

Smetti!



HAI DECISO DI SMETTERE DI FUMARE? UN SOSTEGNO A PORTATA DI MANO.

**SE CERCHI UN SOSTEGNO O
UN PROGRAMMA PER
SMETTERE DI FUMARE,
CHIEDI AL TUO MEDICO DI
FAMIGLIA.**

La maggior parte delle persone che decide di smettere di fumare, al primo tentativo ci prova con le proprie forze (abbandono deciso e immediato). E anche se per alcuni funziona, non è l'unico modo e ci sono molte altre opzioni. Se una strategia non funziona, non arrenderti. Prova un'altra oppure associa più strategie.

Ecco alcuni esempi:

AUTO-AIUTO

Opuscoli, libretti e programmi on line possono aiutare a sviluppare il proprio progetto per smettere.

COUNSELLING

Professionisti qualificati ti aiutano a sviluppare le abilità che servono per smettere. Questo può essere fatto su base individuale, in gruppo, al telefono oppure online sui siti Internet quali www.smokershelpline.ca.

TERAPIA SOSTITUTIVA CON NICOTINA (TSN)

Ritenuta una terapia efficace con pochi effetti collaterali, la TSN può contribuire a combattere i sintomi di astinenza e il bisogno di masticare. La TSN è disponibile sotto forma di cerotto, gomma da masticare o inalatore. Consultare il proprio medico curante prima di intraprendere la TSN se si soffre di disturbi cardiaci, in gravidanza o sotto terapia neuropsicofarmacologica.

PRESCRIZIONE MEDICA

I medici possono dare validi consigli su altre terapie che riducono i sintomi di astinenza da nicotina e il forte desiderio di fumare attivando nel cervello le sostanze chimiche normalmente stimulate dalla nicotina.

I PRODOTTI DELLA TSN SONO ATTUALMENTE ESENTI DALLE IMPOSTE DI VENDITA.



Ontario

Smetti!



SMETTERE CONSIGLI E STRUMENTI

CE LA SI PUÒ FARE.

La nicotina crea molta dipendenza. Pertanto, quando si smette possono insorgere sintomi di astinenza: sbalzi di umore, disturbi del sonno, costipazione, tosse più persistente, bisogno orale di masticare. La maggior parte di questi sintomi durano da 7 a 10 giorni, poi diventano controllabili. Sapere cosa ti aspetta ti aiuterà a prepararti a smettere con successo.

SE CERCHI UN SOSTEGNO O UN PROGRAMMA PER SMETTERE DI FUMARE, CHIEDI AL TUO MEDICO DI FAMIGLIA.

SCOPRIRE PERCHÉ SI FUMA: Identificare le motivazioni che inducono a fumare così quando si decide di smettere si è preparati. Scrivere le ragioni pro e contro il fumo. Pensare a uno di questi argomenti: immagine di sé, salute, modo di affrontare la vita sociale, aspetti finanziari.... Riflettere su cosa li rende importanti.

Potresti pensare di avere molte ragioni per fumare...ma le motivazioni per smettere risultano comunque superiori.

ROMPERE LE ABITUDINI: Dopo aver individuato le ragioni che inducono a fumare, sarà possibile riconoscere le situazioni che innescano il desiderio e quindi modificarle. Per esempio, se si ha l'abitudine di fumare una sigaretta dopo il caffè, bere una tazza di tè al suo posto.

PRENDERSI L'IMPEGNO DI SMETTERE: Innanzitutto, credere **di potercela fare**. Poi dire ad amici e parenti che smettere è importante e che il loro aiuto e supporto sarà prezioso.

FARE UNA PROVA: Prima di essere capaci di smettere, è necessario pensare come un non-fumatore. Fare piccoli passi per prepararsi al grande salto: ritardare la prima sigaretta del mattino o diminuire il numero di sigarette fumate.

