



## *PREPARATI A SMETTERE*

Fissa una data per smettere entro le prossime due settimane e preparati fumando ogni giorno di meno, eliminando le sigarette meno importanti (quelle fumate solo per abitudine). Nel giorno stabilito getta il pacchetto e ogni volta che senti il desiderio – che dura solo tre minuti – bevi lentamente un bicchiere d’acqua, fai tre respiri profondi, distraiti telefonando a qualcuno.

**CHIAMA IL N. VERDE**

**800 554088**

**VISITA IL SITO**

**[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)**

## **10 CONSIGLI**

1. Fissa una data e comunica la tua scelta ad amici e parenti perché non fumino in tua presenza e ti incoraggino; parlane col tuo medico.
2. Getta sigarette, accendini e posacenere.
3. Ricordati che i disturbi da mancanza di sigarette (nervoso, bocca secca, senso di fame) si possono vincere.
4. Bevi più acqua del solito, prima dei pasti per sentirti pieno e ogni volta che sentirai un forte desiderio di fumare per distrarti.
5. Porta con te stuzzicadenti o analoghi da tenere tra le labbra al posto della sigaretta.
6. Gratificati: nei primi giorni di astinenza cerca di fare le cose che ti piacciono, premiati ogni giorno che non hai fumato facendoti un regalo, pensa ai risparmi che fai ogni giorno programma qualcosa di bello e interessante per il tuo futuro.
7. Se hai voglia di ricominciare pensa al tuo corpo: non “puzzi” più di tabacco, l’alito è di nuovo normale, i denti torneranno bianchi, la pelle diventerà più elastica, le rughe si attenueranno, la tosse e il catarro spariranno, il respiro diventerà più agevole.
8. Evita le situazioni che abitualmente associavi alle sigarette: evita l’alcool, riduci il caffè e non frequentare ambienti o persone che fumano.
9. Se pratichi sport o qualche altra attività fisica, potenziala, in quanto contribuisce, tra l’altro, a ridurre la fame.
10. Se ricadi o se fumi una sigaretta non ti scoraggiare, una debolezza non compromette nulla. Ricominciare da capo può succedere, analizza però i motivi della ricaduta.

**Azienda Socio Sanitaria Territoriale  
della Valtellina e dell’Alto Lario**

# **FINALMENTE LIBERO!**



***Come rendere più  
facile smettere di  
fumare***

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia  
ASST Valtellina e Alto Lario

## Smettere è difficile

Il fumo è una dipendenza, dovuta non solo ad aspetti della gestualità ma anche all'azione della nicotina. I fallimenti pesano, i tentativi non andati a buon fine spesso fanno scoraggiare.



Smettere conviene a tutte le età: i benefici per la salute sono enormi perché i danni prodotti dal tabacco sono gravissimi. Il fumo causa: malattie cardiache e polmonari, riduzione della fertilità, asma, ictus, tumori.

Se si smette, invece, già dopo qualche giorno la pressione arteriosa si riduce, migliorano il gusto e l'olfatto; dopo qualche settimana migliora il respiro, dopo un anno si dimezza il rischio di infarto. E più il tempo passa più i benefici aumentano.

## Valuta che fumatore sei

### Misura la tua dipendenza

Quanti minuti dopo il risveglio fumi la prima sigaretta?

- Nei primi 5 (3 punti)
- Da 6 a 30 (2 punti)
- Più di 60 (0 punti)

Quante sigarette fumi al giorno?

- 31 e più (3 punti)
- da 21 a 30 (2 punti)
- da 11 a 20 (1 punto)
- meno di 10 (0 punti)

Intendi provare a smettere di fumare nelle prossime due settimane?

- sicuramente no (0 punti)
- forse sì (1 punto)
- sì (2 punti)
- sicuramente sì (3 punti)

### Misura la tua motivazione a smettere

Ti piacerebbe smettere di fumare se potessi riuscirci facilmente?

- no (0 punti)
- sì (1 punto)

Quanto ti interessa smettere di fumare?

- per niente (0 punti)
- un po' (1 punto)
- abbastanza (2 punti)
- molto (3 punti)

Esiste la possibilità che nei prossimi 6 mesi tu non sia più un fumatore?

- sicuramente no (0 punti)
- forse sì (1 punto)
- sì (2 punti)
- sicuramente sì (3 punti)

### GRADO DI MOTIVAZIONE

0 - 5 punti: **BASSA**  
6 - 10 punti: **ALTA**

### GRADO DI DIPENDENZA

0 - 3 punti: **BASSA**  
4-6 punti: **ALTA**

## Ad ogni fumatore il suo percorso

DIPENDENZA BASSA -  
MOTIVAZIONE ALTA  
E' il momento giusto: provaci subito!

DIPENDENZA ALTA -  
MOTIVAZIONE ALTA  
Sei motivato e questa è la cosa più importante. Hai però bisogno di sostegno per arrivare con sicurezza alla meta. Parlane con il tuo medico.

DIPENDENZA BASSA -  
MOTIVAZIONE BASSA  
Anche poche sigarette danneggiano gravemente la salute: chi smette di fumare vive meglio, più a lungo e con più soldi in tasca. Pensaci! Quando deciderai di smettere il tuo medico sarà pronto ad aiutarti.

DIPENDENZA ALTA -  
MOTIVAZIONE BASSA  
Fumare ti condiziona la vita: pensa come sarebbe bello essere libero dal fumo per dedicarti pienamente alle cose e alle persone che ti stanno a cuore. Pensa ai guadagni per la tua salute e per chi vive con te.