati con te stesso per non aver fumato**

- Sentiti orgoglioso per ogni giorno che non hai fumato. Dopo una settimana congratulati con te stesso e fatti un regalo che per te abbia valore: ti aiuta a ricordare il valore dell'impegno che hai preso con te stesso. Fissa altre date come obbiettivi futuri nei mesi successivi e ogni volta regalati qualcosa di speciale con il denaro risparmiato.

5. **Usa pensieri positivi**

- Non fare passi falsi indugiando a pensare con rimpianto a quando fumavi. Se nella tua mente si insinuano pensieri negativi ricorda a te stesso le ottime ragioni che hai per non gettare via tutto quello che hai fatto fino ad ora. Pensa ai benefici ottenuti: scrivi periodicamente le nuove ragioni per cui sei contento di aver smesso (alito più fresco, abiti più profumati, miglioramento della respirazione, della resistenza fisica, del gusto e dell'olfatto, risparmio di denaro, aumentata autostima, ecc). Metti questo elenco ben in vista. Usa la forza dei pensieri positivi: "Sono 15 giorni che ho smesso, sono riuscito a non fumare 300 sigarette!"

6. **Usa tecniche di rilassamento**

- Gli esercizi respiratori aiutano a ridurre la tensione nervosa. Invece di prendere una sigaretta fai un lungo e profondo respiro, conta fino a dieci e poi espira. Ripetilo 5 volte. Oppure inspira contando mentalmente fino a quattro ed espira lentamente contando fino a otto. Ripetilo 10 volte.

7. **Cerca il sostegno di amici e parenti**

- L'impegno a rimanere non fumatore può essere facilitato parlandone con amici e parenti. Potranno congratularsi con te per ogni giorno, settimana e mese trascorsi da non fumatore ed aiutarti se ti troverai in difficoltà. Avverti le persone che ti stanno vicino che potrai essere nervoso per un periodo, in modo che siano preparate. Ricordati di chiamare un amico quando ti senti solo ed in crisi. L'amicizia è una grande risorsa.

QUESTIONARIO SINTOMI DI ASTINENZA

Sintomi di astinenza a distanza di....	24 ore	1 sett	2 sett	3 sett	4 sett	5 sett	6 sett	8 sett
Ansia								
Agitazione								
Depressione								
Irritabilità								
Difficoltà di concentrazione								
Stordimento								
Sonnolenza								
Insonnia								
Aumento dell'appetito								
Aumento di peso								
Desiderio impellente di fumare								

Indicare l'entità del sintomo dando un valore da 1 a 10

Cognome, nome: _____

Data Data inizio corso: _____

Verifica dopo tre mesi dall'astensione: _____

Verifica dopo sei mesi dall'astensione: _____

6° Incontro: Rischi e tattiche - istruzioni per l'uso

Congratulazioni per essere riusciti a raggiungere pienamente il primo obiettivo che vi siete posti: quello di smettere di fumare.

Adesso il nuovo obiettivo è NON riprendere. Molte persone, nel corso della loro vita di ex fumatori, arrivano al punto in cui sentono di avere finalmente la situazione “sotto controllo” e pensano che una sola sigaretta non può certo danneggiarli. Se dovesse capitare anche a voi, speriamo che nella vostra testa suoni un campanello di allarme: **STATE PER PERDERE IL CONTROLLO!** Né il fumatore, né l'alcolista si fermano di solito ad una sola dose e, per quanto riguarda l'ex fumatore, questo può benissimo essere l'inizio di un rapido percorso a ritroso sulla via del fumo che porta esattamente al punto di partenza.

Quella “sola” sigaretta potrà anche essere disgustosa, farvi venire le vertigini e anche la nausea, ma dopo alcune boccate tutto sarà come ai vecchi tempi. Non vale la pena di rischiare! Ecco perché d'ora in poi al posto del “Diario” dove dovevate programmare le sigarette da eliminare, userete la scheda “rischi e tattiche” e concentrerete tutta la vostra attenzione nel prevenire quella “sola” sigaretta che manderebbe “in fumo” tutta la fatica fatta fino ad oggi. Il compito è quindi apparentemente più facile perché la sigaretta da tenere sotto controllo è una: la prima.

Individuate giorno per giorno i rischi prevedibili, siate consapevoli delle “scuse” e descrivete le tattiche che intendete adottare facendo tesoro dell'esperienza già acquisita nei giorni precedenti. La parola d'ordine è: **EVITATE QUELLA PRIMA**

SIGARETTA! E ricordate:

- Chi è stato schiavo del fumo non può permettersi di fumarne una ogni tanto. Se riduce il consumo avrà sempre in mente la sigaretta che potrà fumare dopo.
- La smania è come un fuoco. Finché si continua a fumare si mette altra legna sul fuoco e questo non si spegne mai. Per spegnere il fuoco occorre abolire per sempre il rifornimento di combustibile.
- Se moltissimi sono riusciti a smettere vuol dire che giorno dopo giorno il desiderio smanioso diminuisce.
- Anche dopo anni al mattino l'ex alcolista si dice: “Io oggi non bevo”. Per l'ex fumatore è lo stesso: “Io oggi non fumo”.

