



## UNA DECISIONE DURATURA

Una decisione duratura per smettere di fumare deve essere:

- **Personale:** non obbligata, anche se indotta o suggerita da altri (familiari o sanitari); deve essere comunque condivisa e fatta propria
- **Sincera:** presenza di un sincero desiderio di smettere di fumare. Spesso si vive una posizione conflittuale e ambivalente: “Voglio, ma non voglio smettere”, talvolta determinata anche da una serie di precedenti “fallimenti”, che possono far pensare: “Non ce la faccio, per me è impossibile smettere di fumare”
- **Possibile:** darsi obiettivi raggiungibili e quindi pensare di non fumare per un massimo di 24 ore
- **Rinnovabile:** non cimentarti in sfide con la sigaretta o con promesse (ad es., non fumerò più per tutta la vita), che, se non mantenute, scoraggiano e fanno abbandonare l’obiettivo. L’impegno invece può essere sempre rinnovato, in qualsiasi momento e qualunque cosa accada
- **Assoluta:** vale la pena in questo momento di concentrare tutte le energie e le attenzioni su questo impegno per una buona riuscita o per sperimentare comunque una nuova dimensione, che è quella della libertà dal fumo.

Non si tratta di una scommessa con se stessi o di una promessa fatta ad altri, ma di un percorso a piccoli passi, dove sono richiesti un coinvolgimento ed un impegno personale perché ognuno è responsabile delle proprie scelte di salute.