



FACCIO FATICA A SMETTERE SUBITO

Il metodo che ti suggeriamo è quello di liberarti dal fumo sin da subito, evitando di allontanare il momento di smettere definitivamente di fumare.

La maggior parte degli ex-fumatori ha adottato infatti questo metodo con successo dichiarando che è meno faticoso!

Comunque, potresti essere fra coloro che, forti fumatori, non riescono a smettere subito e prima tendono a ridurre progressivamente il numero di sigarette fumate.

Se sei tra questi, ti suggeriamo alcune strategie che possono tornarti utili, ma che non possono essere usate per evitare di fare la scelta che oggi è la più importante della tua vita: diventare libero dal fumo!

Attenzione però alle donne che desiderano avere un bambino: per te ridurre il consumo di sigarette non è una buona soluzione. Anche se fumi da 1 a 10 sigarette al giorno, i rischi del tabagismo per la gravidanza e i rischi cardiovascolari sono molto più elevati rispetto a chi non fuma.

- Elimina le sigarette “più facili” da togliere
- Aiutandoti con il [diario del fumatore](#) elimina le sigarette che più di altre accendi per automatismo. Cerca di fumare solo quelle a cui ancora per qualche giorno non puoi proprio rinunciare
- Allunga la distanza tra una sigaretta e l'altra
- Aumenta gradualmente il tempo che passa tra una sigaretta e l'altra. Cerca di resistere al bisogno di fumare distraendoti con altre attività. Prova a resistere per tutto il giorno
- Cerca di ritardare il più possibile la tua prima sigaretta del mattino: questo ti aiuterà a gestire anche gli altri momenti della giornata
- Quando esci di casa, non portare con te sigarette e accendini. Elimina dall'auto le sigarette e gli accessori per fumare. Dover chiedere ad altri le sigarette potrebbe essere un parziale deterrente, soprattutto se hai detto a molte persone che conosci che stai cercando di ridurre il consumo
- Cerca di ridurre anche i caffè che potrebbero facilmente favorire il fumo di sigarette
- Evita di tenere delle scorte di sigarette a casa. Se proprio devi acquistare le sigarette, limitati ad acquistare un pacchetto alla volta e scegli quello più piccolo da 10!
- Cambia il più possibile le tue abitudini
- Al mattino evita di fumare e inizia la giornata facendo una doccia e colazione. Se invece sei abituato a fumare dopo la colazione, alzati appena hai finito di mangiare ed esci di casa
- Se sei abituato a fumare in un posto particolare, cerca di cambiare luoghi ed evita di ripetere meccanicamente gli stessi gesti di sempre. Se presti attenzione a quello che



fai, è più difficile che ci caschi!

- Limita la frequentazione di luoghi e situazioni a maggior rischio di fumare
- Identifica alcuni luoghi dove ti senti autorizzato a fumare ed escludine categoricamente altri (per es. escludi l'auto, la casa, le situazioni in presenza di minori o di non fumatori, ecc.). Pian piano, vedrai che queste limitazioni ti aiuteranno ad accrescere la tua motivazione a smettere del tutto

Fonte: materiale autoprodotta

