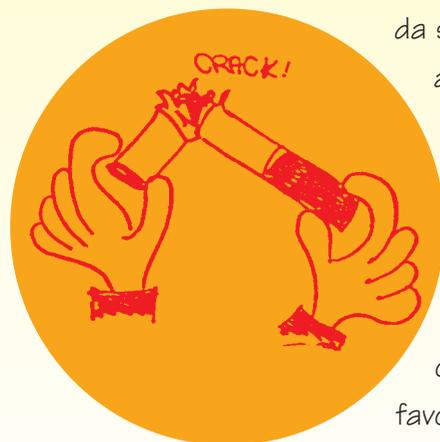


Smettere di fumare insieme agli altri

I gruppi di supporto per la disassuefazione dal fumo sono ormai esperienze consolidate a livello internazionale e nazionale. Infatti gli interventi di gruppo si sono dimostrati molto utili per smettere di fumare, soprattutto in quei casi in cui farlo da soli sembra molto difficile o addirittura impossibile.



addirittura impossibile.

In Trentino negli ultimi anni centinaia di persone sono riuscite a smettere grazie al lavoro di gruppo. Quest'ultimo infatti stimola meccanismi di collaborazione e supporto reciproco,

favorisce sani meccanismi di

condivisione di esperienze e vissuti e inoltre

favorisce la consapevolezza dei propri comportamenti di dipendenza sviluppando una migliore capacità di fronteggiare situazioni difficili.

*Per avere un sostegno di gruppo,
puoi metterti in contatto con:*

Associazione "A.M.A." Auto Mutuo Aiuto

Via Torre Augusto 2/1 - 38100 Trento
Tel. 0461-239640

Legga Italiana per la Lotta Contro i Tumori

C.so III Novembre, 134 - 38100 Trento
Tel. 0461-922733/922744

Servizi Educazione alla Salute

Via Gilli, 2 - 38100 Trento
Tel. 0461-364534



Direzione per la promozione e l'educazione alla salute
Progetto fumo

FUMO: CHE FARE SE...



DECIDESSI DI SMETTERE



Presentazione

Consolidate esperienze scientifiche dimostrano la relazione esistente tra l'abitudine al fumo di tabacco e lo stato di salute.

Per questo motivo, sia l'Organizzazione Mondiale della Sanità che il nostro paese ritengono di massima importanza la lotta contro l'abitudine al fumo.

Per realizzare tale obiettivo dobbiamo seguire dei percorsi che ci portino dall'informazione a una maggiore capacità critica di scelta, passando attraverso conoscenza e consapevolezza.

Lo scopo di questo opuscolo è quello di far conoscere meglio il fumo, i rischi ad esso collegati e i vantaggi che si ottengono smettendo di fumare, affinché al termine della lettura si possa essere più liberi di scegliere con consapevolezza e maggiore conoscenza del problema.

I testi delle leggi e ulteriore materiale informativo sono a disposizione presso la Direzione per la Promozione e l'Educazione alla Salute

Buona lettura!!

Via Gilli, 2
38100 Trento
Tel. 0461 364534
Fax. 0461 364699

I disegni di copertina e delle pagine 5, 7, 9 sono tratti da Zap & Ida "Ridendo si smette ... di fumare", Calderini Ed. 1999
I disegni delle pagine 13 e 15 sono di Elisa Dematté.

Testi a cura di Laura Dai Pra, psicologa della salute.

Perché si fuma?

In genere da adolescenti si inizia a fumare condizionati da vari tipi di situazioni: desiderio di apparire affascinante e/o più grande della propria età; difficoltà scolastiche, problemi familiari; solitudine, noia; depressione; rabbia, senso di ribellione; vedendo amici e familiari che fumano; alle feste o dopo aver mangiato e bevuto alcol.

Si continua a fumare per gli stessi motivi, ma soprattutto per abitudine.

Il fumo influisce su...