Il rischio più grande è rappresentato da coloro che ci fumano accanto o dalle loro sigarette lasciate in giro. Stabilite, di comune accordo, di rispettare i reciproci “confini”, per esempio le stanze in cui si fuma e le stanze in cui no, prendete l'abitudine di allontanarvi quando l'altro fuma, chiedete di non lasciare sigarette in giro.

Esigete rispetto per voi stessi, ma attenzione: non siate intolleranti con chi fuma, potreste generare rifiuto e anche qualche “vendetta”.

Se vedete sigarette o mozziconi in giro per casa non restate passivi, liberatevene immediatamente.

E soprattutto, se vi trovate in compagnia di amici fumatori, stabilite precedentemente un piano d'emergenza prevedendo una “via d'uscita”, magari facendovi aiutare da qualcuno di loro che non fuma.

Tra le varie situazioni che inducono fortemente a fumare, il gioco delle carte è al primo

posto.

E per voi? Quali sono le altre condizioni a rischio?

[illegible]

7° Incontro: OGNI SCUSA E' BUONA ...ovvero l'Adulto e il Bambino a confronto

La tentazione di fumare una sigaretta trascina con sé pericolosi momenti di irrazionalità e può giocarci brutti scherzi. Il peggio è che spesso l'irrazionalità di quei pensieri non si rivela apertamente, anzi quei pensieri s'insinuano in noi e li accettiamo come se fossero veramente convincenti.

Per esempio: se la nostra principale motivazione per smettere di fumare consisteva nella convinzione che il fumo è dannoso per la salute, possiamo anche arrivare ad ammettere, nel momento in cui il desiderio della sigaretta diventa prepotente, che il fumo non è poi così pericoloso. Basta cedere di un millimetro ed ecco la premessa per riprendere la vecchia abitudine.

E' proprio come se vi fossero due persone in noi: il "Bambino" interiore, a cui hanno strappato di mano il giocattolo preferito, e l'"Adulto" che non vuole cedere. Il nostro Bambino cercherà in tutti i modi di riprendersi il suo giocattolo servendosi di una forma tutta particolare di bugie, dando cioè alle sue richieste delle spiegazioni apparentemente plausibili, ma assolutamente false. In breve inventando ogni tipo di scusa per averla vinta.

Il problema è che gran parte del meccanismo mentale che si mette in moto quando tentiamo di smettere di fumare si produce a livello inconscio. Diventando più consapevoli degli scherzi che la mente può farci, quando stiamo combattendo contro il desiderio di fumare, riusciremo a smascherare le scuse del nostro Bambino terribile e saremo maggiormente al sicuro. Ecco alcune scuse classiche, ovvero i tentativi del Bambino di piegare le buone ragioni dell' Adulto.

Le considerazioni dell'Adulto...e le scuse del Bambino

Il nostro bambino interiore	
• È pigro e rimanda sempre • Fa la vittima implorante • Vuole impietosire l'Adulto esagerando il suo malessere • Insiste in modo petulante che lui è troppo piccolo • E' dispettoso e sfida l'autorità • • E' sottilmente manipolatorio • Fa vedere di essere più furbo e di avere capito tutto della vita • E' un opportunista e sa colpire nei punti deboli • • E' un narcisista • Si crede onnipotente • • Fa la recita di avere grande riguardo per gli altri • Tenta e ritenta con la sua innocente curiosità	• Da domani smetto! • Una sola • sto passando momentid'inferno...e faccio una fatica enorme • Non ho abbastanza forza di volontà...Sarebbe già molto ridurre • Se sei veramente forte, cosa potrà mai farti una sigaretta? • Chi te lo fa fare a ridurti così? • La vita è già una continua rinuncia, che gusto c'è a togliersi anche questo piacere? • Stasera che ti senti così solo e stanco hai almeno diritto ad una sigaretta! • Se però ingrasso, riprendo... • Mio nonno è campato benissimo fino a 90 anni fumando come un turco ... perché non potrebbe essere così anche per me? • Non è possibile! Sto facendo ammattire tutti con il mio nervosismo. • Che sapore avrà dopo tanto tempo? Che effetto mi farà?
...e altro ancora (esercitazione)	

Il Bambino interiore non va punito o mortificato, ma nemmeno assecondato in un capriccio che può avere conseguenze molto pericolose. La sua richiesta di piacere deve essere ascoltata, ma va anche orientata ed educata ad apprezzare altre forme di gratificazione, magari anche più interessanti. A questo scopo è importante mantenere l'allenamento con le esperienze alternative: più nuove e creative saranno, più sarà appagato il bisogno di gioco e di divertimento, valorizzando così la fantasia. In realtà nessun bambino è capace di convincere con le sue scuse un adulto, a meno che l'adulto non abbia deciso di crederci. La vostra forza sta nel contrapporre a delle semplici scuse l'evidenza delle buone ragioni che vi hanno fatto decidere di diventare non fumatori.

