



LA STRATEGIA DI EVITAMENTO R.I.D.E.

Si tratta di un acronimo formato dalle iniziali di quattro parole che indicano altrettanti comportamenti e strategie per aiutare chi sta cercando di smettere di fumare:

RITARDARE di tradurre in pratica il desiderio di accendere una sigaretta a un momento successivo. Infatti, la voglia irrefrenabile passa nel giro di pochi minuti. Questo aiuta a ridurre la sensazione d'ansia legata alla decisione di smettere.

INVOLARSI (scappare) da dove ci si trova quando la voglia di fumare si fa irresistibile.

DISTRARSI spostare il pensiero su cose piacevoli evita che il desiderio di fumare si faccia impellente. Fare una breve passeggiata, bere un bicchiere d'acqua a piccoli sorsi trattenendo in bocca l'acqua prima di deglutire, se si è seduti alzarsi o viceversa: sono tutti piccoli stratagemmi per distrarsi dal pensiero del fumo.

EVITARE persone che fumano o situazioni difficili da gestire fino a quando non ci si sente abbastanza forti per affrontarle. Evitare di mettersi inutilmente a rischio e comprendere che nei primi tempi la scelta saggia di fronte a certe situazioni "pericolose" può essere la fuga. E' utile anche modificare le proprie abitudini intraprendendo attività incompatibili con il fumo: ad esempio, aumentando l'attività motoria e sportiva o anticipando l'ora di andare a letto. In aggiunta, è fondamentale procedere ad una "bonifica" del proprio ambiente da tutto ciò che può ricordare il fumo (posacenere, accendini, ecc.).

Tratto da "Orlandini D., a cura di, *Trattamento di Gruppo per Smettere di Fumare*, 2010, Direzione Regionale Prevenzione – Regione del Veneto"