LA SALUTE DEL TUO CUORE

Il fumo è un vasocostrittore, accelera i battiti cardiaci e aumenta la concentrazione di ossido di carbonio nel sangue, riducendo l'ossigeno disponibile.

Il fumo insieme all'alcol, alla cattiva alimentazione e alla scarsa attività fisica può portare all'infarto.

LA SALUTE DEL TUO APPARATO RESPIRATORIO

La ricerca scientifica ha ampiamente dimostrato che il fumo provoca malattie infiammatorie e cancro alla bocca, alla laringe, alla trachea, ai bronchi e ai polmoni.

LA TUA SALUTE IN GENERALE

In Italia muoiono annualmente più di 80.000 persone a causa del fumo, la metà di queste morti sono causate da tumori legati al fumo.

In un solo anno, il fumo è responsabile della morte di tre milioni e mezzo di persone nel mondo, pari a circa il 7% di tutte le cause di morte

(Organizzazione Mondiale della Sanità)



Il fumo:

- ✓ Determina un ingiallimento dei denti
- ✓ Diminuisce le difese immunitarie della placca batterica
- ✓ Aumenta il rischio di gengiviti

Inoltre...

- ✓ Provoca alterazioni delle corde vocali (raucedine)
- ✓ Accelera l'invecchiamento della pelle

Effetti sulla fertilità e sulla donna in gravidanza

Il fumo influisce negativamente sull'apparato riproduttivo, sia femminile che maschile.

Per la donna:

- ✓ Provoca in media **menopausa più precoci** di circa due anni rispetto alle non fumatrici. E inoltre, il fumo:
 - interferisce con la normale produzione degli ormoni femminili spesso riducendone la produzione;
 - altera la mobilità delle tube;
 - aumenta la frequenza di impianti anomali degli embrioni;
 - aumenta la frequenza di infezioni pelviche.
- ✓ Una donna gravida che fuma aumenta il rischio di **aborti spontanei**, di bambini nati morti, e di avere **neonati sottopeso** (200g. in media in meno) provocando un cospicuo aumento della **mortalità perinatale e neonatale**, perché facilita e aggrava i rischi durante il parto e nel primo mese di vita del bambino.
- ✓ Fumare durante la gravidanza può causare un **ritardo della crescita e dello sviluppo mentale del bambino** oltre che polmonare (capacità respiratoria inferiore del 10%).
- ✓ Attraverso la placenta non passa solo nicotina, ma anche altre sostanze cancerogene, come il benzopirene.
- ✓ Fumare aumenta il rischio anche di tumori diversi da quelli dell'apparato respiratorio, ad esempio, il **tumore al collo dell'utero**.
- ✓ Il fumo è particolarmente pericoloso per le donne che fanno uso di anticoncezionali orali; questi in genere facilitano l'insorgenza di malattie cardiovascolari come pure fa il fumo. L'azione combinata di fumo e pillola in una donna oltre i 40 anni è perciò molto pericolosa.

Per l'uomo:

Il fumo può ridurre la fertilità in quanto riduce:

- ✓ il numero degli spermatozoi;
- ✓ la mobilità degli spermatozoi;
- ✓ la densità dello sperma.



Esistono diversi tipi di dipendenza

Dipendenza fisica – il corpo si abitua alla nicotina per cui si avverte il bisogno di quest'ultima per rilassarsi in situazioni di stress.

Dipendenza comportamentale – in molte circostanze si fuma per abitudine o in particolari situazioni, dopo il caffè, quando ci si sente stressati, arrabbiati o felici.

Dipendenza sociale – il contesto in cui si vive (ambiente di lavoro, degli amici, dei conoscenti) spesso induce a fumare. Si inizia a fumare perché condizionati dalla pressione sociale (per apparire più grandi, più alla moda), quando si incontrano gli amici, alle feste, in discoteca, bevendo alcolici in compagnia.

Dipendenza fisica e comportamentale – spesso si continua a fumare per una combinazione di dipendenza e abitudine.

In Italia nel 1990 sono morte complessivamente 83.000 persone a causa del fumo.