OGNI SCUSA E' BUONA

SCUSA PER RICOMINCIARE	GIORNO DELLA SETTIMANA	RAGIONE PER NON CEDERE
	LUNEDÌ	
	MARTEDÌ	
	MERCOLEDÌ	
	GIOVEDÌ	
	VENERDÌ	
	SABATO	
	DOMENICA	

SUGGERIMENTI PER EVITARE DI INGRASSARE (Operatori)

Quando si fuma, la nicotina aumenta il metabolismo basale e diminuisce il senso della fame. Quando si smette, quindi, almeno in un primo momento, può verificarsi un aumento di peso. Tuttavia sul medio-lungo periodo, si registra un'inversione di tendenza, e non fumare porta ad affinare le proprie abitudini alimentari in termini sia qualitativi, sia quantitativi, con un conseguente miglioramento dello stile di vita.

I meccanismi implicati nell'aumento di peso sono:

- diminuzione del metabolismo di base;
- sostituzione del piacere orale dato dalla sigaretta;
- miglioramento del gusto;

- aumento dell'appetito.

Chi smette di fumare può aumentare mediamente dai 2 ai 6 kg, nell'arco di alcuni mesi. L'aumento di peso costituisce uno dei fattori più frequentemente implicati nel favorire la **ricaduta**. È buona regola aiutare i membri del gruppo a rapportarsi prima con il problema del fumo e poi con quello del peso.

SUGGERIMENTI per gli operatori

1. accettare la rilevanza del problema dopo aver ragionato riguardo ad una possibile "scusa". Riprendere a fumare non può essere l'unica soluzione all'aumento di peso: "Non è possibile che per dimagrire si entri in tabaccheria, caso mai dal farmacista...!"
2. porre l'accento sulla temporaneità del problema: "Il metabolismo deve avere il tempo di riprendere a funzionare come prima"
3. Consigliare maggiore attività fisica, specialmente camminare a piedi
4. Suggestire una consulenza dietetica
5. Può essere utile ricorrere alla terapia sostitutiva nicotinic
6. ... E comunque: "si dovrebbe aumentare di 30-40 kg per correre gli stessi rischi a cui si va incontro continuando a fumare"
7. Sostenere il paziente intensificando i rinforzi motivazionali.

SUGGERIMENTI PER EVITARE DI INGRASSARE (per gli ex fumatori)

I ricercatori hanno osservato che i fumatori in astinenza di nicotina mangiano più spesso cibi con più calorie, rispetto ai non fumatori, per contrastare lo stress e il fastidio tipici di uno stato di astinenza. Ricorda, **un passo alla volta!** Stai cambiando la tua abitudine rispetto al fumo, concentrati su questo obiettivo, avrai tempo per migliorare il tuo stile di vita a 360°.

L'ALIMENTAZIONE - Un'alleata nel percorso anti-fumo

Un'alimentazione salutare ed equilibrata nel percorso per smettere di fumare è preziosa per:

- Disintossicarsi/depurarsi
- Migliorare l'efficienza polmonare
- contrastare l'invecchiamento dei tessuti e delle cellule
- contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare
- Diminuire e contrastare il rischio di cancro ai polmoni (agire sul gene della longevità e inibire la proliferazione di eventuali cellule tumorali)
- Raggiungere o mantenere un corretto peso corporeo
- Migliorare il tono dell'umore (messo alla prova da irascibilità, stress ed ansia generate dall'astinenza).

Accorgimenti per evitare l'aumento di peso:

- Sorseggia liquidi per tutto il giorno

Per evitare che la vittoria sul fumo sia compromessa da continui attacchi di fame, sorseggia acqua, tè verde, tisane, succhi di frutta non zuccherate, più volte durante la giornata. Bere molto aiuta a disintossicare l'organismo, tiene occupate le mani e la bocca nei momenti di crisi di astinenza.

Trattenere l'acqua in bocca per alcuni secondi prima di deglutire aiuta a spegnere il desiderio della sigaretta.

- Verdura...da addentare nei momenti critici

Dopo aver smesso di fumare, può farsi sentire maggiormente la voglia di mettere qualcosa in bocca. Per evitare di ricorrere alla sigaretta, tieni a portata di mano della verdura cruda, lavata e pronta da mangiare.

Carote, finocchi e sedano sono ortaggi freschi e croccanti e a basso contenuto calorico che si possono sgranocchiare senza la preoccupazione di prendere peso.

Forse non lo sai, ma nicotina è presente in piccole quantità in alcuni prodotti che probabilmente mangi abitualmente: come il pomodoro, la patata, la melanzana e il peperone che puoi integrare nella tua dieta.

- Liquirizia

Le stecche di liquirizia sono un'ottima soluzione se si desidera avere qualcosa da masticare. Via libera anche a gomme e caramelle a base di liquirizia, purché siano privi di zucchero.

Se non ti piace la liquirizia e hai bisogno di tenere in bocca qualcosa per periodi lunghi, scegli caramelle dure e senza zucchero.

