



## Consigli per smettere di fumare

Congratulazioni, ha deciso di smettere di fumare! Forse ci riuscirà prima di quanto si aspetti. Occorre però pianificare accuratamente il metodo per smettere. Ecco alcuni consigli.

### Si prepari accuratamente.

- Sia consapevole delle sue **abitudini** personali riguardo al fumo. Quando e perché fuma? Può essere utile tenere alcune schede di **autocontrollo**.
- È d'accordo di smettere di fumare? Che cosa parla a favore e che cosa contro?
- Prenda chiaramente la **decisione** di smettere.
- Definisca il **metodo** per smettere di fumare che fa al caso suo.
- Fissi la data **del giorno in cui smetterà di fumare**.

### Si faccia aiutare.

- Informi i suoi cari e il suo **circolo di conoscenze**.
- Si cerchi una **persona che l'assisti** e che l'incoraggi a smettere di fumare.
- Se necessario, richieda **l'assistenza e la consulenza** di enti specializzati o di medici.

### Inganni le ricadute.

- Prima di smettere di fumare, **elimini** dal suo ambiente tutti gli **utensili che servono a fumare**. Dopo avere smesso, la sigaretta più pericolosa è sempre la prima. La ricaduta però non è una catastrofe, è un processo di apprendimento. Si rallegri di quanto ha già fatto e smetta di nuovo di fumare.
- Sul portale [www.stop-tabacco.ch](http://www.stop-tabacco.ch) troverà alcuni **trucchi anti-ricaduta**.
- Dopo avere smesso di fumare, eviti per un certo tempo i **luoghi** in cui la tentazione di fumare è particolarmente intensa.
- Prepari alcune soluzioni **alternative per i momenti critici**, in particolare dei surrogati alla sua «sigaretta preferita» e alle pause per fumare.

### Si faccia del bene.

- All'inizio, **si ricompensi** ogni giorno per l'obiettivo raggiunto: essersi astenuto dal fumare.
- Si organizzi un **programma di moto** personale.
- Badi ad **alimentarsi in modo sano**.