



HO RICOMINCIATO A FUMARE

Non mollare!

Sappi che non sei l'unico ad aver ricominciato a fumare dopo aver smesso o aver fatto un tentativo per liberarti dal fumo!

Mediamente, chi ha smesso di fumare ha fatto 4 tentativi seri di smettere prima di riuscirci definitivamente.

Capita a molti di dover riprovare più volte prima di riuscire: non fare paragoni inutili. Ognuno ha bisogno del suo tempo.

I fumatori non sono tutti uguali!!!

Credici! Ce la puoi fare

Forse provi una sensazione di fallimento, sei dispiaciuto, ti vergogni di dover mostrare un aspetto fragile della tua persona. In realtà, nel momento in cui hai deciso di smettere, hai dimostrato di avere la forza giusta per cambiare radicalmente un aspetto fondamentale del tuo stile di vita.

Usa il momento di ricaduta come l'occasione per imparare qualcosa di produttivo da utilizzare ora che sei deciso a riprendere in mano la decisione di smettere definitivamente.

Sei in grado di riuscirci!

Se sei riuscito a smettere per un po', significa che sei in grado di vivere e di pensarti come un non fumatore. Ti aspetta allora un altro tentativo, questa volta più consapevole. Non devi pensare che la ricaduta sia dovuta ad una tua mancanza di volontà o ad una tua incapacità. Non si tratta infatti solo di questo. La dipendenza da tabacco è un'altra cosa e richiede un impegno che coinvolge la persona a 360 gradi.

Alcune indicazioni che possono tornarti utili nelle diverse situazioni le puoi trovare nel sito http://www.stop-tabac.ch/it_2010/