- Frutta secca come snack

Se si desidera uno snack più goloso, si può mangiare frutta secca (non più di un cucchiaino al giorno) oppure un quadretto di cioccolato fondente (massimo 2 volte al giorno), che, agendo sui livelli di serotonina, può aiutare ad alleviare lo stress e migliorare l'umore. È

quindi un'alternativa gradevole alla sigaretta.

- Più tè (deteinato) meno caffè

Solitamente fumo e caffè sono, anzi erano una coppia inseparabile... Per evitare che la tazzina di caffè richiami subito la sigaretta, nel periodo di assestamento dopo aver smesso di fumare, è meglio ridurlo o addirittura sostituirlo con tè, tisane e orzo.

Se ci si sente nervosi, è meglio fare uso di tè deteinato.

- Lavati i denti subito dopo i pasti

Se una delle abitudini era quella di fumare una sigaretta subito dopo i pasti principali, magari associata al caffè, uno dei trucchi più efficaci è quello di ricorrere immediatamente a dentifricio e spazzolino, non appena ci si alza da tavola.

- Cereali per regolare l'intestino

Non ti sembrerà vero, ma non fumare aiuta a risolvere i problemi di stipsi!

Assumi fibre fornite da cereali, alimenti integrali e frutta e verdura. In questo modo, si regolarizzerà ancora di più il transito intestinale che non da ultimo ha una funzione nel non accumulare chili di troppo dopo aver smesso di fumare.

- Non ultimo, ricordati che l'attività fisica aiuta ad attivare il metabolismo

Se non sei abituato a fare movimento, non ti preoccupare! Non è necessario correre ad iscriversi in palestra o cambiare in modo drastico un'abitudine sedentaria.

Cerca di camminare il più possibile, scegli di andare a piedi o di utilizzare la bicicletta nei tuoi spostamenti, se prendi l'autobus o utilizzi la macchina puoi scegliere di scendere ad una fermata prima, o parcheggiare più lontano, per fare un tratto camminando. Quando riesci, prediligi le scale agli ascensori, anche solo per uno o due piani. Se la tua routine quotidiana ti porta a stare seduto per molto tempo, ricordati di alzarti almeno una volta all'ora, fai un giro della stanza, vai in cucina a bere un bicchier d'acqua, ricordati meglio poco movimento che nessuno.

8° Incontro: NON FUMANDO HO SCOPERTO CON PIACERE CHE...

DESCRIVETE GIORNO PER GIORNO TUTTE LE SCOPERTE PIACEVOLI, anche le più semplici, legate al vostro percorso di rinnovamento.

TESTIMONIANZE

Altri che hanno già smesso di fumare hanno detto:

- ...al mattino non ho più l'alito e la bocca amara
- ...la notte ho un sonno più profondo e al mattino mi sveglio più riposato
- ...sono riuscito a correre e a prendere l'autobus
- ...ho meno affanno negli sforzi, nel salire le scale...e non ho più pesantezza alle gambe
- ...non ho più la voce rauca al mattino ed è calata la tosse
- ...sento di respirare "all'infinito". ho perfino ricominciato a giocare a tennis
- ...non ho più lo stomaco intasato dal fumo che non mi faceva più digerire...
- ...la pelle del mio viso è meno grigia, opaca e tirata, è più luminosa e fresca. I miei amici mi dicono che sono ringiovanito
- ...mi sento più pulita, ho l'alito pulito e in casa non c'è più quel cattivo odore di fumo
- ...ho scoperto di avere la stessa vitalità che invidiavo agli altri e sono migliorato anche dal punto di vista sessuale
- ...ho provato un senso di soddisfazione riuscendo a non fumare una sigaretta che desideravo
- ...da quando non fumo avverto un vivissimo senso di libertà che mi rende allegra, e mi risuccede di canticchiare anche per strada
- ...sono passati alcuni giorni da quando ho smesso di fumare e comincio ad essere meno tesa
- ...questa mattina alzandomi ho pensato "sto per iniziare il mio 35° giorno di non fumatrice. non ho fumato 700 sigarette
- ...questa mattina ho pensato solo a me stessa e non alle sigarette
- ...ho scoperto con piacere e con grande stupore che sono riuscita a superare un momento di abbattimento morale senza fumare la sigaretta
- ...ho imparato a vlermi più bene
- ...sto risparmiando circa 90 euro al mese. Per questa estate potrò comprare una bicicletta
- ...mio marito e mia figlia mi stanno apprezzando moltissimo
- il mio indice di gradimento presso le mie nipotine è salito a "100"...
- ...smettendo di fumare sono riuscita a convincere anche mio marito a non fumare più.

NON FUMANDO HO SCOPERTO CON PIACERE CHE QUALCOSA E' CAMBIATO...

