

I CONSIGLI PER SMETTERE

Stabilisci una data precisa per dire BASTA!

Elimina dal tuo ambiente tutto ciò che ti riconduce al fumo: sigarette, accendini, posacenere etc.

Fallo sapere a tutti: il supporto di chi ti circonda è importante!

Bere acqua può essere una distrazione efficace al desiderio di fumare. Il desiderio impellente di sigaretta dura, infatti, pochi minuti.

Almeno all'inizio potrebbe essere utile masticare gomme o caramelle senza zucchero per ovviare l'abitudine

Se dovesse ricapitarti di fumare, non ti scoraggiare una debolezza non compromette nulla

via IV Novembre, 21 23100 Sondrio
LEGATumorilLT Sondrio 
0342 2194 13, segreteria@legatumoriso.it 



Tu Puoi Smettere di
FUMARE



**TRAMITE LILT PUOI FARE
IL TUO PERCORSO DI
DISASSUEFAZIONE DAL
FUMO!**

LA VERITA' E' CHE SMETTERE E' DIFFICILE!

Il fumo è una dipendenza dovuta ad aspetti della gestualità e dall'azione della nicotina sul nostro cervello. E' una vera e propria dipendenza psicofisica. I fallimenti pesano e i tentativi non andati a buon fine fanno scoraggiare. Ma

SMETTERE DI FUMARE CONVIENE SEMPRE, BISOGNA INSISTERE!



I VANTAGGI

Smettere di fumare conviene sempre, a tutte le età, perché i danni provocati dal fumo di sigaretta sono gravissimi.

Il fumo causa:

- MALATTIE CARDIACHE E -
POLMONARI,
- ASMA,
- ICTUS,
- TUMORI.

IN MEDIA UN FUMATORE VIVE 9 ANNI IN MENO RISPETTO AD UN NON FUMATORE

CHE TIPO DI FUMATORE SEI? VALUTA LA TUA DIPENDENZA

1. Quanti minuti dopo il risveglio fumi la prima sigaretta?

- nei primi 5 minuti (3 punti)
- da 6 a 30 (2 punti)
- da 31 a 60 (1 punto)
- più di 60 (0 punti)

2. 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)

GRADO DI DIPENDENZA 0-3 BASSA, 4-6 ALTA

LA TUA MOTIVAZIONE A SMETTERE?

1. Ti piacerebbe smettere di fumare?

- No, non mi interessa (0 punti)
- Sì (1 punto)

2. Quanto ti interessa smettere di fumare?

- Molto (3 punti)
- Abbastanza (2 punti)
- Un po' (1 punto)
- Per niente (0 punti)

3. Hai intenzione di smettere di fumare nelle prossime due settimane?

- Sicuramente sì (3 punti)
- Sì (2 punti)
- Forse sì (1 punto)
- Sicuramente no (0 punti)

4. Se ti dovessi immaginare ni prossimi 6 mesi pensi di stare ancora a fumare?

- Sicuramente no (3 punti)
- Forse no (2 punti)
- Sì (1 punto)
- Sicuramente sì (0 punti)

DIPENDENZA BASSA- MOTIVAZIONE ALTA
E' il momento giusto, **PROVACI SUBITO!**

DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE ALTA

Sei motivato e questo è importante. Potresti però avere bisogno del sostegno di un esperto per arrivare con sicurezza al tuo obiettivo!

DIPENDENZA BASSA- MOTIVAZIONE BASSA

Anche poche sigarette danneggiano gravemente la salute. Ci sono diversi professionisti che ti possono aiutare a sostenere la tua scelta; medici, farmacisti, ASL, **CHIEDI AIUTO SARA' PIÙ FACILE.**

DIPENDENZA ALTA- MOTIVAZIONE BASSA

Smettere di fumare è anzitutto una scelta di libertà, essere liberi dal condizionamento del fumo significa essere padroni di scegliere. Non è facile e spesso si ricasca ma è tutta una questione di allenamento!