



Smettere finalmente di fumare? 10 suggerimenti dei consulenti della Linea stop tabacco



Cercate un motivo personale per smettere!

Mettete in bella mostra un simbolo adatto allo scopo, ad esempio un brillante smile. Dite a voi stessi: «Lo faccio per i miei denti; inizio una vita senza fumo».



Fissate una data per smettere di fumare!

Inseritela in agenda e rispettatala a qualunque costo.



Elaborate un piano!

Come potete distrarre mani, bocca e mente quando spunta la voglia di fumare? Con quali rituali intendete sostituire le vostre abitudini legate al fumo? Che cosa vi fa bene?



Parlatene!

Informate le persone che vi stanno attorno e pregatele di capirvi se per un certo periodo potreste essere nervosi.



Con le unghie e con i denti!

Smettete di fumare completamente sin dal primo giorno. Vi costerà meno energia che ridurre gradualmente e raggiungerete prima il vostro obiettivo.



Liberate dal fumo il vostro ambiente!

Il giorno prima di smettere di fumare, buttate via qualsiasi prodotto legato al tabacco, i posacenere e gli accendini. Chiedete alle persone che vi circondano di non offrirvi più sigarette.



Assumete farmaci che aiutano a smettere di fumare!

I prodotti farmaceutici che contengono nicotina non creano dipendenza, ma alleviano i sintomi da astinenza. Esistono anche farmaci su prescrizione medica che aiutano a smettere di fumare.



Osservate le persone che non fumano!

Come fanno i non fumatori a gestire lo stress? Come trascorrono i tempi morti? Cosa fanno mentre aspettano oppure dopo i pasti? Fate come loro.



Non lasciatevi scoraggiare dalle ricadute!

Restate fermi sulla vostra decisione e cercate di mantenerla. Dopo ogni tentativo imparate qualcosa e le probabilità di farcela aumentano.



Con un aiuto professionale è più facile!

Chiamate la Linea stop tabacco allo 0848 000 181. Riceverete un sostegno efficace per prepararvi e per perseverare. Meglio se con diverse telefonate gratuite. www.legacancro.ch/stoptabacco