SALUTE	
STIMA DI ME STESSO	
IMMAGINE ESTETICA	
ESEMPIO	
ECONOMIA	

IN CASO DI RICADUTA

- In caso di ricaduta, ovvero di un piccolo imprevisto che ha portato a fumare qualche sigaretta, non spaventarti. Questo accadimento non fa di te nuovamente “un fumatore”, e un piccolo insuccesso non equivale ad una perdita (tornare a fumare).
- E' importante non essere troppo severi con se stessi. Molte persone che sono riuscite a smettere hanno avuto almeno una ricaduta prima di farcela del tutto. Ricorda che “non è cavaliere chi non è mai caduto da cavallo”. La ricaduta non implica necessariamente che l'obiettivo sia impossibile da raggiungere. L'importante è riprendere immediatamente la strada del “non fumatore”.
- Identifica esattamente la causa, la situazione, l'evento che ti ha portato a fumare: decidi come fronteggiarla diversamente quando si ripresenterà di nuovo, facendo tesoro dell'esperienza passata.
- Impara ad utilizzare “Le 7 regole d'oro per rimanere non fumatori” che ti sono state illustrate nel 5° incontro di gruppo.

NOTA FINALE - I PIU' COMUNI MITI DA SFATARE

- Sono preoccupato di ingrassare

- In effetti il cibo è più gustoso perché gli aromi non sono mascherati dal sapore della sigaretta. Inoltre proverai più appetito quando smetterai di fumare. Vi sono alcune cose precise da fare per mantenere stabile il tuo peso.
- Ricorda inoltre che l'eventuale aumento di peso è un problema temporaneo e che quasi sempre si riescono ad eliminare i chili di troppo in un secondo momento.

- Fumare mi rilassa e mi aiuta nella concentrazione. Se non fumo mi sento nervoso

- Può sembrare così, ma in realtà è esattamente il contrario. La nicotina è uno stimolante che aumenta il numero dei battiti cardiaci, la pressione arteriosa e il livello di adrenalina nel sangue.
- Il nervosismo passerà in un paio di settimane da quando smetterai di fumare.
- Esistono altri modi per rilassarsi, come ascoltare musica, fare una passeggiata, leggere un libro, parlare con un amico, fare un esercizio respiratorio.
- Se non fumi migliorerà la tua capacità di concentrazione e il tuo rendimento intellettuale perché fumare sottrae ossigeno al tuo cervello.

- Per me è troppo difficile smettere di fumare. Non ho abbastanza forza di volontà

- Certo smettere di fumare può essere difficile, ma non impossibile. Richiede molto impegno ma il disagio dura poco tempo.
- Milioni di persone smettono di fumare ogni anno in tutto il mondo.
- Cerca l'aiuto di parenti ed amici vicini. Se anche qualcuno di loro fuma, decidete di smettere insieme.

- Mi accontenterei di ridurre. Fumo solo sigarette leggere

- Fumare meno è meno rischioso, ma non è più sicuro. Ridurre il numero di sigarette è un buon primo passo ma c'è una grande differenza rispetto ai benefici che si ottengono smettendo del tutto. Inoltre i fumatori che riducono o fumano sigarette più leggere spesso inalano il fumo più frequentemente e più profondamente per mantenere inalterato l'apporto di nicotina, annullando in questo modo il beneficio.
- Non esiste fumatore incallito che sappia ridurre per sempre il numero delle sigarette. Se non smetti del tutto avrai sempre in mente la sigaretta che potrai fumare dopo. Finché continui a fumare è come se mettesti altra legna sul fuoco: per spegnere il fuoco devi smettere di alimentarlo.

- Ho già provato altre volte a smettere ma poi ho ricominciato a fumare

- Questo è normale perché smettere di fumare è un processo di cambiamento graduale, fatto di tappe successive. Ad ogni tentativo il fumatore diventa un po' più esperto fino a raggiungere il traguardo finale.
- Esistono tecniche e rimedi efficaci appositamente studiati per aiutarti a superare i momenti difficili.
- "Avere perso una battaglia non significa avere perso la guerra". Se sei stato senza fumare per un periodo puoi riuscirci per sempre.

QUESTIONARI POST-ATTIVITA'

Verifica fine corso

Fumavo perché:

- Mi faceva sentire..
- Mi serviva a..
- Nelle relazioni con gli altri..
- Altro..

Ma avevo scoperto che fumando:

- Mi sentivo fisicamente..
- Vedevo me stesso esteticamente..
- Percepivo gli ambienti attorno a me..
- Gli altri mi percepivano e/o mi vedevano..
- E il mio portafoglio..

Temevo però che smettendo:

- Avrei potuto sentirmi fisicamente..
- Vedermi esteticamente..
- Percepire gli ambienti attorno a me..
- Gli altri avrebbero potuto percepirmi e/o vedermi..
- Altro..

Dopo aver smesso ho ottenuto vantaggi:

- Fisici (quali?)
- Estetici (quali?)
- Psicologici (quali)
- Nelle relazioni con gli altri (quali?)
- E il mio portafoglio..

Nome e cognome:

FOLLOW UP ASTINENTI a 1 mese/ 3 mesi/1 anno...

Sei astinente?

1. Se l'intervistato risponde "SI" sono ancora astinente

- Da quanto tempo sei astinente?

- Quale elemento del corso hai ritenuto più importante?
 - il metodo proposto
 - la dimensione del gruppo
 - l'abilità del conduttore

- Hai utilizzato sostitutivi nicotinici?
 - Sì
 - No

- Hai utilizzato citisina?
 - Sì
 - No

2. Se risponde "NO" non sono più astinente e ho ripreso a fumare

- Dopo quanto tempo sei andato incontro ad una ricaduta?

