



## DECALOGO PER SMETTERE DI FUMARE

Per raggiungere questo obiettivo, ecco alcuni consigli utili da seguire attentamente:

1. Decidi il giorno in cui vuoi smettere e impegnati a non fumare per almeno 24 ore!
2. Getta le sigarette da casa, auto, luogo di lavoro e allontana dalla vista accendini e portacenere. Nei momenti di debolezza avere le sigarette a disposizione può facilmente indurti a fumare.
3. Bevi molta acqua, anche sotto forma di thè o tisane senza zucchero; la nicotina viene eliminata con le urine e bere molto equivale a una più veloce disintossicazione. E' consigliato bere anche prima dei pasti per favorire la sensazione di sazietà e contrastare la tendenza iniziale di alcuni a mangiare in modo disordinato e abbondante e quindi ad ingrassare.
4. Individua tutte le circostanze che ti possono indurre a fumare (caffè, pausa lavoro, televisione, auto, aperitivo con amici, liquore dopo i pasti, etc.) e mantieni alta l'attenzione in queste situazioni. Ricerca nuovi modi di affrontarle scoprendo altri motivi di piacere. Cerca di evitare ambienti e persone che fumano.
5. Ricorda che i disturbi legati alla mancanza di sigarette, come ad esempio il nervosismo, il senso di vuoto, l'insicurezza e il senso di fame, durano poche settimane ed eventualmente sono trattabili.
6. Nei primi giorni di astinenza cerca di fare le cose che ti piacciono, premiati ogni giorno che non hai fumato. Pensa a quanto risparmi ogni giorno e programma qualcosa di bello. Leggi [Soldi e Tempo Risparmiati](#).
7. Porta con te, per i primi periodi, qualcosa che possa colmare la mancanza della sigaretta come ad esempio caramelle e chewing-gum senza zucchero o analoghi.
8. Presta attenzione alle piccole differenze nella tua quotidianità: sapori, odori, profumi saranno più percepibili. Vestiti, mani e alito non puzzeranno più di fumo!
9. Aumenta se puoi l'attività fisica, salvo controindicazioni del medico: risulterà utile per controllare il peso, scaricare la tensione, eliminare le sostanze tossiche. Effettua esercizi di respirazione per l'ossigenazione dei tessuti ed eliminare dai polmoni il monossido di carbonio. Ti sentirai più rilassato/a.
10. Cerca l'aiuto e il sostegno dei familiari e dei colleghi. Informali sulla decisione presa e chiedi la loro collaborazione.

Fonte: autoprodotta.