



► Come smettere di fumare?

Tutte le ragioni con le quali giustifichiamo il fumare non sono affatto abbastanza forti e solide per giustificarlo. Il proprio status nella società, il problema dello stress, la noia o il mantenimento del peso corporeo possono certamente venir risolti in un modo molto più sano e costruttivo. D'altra parte, i vantaggi dello smettere di fumare sono numerosi. Eccone alcuni:

- una migliore salute per voi e per i vostri cari
- una riduzione significativa del rischio di malattia e di morte
- il risparmio di denaro
- l'aumento dell'energia
- essere un migliore esempio per la famiglia, i bambini e la società
- essere meglio accettati nella società (la maggioranza sono comunque non fumatori)
- più tempo libero per la famiglia, il lavoro, lo svago e le attività sociali
- migliori sensi del gusto e dell'olfatto
- una maggiore autostima e il senso del proprio valore
- il senso di controllo su se stessi e sulla propria vita

COME LIBERARSI DA QUESTA DIPENDENZA FATALE?

In primo luogo, il fumatore deve decidere fermamente di smettere di fumare. Non si può costringere nessuno a interrompere definitivamente qualsiasi abitudine. Nel momento in cui i fumatori decidono di smettere di fumare, il quindici per cento ci riesce immediatamente da solo. La spinta ad un cambiamento così repentino di solito si verifica quando il medico ci informa del rischio di malattia, con la morte di qualche personaggio famoso a causa del fumo o forse quando le regole sul lavoro proibiscono ulteriormente il fumo.

D'altra parte, la maggior parte delle persone ha bisogno del sostegno di familiari o di esperti per riuscire in questa grande impresa. Alcune persone si sottopongono ad un programma organizzato di disassuefazione dal fumo con supporto professionale e di gruppo, che li conduce passo dopo passo alla vittoria.

Quando una persona decide di smettere di fumare, il maggior problema sarà il desiderio fisico e quello mentale per la sigaretta. In una certa percentuale di casi, le persone che hanno smesso di fumare dopo qualche tempo cadono nuovamente nella trappola di questo vizio. Siccome i modelli di comportamento sviluppati nelle cellule cerebrali non si cancellano mai completamente, in molti, il desiderio di una sigaretta si manifesta anni dopo l'inizio dell'astinenza. Gli ex-fumatori devono esserne consapevoli e sapere in anticipo che la guerra non è persa se si perde una battaglia. Bisogna continuare con la lotta! Molti hanno completamente abbandonato il tabacco solamente dopo diversi tentativi falliti.

Per non cedere alla tentazione e per rimanere persistenti, è consigliabile sbarazzarsi quanto prima di tutti gli elementi di cui facevate uso mentre fumavate (sigarette, sigari, pipe, accendini, posacenere...). Infatti, è più facile resistere alla tentazione quando non avete nulla da fumare a portata di mano. Inoltre, se dopo molti ripetuti tentativi la mano raggiunge solo la tasca vuota, il riflesso automatico volto a raggiungere l'accendino si indebolirà.

Quando le persone smettono di fumare, si trovano di fronte a molto "tempo vuoto" che di regola riservavano per la sigaretta. È molto importante pianificare in anticipo le attività che svolgerete in questi momenti. Per smettere di fumare con successo, molti ex-fumatori hanno sviluppato delle nuove abitudini positive, spesso creative, con le quali hanno

colmato i vuoti e i pensieri rivolti alle sigarette e contemporaneamente hanno migliorato la qualità della propria vita.

CE LA POTETE FARE ANCHE VOI!

La sigaretta diventa parte integrante di tutte le attività della vita di un fumatore mentre la dipendenza fisica e psicologica legate a lei si intensificano di giorno in giorno. Il fumatore che si libera dalla sigaretta si sente come se stesse perdendo un buon amico (anche se si tratta del nemico più insidioso!). E ciò è doloroso.

Tuttavia, è possibile liberarsi da questa dipendenza fatale! Migliaia di persone in tutto il mondo ci riescono ogni anno. **Ce la potete fare anche voi!**

Se in voi è maturata questa grande decisione, unitevi da subito e con coraggio a milioni di coloro che hanno abbandonato per sempre questa abitudine insidiosa e pernicioso. Fate il grande passo verso il miglioramento della vostra salute - **dite NO! al fumo** una volta per tutte.



Autore: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**





► Come smettere di fumare?