- Cosa stai fumando attualmente?

- Cosa fumavi prima del corso?

AGGIORNAMENTI SUL FUMO DIGITALE

A cura di M. Colaninno (Da PubMed 210 articoli su Iqos e 32 su Puff Bar)

1. La percezione del rischio nell'uso di IQOS non rappresenta un fattore che porta le persone a ridurre il fumo, anzi indirettamente e direttamente ne fanno un maggiore uso (1).

2. La comunicazione marketing operata su IQOS è ingannevole. Infatti, è ambiguo come sia facilmente fraintendibile l'uso del dispositivo come innocuo (2)

3. L'esposizione cronica all'aerosol IQOS induce l'enfisema polmonare prevalentemente attraverso percorsi correlati all'apoptosi cellulare. (3)

4. L'uso di IQOS può portare a poliassunzione per la maggior parte dei fumatori ma nel sottogruppo dei fumatori fa aumentare il consumo di tabacco (4)

- 1. DeAtley T, Stone MD, *The role of IQOS risk perceptions on cigarette smoking behaviours: results from a prospective pilot study. Tob Control. 2022*
- 2. McKelvey K, Popova. *IQOS labelling will mislead consumers. Tob. Control. 2018*
- 3. Nitta NA, Sato T, Komura M, *Exposure to the heated tobacco product IQOS generates apoptosis-mediated pulmonary emphysema in murine lungs. Am J Physiol Lung Cell Mol Physiol. 2022*
- 4. Stone MD, DeAtley T, *Switching from cigarettes to IQOS: A pilot examination of IQOS-associated reward, reinforcement, and abstinence relief. Drug Alcohol Depend. 2022*

5. Le affermazioni dei produttori hanno influenzato le percezioni secondo cui IQOS è meno dannoso del fumo per gli utenti e coloro che li circondano, sebbene la sfiducia nell'industria del tabacco abbia accresciuto lo scetticismo sui danni;

-la limitata ricerca indipendente e a lungo termine ha portato all'incertezza sui danni, sebbene alcuni partecipanti si fidassero che IQOS non sarebbe stato commercializzato se fosse stato molto dannoso.

-l'aspetto della confezione degli HEETS (bastoncini di tabacco) ha comportato un danno ridotto perché i pacchetti erano "graziosi", senza avvertenze grafiche/specifiche, sebbene le avvertenze scritte trasmettessero un certo danno;

-il tabacco, la nicotina e le sostanze chimiche in HEETS sono state percepite come causa di qualche danno. I partecipanti volevano chiarimenti sui danni del riscaldamento del tabacco e degli ingredienti HEETS;

-i miglioramenti nella salute fisica e nell'aspetto personale hanno ridotto la percezione del danno;

-le differenze nelle esperienze sensoriali (gusto, vista, olfatto) quando si utilizza IQOS rispetto al fumo hanno ridotto le percezioni di danno, mentre i depositi "neri" all'interno di IQOS hanno portato a percezioni di qualche danno. La riduzione del volume e dell'odore delle emissioni di IQOS ha anche ridotto la percezione del danno per i non utenti esposti alle emissioni. (5)

- *East KA, Tompkins CNE, McNeill A, Hitchman SC. 'I perceive it to be less harmful, I have no idea if it is or not:' a qualitative exploration of the harm perceptions of IQOS among adult users. HarmReduct J. 2021*

6. I prodotti heat-not-burn producono emissioni tradizionali e di seconda mano di sostanze chimiche dannose, tra cui nicotina, particolato, benzene, acroleina e nitrosammine specifiche del tabacco. (6)

7. Uno studio sui fumatori attuali ha mostrato effetti acuti simili dei prodotti del tabacco riscaldati e delle sigarette tradizionali sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna e sulla rigidità arteriosa. I ratti esposti a IQOS avevano una compromissione della funzione endoteliale vascolare simile a quelli esposti alle sigarette. (6)

8. Le concentrazioni massime di nicotina all'interno di una boccata di fumo erano praticamente le stesse sia nel fumo tradizionale che nell'aerosol IQOS, ma la concentrazione media era inferiore per l'aerosol IQOS (7)

9. La richiesta di esposizione ridotta con IQOS rispetto alla sigaretta tradizionale autorizzata dalla Food and Drug Administration ha aumentato le intenzioni di utilizzare IQOS

- *6. Fried ND, Heat-not-burn tobacco products: an emerging threat to cardiovascular health. Am J Physiol Heart Circ Physiol. 2020*
- *7. Kärkelä T. Comparison of cigarette smoke and IQOS heated tobacco product aerosol emissions. Environ Sci Pollut Res Int. 2022*

10. I risultati contraddittori di vari studi clinici e meta-analisi indicano che questi dispositivi non possono essere raccomandati per la loro efficacia nella cessazione (8)

11. Le limitazioni all'uso del dispositivo possono contribuire a ridurre gli intervalli tra le boccate, aumentando potenzialmente l'assunzione di nicotina e altre sostanze chimiche nocive da parte dell'utente. (9)

12. Evidenze dimostrano che il tappo del bastoncino di tabacco si carbonizza e che la carbonizzazione aumenta quando il dispositivo non viene pulito. Il rilascio di formaldeide cianoidrina è motivo di preoccupazione in quanto è altamente tossico a concentrazioni molto basse. (9) IQOS emette livelli significativamente ridotti di alcune emissioni rispetto alle sigarette.