In Italia, solo nel 1990, sono morte a causa del fumo 40.000 persone solo nel gruppo di età tra i 35 e i 69 anni. Si ritiene il fumo di sigaretta responsabile del 90-95% di morti per cancro ai polmoni, del 30% di tutti i tipi di tumori, del 75-89% delle broncopneumopatie croniche ostruttive e del 20-25% delle malattie cardiovascolari.

Buone ragioni per smettere di fumare

- ☞ Meno tosse, influenza, raffreddori.
- ☞ Meno bronchiti e altri disturbi respiratori nei tuoi figli.
- ☞ Più resistenza nelle attività motorie e sportive.
- ☞ Denti più bianchi, pelle più fresca e alito gradevole.
- ☞ Odore più gradevole in casa, nell'automobile, sugli abiti.
- ☞ Minore rischio personale di tumori, di infarto e di malattie respiratorie.
- ☞ Minore rischio di tumori, infarto e malattie respiratorie per i tuoi familiari.
- ☞ Se smetti di fumare, il tuo cuore e i tuoi polmoni avranno un recupero completo in un tempo relativamente breve.

Il giorno che decidi di smettere....

- ☞ Butta via tutte le sigarette, accendini e fiammiferi che hai a casa, nella macchina, nelle tasche dei vestiti. Nascondi i posacenere o usali per altri scopi (come sottovaso, fermacarte, per deporre gioielli o caramelle).
- ☞ Vai dal dentista e fatti fare la pulizia dei denti per eliminare le macchie causate dal tabacco. Nota quanto sono bianchi e lucidi e prendi l'impegno di mantenerli in quel modo.
- ☞ Fai una lista di cose che vorresti. Fai una stima della spesa considerando il costo in pacchetti di sigarette e metti i soldi da parte per comprare questi regali.
- ☞ Tieniti molto impegnato per tutto il "grande giorno": fai una passeggiata o un giro in bicicletta, stai a contatto con la natura, vai al cinema, organizza una serata con gli amici (non fumatori!).
- ☞ Ricorda ai tuoi familiari e amici che questo è il giorno in cui smetti di fumare, chiedi il loro aiuto e sostegno soprattutto per i primi giorni e settimane.
- ☞ Fatti un regalo (anche piccolo, ma qualcosa di esclusivo per te) o fai qualcosa di veramente speciale per festeggiare.

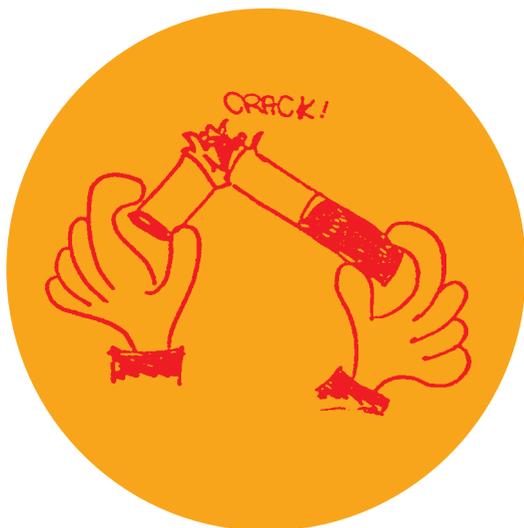


Sindrome di astinenza... è possibile combatterla?

Entro ventiquattro ore dopo aver fumato l'ultima sigaretta si possono presentare sintomi sgradevoli come tosse, insonnia, cefalea (vedi tabella alla pagina seguente), che accompagnano la voglia di fumare. Essi sono di intensità variabile, vanno e vengono e sono ovviamente più intensi quanto più si è abituati a fumare. In genere non durano più di due, quattro settimane e non sono permanenti. Sono sintomi fisici (ma anche quelli psicologici hanno il loro peso) dovuti a un reale squilibrio metabolico.

Questi sintomi possono essere controllati con piccoli accorgimenti.

