



## STRATEGIE SEMPLICI ED EFFICACI PER SMETTERE DI FUMARE

Non esiste una modalità unica per smettere di fumare. Ognuno deve trovare le strategie più adatte al proprio caso. Alcuni suggerimenti possono rivelarsi molto utili:

- Leggi e segui il [“Decalogo per smettere di fumare”](#)
- Prendi una decisione in modo determinato e impegnati a non fumare per le prossime 24 ore. Rinnova questa decisione ogni giorno per altre 24 ore. Se ti prepari bene per questo momento, hai ottime probabilità di riuscita. Non scegliere un giorno qualsiasi. Dovrebbe essere un giorno in cui non sei particolarmente impegnata/o e stressata/o e non ti aspetti molte situazioni che ti inducano a fumare
- Decidi una data per smettere!
- Compila il [“contratto di cessazione dal fumo”](#)
- Inizia ad usare il [“diario”](#) che ti aiuterà a prendere maggiore coscienza dei meccanismi che ti portano a fumare.
- Evita le situazioni di maggior rischio e aiutati evitando gli alcolici e i caffè, bevendo in alternativa tisane, bevande non zuccherate o semplicemente molta acqua. Frequenta persone e situazioni in cui il rischio di incontrare il fumo è minore del solito.
- Rompi le abitudini della quotidianità: cambia l'ordine delle cose che fai sempre, inserisci qualche novità: per esempio, invece di accendere subito una sigaretta appena alzata/o, vai subito sotto la doccia, dopo mangiato alzati subito da tavola e se possibile fai due passi rilassanti in compagnia di chi non fuma. Ti accorgerai che il desiderio immediato di fumare una sigaretta non dura più di 3/5 minuti. Devi far fronte a questo breve periodo di tempo e il più è fatto. Inizialmente, i momenti “critici” saranno più frequenti. Poi, si distanzieranno sempre di più, fino quasi a scomparire. Comunque sia, saprai affrontarli sempre meglio perché caleranno di intensità.
- Informa le persone che frequenti (amici, parenti, colleghi) della tua scelta: non si tratta di chiedere il loro aiuto, ma che facciano il possibile per non metterti i bastoni tra le ruote e rispettino la tua decisione.
- Rileggi [“Il guadagno di salute nel tempo”](#) e [“I benefici dello smettere”](#). Fai una lista tua da leggere e rileggere, soprattutto quando insorgono dei dubbi. Questo rinforzerà la tua motivazione!
- Lasciati aiutare da uno specialista dell'[Ambulatorio per il Trattamento del Tabagismo della tua città o a te più vicino](#).

Fonte: autoprodotta