13. Tuttavia, studi indipendenti hanno mostrato aumenti significativi di altre emissioni da e oltre l'elenco dei componenti nocivi e potenzialmente dannosi della Food and Drug Administration. (10)

- *8. Signes-Costa J, Official Statement of the Spanish Society of Pulmonology and Thoracic Surgery on Electronic Cigarettes and IQOS®. Arch Bronconeumol (Engl Ed). 2019*

- 9. Davis B, Williams M, Talbot P. *iQOS: evidence of pyrolysis and release of a toxicant from plastic. Tob Control. 2019*
- 10. El-Kaassamani M, *Analysis of mainstream emissions, secondhand emissions and the environmental impact of IQOS waste: a systematic review on IQOS that accounts for data source. Tob Control. 2022*

14. IQOS provoca gravi danni ai polmoni e promuove fattori che aumentano il rischio di cancro. (11)

15. Sono stati confrontati i profili di esposizione passiva tra sigaretta tradizionale e IQOS. Circa la metà delle particelle tossiche contenute nel fumo di IQOS è risultata così piccola da raggiungere la regione alveolare. Anche il fumo passivo di IQOS fa male. (12)

16. Con la diffusione dei dispositivi a tabacco riscaldato il numero di fumatori mondiali è destinato a crescere come pure la poli assunzione tabacco/altri dispositivi (13)

17. Il nostro studio dimostra che l'inalazione a breve termine di aerosol da IQOS genera danni e cambiamenti proinfiammatori nel polmone che sono sostanzialmente simili a quelli provocati dalla sigaretta tradizionale (14)

- 11. Vivarelli F, *Unburned Tobacco Cigarette Smoke Alters Rat Ultrastructural Lung Airways and DNA. Nicotine Tob Res. 2021*
- 12. Protano C, *Second-hand smoke exposure generated by new electronic devices (IQOS® and e-cigs) and traditional cigarettes: submicron particle behaviour in human respiratory system. Ann Ig. 2016*
- 13. McKelvey K, *Heated tobacco products likely appeal to adolescents and young adults. Tob Control. 2018*
- 14. Bhat TA, *Acute Effects of Heated Tobacco Product (IQOS) Aerosol Inhalation on Lung Tissue Damage and Inflammatory Changes in the Lungs. Nicotine Tob Res. 2021.*

Evidenze in letteratura sulle Puff Bar

C'è una stretta correlazione tra diffusione delle Puff Bar e pubblicità massiva sui social. I Puff Bar sono diventati sempre più popolari poiché il loro design del prodotto ha eluso le rigide normative imposte ai prodotti alternative. Inoltre, i sapori dolci e alla frutta di Puff Bars e il marketing sui social media hanno reso il loro uso pervasivo tra i giovani. L'uso di Puff Bar può comportare un aumento del rischio di lesioni polmonari associate all'uso di sigarette elettroniche (EVALI) e potenziale esposizione ad agenti cancerogeni. Inoltre, i rischi per lo sviluppo dell'uso di nicotina durante l'adolescenza includono effetti negativi sulla funzione cognitiva e danni alla memoria a breve termine.

L'uso di Puff Bar può aumentare le intenzioni dei giovani adulti che non fanno uso di tabacco di utilizzarle perché ritenute innocue (IMPORTANZA SPEZZARE CREDENZE)
La concentrazione di sostanze nocive contenute nelle Puff Bar è superiore a quelle delle normali E-Cig.

Cosa centrano le emozioni con la dismissione da tabacco?

- Le persone che soffrono di ansia sociale mostrano maggiori livelli di dipendenza da nicotina e riportano un maggior numero di tentativi falliti di smettere di fumare (Cogle, Zvolensky, Fitch, & Sachs-Ericsson, 2010).
- Buckner, Zvolensky e Lewis (2019) hanno ipotizzato che le persone con ansia sociale possano fumare sigarette per cercare di regolare le loro emozioni negative. Le sigarette rappresenterebbero quindi una modalità inefficace di gestire sensazioni negative..
- Nelle persone con disturbi d'ansia, è frequente l'uso di strategie poco efficaci per ridurre l'ansia, ossia i falsi comportamenti di sicurezza (false safetybehavior, FSB). Un FSB è un comportamento che fa sentire l'individuo protetto dallo stimolo che causa ansia. La sigaretta è una FSB.
- Tenere presente l'importanza di esplorare significati uso personale: **prestazionale-edonistico-automedicante.**

Emozioni e Fumo

1. Uno studio condotto su di un campione longitudinale di 10.685 persone, frutto di una raccolta dati di 20 anni, permise di rilevare come la tristezza, piuttosto che altre emozioni a valenza negativa, fosse maggiormente associata alla condizione dell'essere un fumatore ed a una maggiore probabilità di ricaduta anche a distanza di 10 o 20 anni dopo aver smesso.