► COME SMETTERE DI FUMARE

Quando una persona smette di fumare i primi tre giorni sono i più difficili. Nel maggior numero delle persone il desiderio di sigaretta si placerà già il quinto giorno mentre in alcuni fumatori scomparirà completamente. I seguenti suggerimenti dati dal dott. J. Wayne McFarland, autore del famoso *Piano dei cinque giorni per smettere di fumare*, possono notevolmente facilitare questi importanti giorni della vostra vita.

①. **L'AIUTO DELL'ACQUA – DAL DI FUORI.** Concedetevi un bagno caldo più volte al giorno per 15-20 minuti. Rilassatevi! Se pensate che non potete più resistere senza accendere una sigaretta, tornate nella vasca o sotto la doccia. Lì vi risulterà molto difficile fumare!

②. **L'AIUTO DELL'ACQUA – DAL DI DENTRO.** Bevete da sei a otto bicchieri di acqua fra i pasti ogni giorno. Più acqua assumete più i reni lavorano velocemente e sono più propensi a eliminare la nicotina residua dal vostro corpo. Grandi quantità di acqua sono importanti durante le prime 24 ore!

③. **RIPOSO REGOLARE.** Ogni notte, durante il periodo di cinque giorni, dormite almeno otto ore. I nervi hanno bisogno di una buona volontà per affrontare questo periodo difficile. Solo un buon riposo lo renderà possibile. Coricatevi presto e non frequentate le feste o i bar.

④. **CAMMINARE DOPO I PASTI.** Dopo ogni pasto cercate di uscire all'aria aperta. Camminate per 30 minuti e respirate profondamente. Evitate la vostra poltrona preferita nella quale sentirete il desiderio più forte di sigaretta!

⑤. **ATTENZIONE ALLE SOSTANZE STIMOLANTI.** Non assumete alcolici o bevande contenenti caffeina (caffè, tè russo, bevande a base di Coca-Cola). Cercate di evitare tutti i tipi di sedativi e di stimolanti affinché i vostri nervi si recuperino e rafforzino quanto prima.

⑥. **RIDURRE I CIBI MALSANI E TROPPO PICCANTI.** I fumatori accaniti consumano cibi piccanti perché il tabacco attutisce il senso del gusto. Quando si sta smettendo di fumare bisogna stare lontano dai pasti molto piccanti e grassi nonché da dolciumi malsani. Permettete al vostro senso del gusto di riprendersi. Evitate lo zucchero che consuma le vitamine del gruppo B necessarie per la forza dei vostri nervi.

⑦. **PIÙ ALIMENTI VEGETALI.** Mangiate cereali integrali, frutta, verdura e frutta a guscio in quantità abbondanti. Non preoccupatevi del peso a questo punto. Prendete una prima colazione abbondante, a cena mangiate leggero. Sgranocchiate carote fresche, sedano o un pezzo di mela affettata quando sentite il bisogno di fumare. Se è proprio necessario, masticate una gomma senza zucchero.

⑧. **VITAMINE AGGIUNTIVE.** Per garantire un apporto supplementare di vitamine del gruppo B, assumete con ogni pasto uno o due cucchiaini di germe di grano. Potete anche rivolgervi al medico e richiedere compresse o capsule del complesso B.

⑨. **L'AIUTO DEI FARMACI.** Se questo periodo vi risulta insopportabile, rivolgetevi al vostro medico che può consigliarvi dei farmaci che producono avversione al fumo o dei sedativi leggeri.

⑩. **FORZA SPIRITUALE.** Se non avete mai pregato, ora è il momento di farlo. Chiedete a Dio la forza per vincere la voglia di sigaretta e fatelo con delle parole semplici, come se vi steste rivolgendo ad un vostro amico. Quando sentite un desiderio invincibile di fumare, dite a voi stessi: "Ho scelto di non fumare!" Bevete poi un bicchiere d'acqua, respirate profondamente un paio di volte e rendete a Dio la vostra supplica. Sentirete che in pochi minuti il desiderio di fumare comincia a cedere. Siete riusciti a superare la crisi e avete rafforzato la vostra volontà. Questo periodo di forte desiderio diminuirà gradualmente. Voi potete riuscirci e provare una grande soddisfazione dopo tanto tempo! Ora potete guardare il mondo direttamente negli occhi, perché solo voi, e non il "padrone Nicotina", gestite la vostra vita!



► 2

Autore: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