FISSARE UNA DATA PER SMETTERE: Pensare dove ci si troverà e a cosa si starà facendo in quel momento. Scegliere una data relativamente ordinaria e segnalarla sul proprio calendario. Se lo si scrive, la probabilità di smettere in quel giorno è maggiore.

PREPARARSI AL GIORNO DI SMETTERE E AL DOPO: Anticipare e resistere al desiderio e al bisogno di fumare. Evitare situazioni che inducono in tentazione. Fare qualcosa di piacevole per passare il tempo. Aspettarsi dei cambiamenti. Nelle fasi iniziali potrebbero insorgere disturbi del sonno e nervosismo perché il corpo deve assuefarsi all'astinenza di nicotina.

LIBERARSI DAL FUMO PER SEMPRE: Smettere è un notevole risultato. Un piccolo cedimento anche se si ripete non è un disastro. Importante è sconfiggere i pensieri negativi e pensare positivamente.



Ontario

Smetti!



SMETTERE: IL PRIMO PASSO PER UNA SALUTE MIGLIORE

**ESISTONO MOLTISSIME
RAGIONI PER SMETTERE
DI FUMARE.**

QUAL È LA TUA?

ENTRO 20 MINUTI:

La pressione sanguinea cala e la frequenza cardiaca si normalizza. La temperatura di mani e piedi si stabilizza.

DOPO 8 ORE:

Il livello di monossido di carbonio nel sangue scende drasticamente.

DOPO 24 ORE:

La probabilità di essere colpiti da infarto diminuisce.

DOPO 48 ORE:

L'olfatto e il gusto si migliorano.

DOPO 72 ORE:

La capacità polmonare aumenta e il respiro non è affaticato.

DA 2 SETTIMANE A 3 MESI DOPO:

La circolazione migliora sensibilmente. Camminare risulta più facile. La funzionalità polmonare può aumentare fino al 20%.

DA 1 A 9 MESI DOPO:

Tosse, congestione nasale, affaticamento e affanno possono diminuire. Le ciglia, i microscopici filamenti vibratili dei polmoni, possono cominciare a rigenerarsi, aiutando così la funzionalità polmonare e riducendo il rischio di infezioni.

1 ANNO DOPO:

CONGRATULAZIONI! Il rischio di attacco cardiaco è addirittura dimezzato.

SMETTERE NON SALVA SOLO LA PROPRIA VITA.

Quanto costa fumare al giorno, alla settimana, al mese, all'anno? Festeggia i benefici fisici insieme al risparmio economico.

Per ulteriori informazioni è possibile consultare la guida dei fumatori *Smoking Calculator* online presso il sito www.smokershelpline.ca.



Ontario

Smetti!



INFORMAZIONE: PUOI SMETTERE.

INFORMAZIONE: Il fumo di tabacco contiene nicotina e oltre 4.000 sostanze chimiche. Almeno 50 di queste sono altamente nocive e causano il cancro.

INFORMAZIONE: Quindi le sigarette “Mild o Light” sono altrettanto dannose di quelle normali. La quantità di tossine letali inalate è identica a quella delle sigarette normali; cambia solo il filtro.

INFORMAZIONE: Il fumo accelera il battito cardiaco, il respiro e alza la pressione del sangue.

INFORMAZIONE: Il fumo passivo è dannoso per amici, familiari e coloro che lo respirano trovandosi nelle vicinanze. Infatti, il fumo passivo è la terza causa principale di morte che potrebbe essere evitata nel Nord America.

INFORMAZIONE: Su 5 persone che smettono di fumare 1 riesce a mantenere il proprio peso. Coloro che ingrassano, aumentano in media di 2,7 – 3,2 chili. È bene ricordare che l'aumento di peso è controllabile.

INFORMAZIONE: Le terapie sostitutive con nicotina (TSN) sono risultate essere sicure per la maggior parte delle persone che soffrono di disturbi cardiaci. Consultare preventivamente il proprio medico.



Ontario