Un'altro studio si propose di indagare se effettivamente la tristezza, e non un'altra emozione negativa, fosse in grado di aumentare il craving (desiderio impulsivo e irrefrenabile verso una sostanza psicoattiva) per le sigarette. I dati ottenuti evidenziarono come le persone appartenenti alla condizione "tristezza" manifestarono un bisogno più elevato di fumare rispetto sia al gruppo neutro che a quello di disgusto. Dorison e colleghi (2020).

In un terzo studio è stato valutato l'effettiva impazienza dei fumatori verso i tiri di sigaretta. Dai dati si evinse come i partecipanti alla condizione "tristezza" si dimostrarono, come ipotizzato, maggiormente impazienti di fumare Dorison e colleghi (2020).

In un'altro studio reclutò 158 fumatori al fine di testare come la tristezza influenzasse realmente il comportamento di fumare. Gli autori scoprirono che i fumatori nella condizione di tristezza inalarono un volume maggiore del 30% per tiro di sigaretta rispetto ai fumatori nella condizione di controllo. Dorison e colleghi (2020)

2. Dedicare tempo al vissuto emotivo legato alla dipendenza è fattore predittivo di una maggiore riuscita nel percorso di dismissione e nel mantenimento

Un elemento che rende difficoltoso smettere di fumare è che spesso le persone usano le sigarette come oggetti di sublimazione e di contenimento emozionale.

La dipendenza psicologica ha origine dal fatto che il fumare è altamente contestuale, cioè associato a situazioni tipiche. Ciò si associa anche a rituali comportamentali. Questi stimoli acquisiscono un valore centrale perché vengono successivamente associati ad aspetti psicologici più profondi che rispondono a bisogni primari come quello di interagire con gli altri. Non sottovalutare l'azione sostitutiva.

Quando intraprendiamo un processo di cambiamento, ci impegniamo a non fare più un determinato comportamento selezionato. Quando ricadiamo in tale comportamento, creiamo un “**effetto da rottura del giuramento**”, che ci fa sperimentare: sentimenti di colpa, fallimento personale, inadeguatezza, vergogna.

Conclusioni

La sigaretta può dare l'impressione di una maggiore sicurezza alimentata dal seguire un protocollo anche motorio prestabilito, in grado di ridurre le incertezze legate al come muoversi, al come stare nella relazione: tutti aspetti che contribuiscono a creare un'associazione positiva tra la sigaretta e l'immagine di sé.

L'associazione tra aspetti psicologici e l'atto del fumare può acquisire una profondità tale da integrarsi pienamente nella personalità del soggetto, portando la persona a identificarsi nella tipica routine del tabagista e a non riuscire a immaginare alcuna visione alternativa. In altri casi il tabagismo può attivarsi in risposta a paure derivate dall'ansia sociale e più precisamente alla non accettazione da parte del gruppo. In questo caso la situazione attivante è diversa dalle precedenti ma può portare ugualmente la persona a trasferire sulla sigaretta aspetti psicologici di sé.

Infine, per molti il fumo rappresenta una stampella emotiva, una figura altra facile e maneggevole da portare dietro, che come un'estensione di sé o, per meglio dire, della funzione materna: come uno strumento magico che, all'occorrenza, permette di soddisfare il bisogno di calma e rassicurazione attraverso dinamiche psicologiche di natura compulsiva poco distanti da quelle tipiche di altre forme di dipendenza, come quella affettiva o sessuale.

Bisogna aiutare la persona a capire che forse in seguito a questo percorso necessita anche un supporto di altro genere per individuare le dinamiche psicologiche alla base del tabagismo, dal bisogno di rassicurazione a quello legato all'ansia sociale, così come le difficoltà nell'autoregolazione emotiva e a superarle trattando direttamente il problema e non solo il suo veicolo espressivo.

I pazienti con lesioni dell'insula, dunque, a seguito del danno smettono semplicemente di avvertire la necessità della sigaretta. E' come spegnere un interruttore, ha sottolineato Bechara, fino ad oggi si pensava che i centri neurali del piacere (circuito dopaminergico) avessero un ruolo primario nello scatenare l'eventuale dipendenza, ma la nostra scoperta ha messo al primo posto la funzione dell'insula. Il bisogno e la dipendenza sembrano quindi essere poste nell'isola delle emozioni, la piccola area situata nella profondità del cervello.

“Ho continuato a fumare fino a quando non ho capito meglio una cosa, e cioè che la questione in realtà non era trovare un metodo per smettere, ma capire meglio quale era il metodo che giorno per giorno stavo utilizzando per continuare a fumare. Se fumare causa problemi estremamente seri, allora doveva esserci qualcosa che era in grado di eliminare questa consapevolezza ogni volta che accendevo una sigaretta”.

PROMOSSO DA

Programma di Promozione della Salute e Prevenzione della Cronicità
Dipartimento di Sanità Pubblica- Azienda USL di Bologna