Qui di seguito potete trovare un elenco di sintomi, la loro probabile durata e alcuni consigli per affrontarli, nel momento in cui decidete di smettere.



SINTOMI	DURATA	CONSIGLI
Insonnia, agitazione	Meno di una settimana	Evitare bevande a base di caffeina e stimolanti, in particolare di sera
Stordimento, vertigini	Qualche giorno	Non preoccuparsi poiché i disturbi cessano spontaneamente in brevissimo tempo
Costrizione toracica	Meno di una settimana	Non preoccuparsi perché il disturbo passa rapidamente da solo
Tosse	Una settimana	Bere frequentemente piccoli sorsi d'acqua
Cefalea	Variabile	Cercare di rilassarsi maggiormente perché il sintomo è generalmente in relazione a uno stato di tensione
Stitichezza	Quasi un mese	Bere molti liquidi e cibi ad alto contenuto di fibre
Forte desiderio di fumare	Intenso per due settimane,	Rilassarsi (possono essere usate tecniche specifiche – vedi poi variabili di seguito), distrarsi il più possibile dal desiderio compulsivo del fumo, essere consapevoli della inevitabilità di tali disturbi, ma anche del fatto che sono transitori. Dedicarsi a hobbies e attività piacevoli (fare più attività sportiva, passatempi manuali, chiacchierare al telefono con amici)
Affaticabilità, astenia	Fino a un mese	Aumentare l'attività fisica e le ore di sonno notturno
Mancanza di concentrazione	3-4 settimane	Accettare serenamente questa difficoltà dal momento che è transitoria, anche se di lenta risoluzione
Aumento dell'appetito	Molte settimane	Fare pasti piccoli e frequenti a basso contenuto calorico; mangiare molta frutta, verdura e legumi freschi

Respirare profondamente aiuta a diminuire lo stress e... fumare meno

Spesso si associa la sigaretta a momenti di ansia o **stress**, a volte anche molto elevato, così risulta più facile fumare per rilassarsi piuttosto che prendere una posizione attiva rispetto al bisogno di eliminare il senso di stress. Pensa a tutti quei momenti in cui ti senti ansioso, teso, “nervoso” e hai difficoltà a concentrarti, a portare avanti e terminare compiti più diversi nell’arco della giornata. I ritmi della nostra vita sono generalmente rapidi, ma si può imparare a rallentarli. Esistono molti metodi sani (più sani di una sigaretta) per far fronte allo stress. Puoi dedicare un pò di spazio a te stesso e non al fumo, bastano pochi minuti al giorno per rilassarti, per recuperare la concentrazione e migliorare la qualità della tua vita. Dedica i prossimi 10-15 minuti solo a te stesso per rilasciare la tensione che ti stai portando dietro.

Cosa fare e come....

Imparare a respirare profondamente è il primo passo per rilassarti. Siedi in una posizione comoda e allenta i vestiti, stacca il telefono e assicurati che nei prossimi dieci minuti nessuno ti disturbi. Poggia una mano sullo stomaco e fai un respiro profondo, notando, mentre inspiri, il movimento della mano. **Sii completamente consapevole di quanto profondamente stai respirando.**

Prova a immaginare che i tuoi polmoni siano divisi in tre parti. Quando inspiri profondamente, il diaframma si muove verso il basso e la parte più bassa dei polmoni (quella più vicina allo stomaco) si riempie d’aria, quindi la parte di mezzo, poi il petto si espande e infine si riempie di aria la parte superiore dei polmoni. Fai un altro respiro profondo immaginando questo processo.

Prendi di nuovo fiato. Inali dal naso o dalla bocca? Come espiri? Espiri completamente? Quando fai la respirazione per rilassarti, ricorda di inspirare attraverso il naso e di riempire i polmoni completamente. Respira ancora, inspirando col naso, ma se non ti riesce, respira dalla bocca.

Espira attraverso la bocca e senti l’aria calda che lascia il tuo corpo. Non sentirti costretto a farlo in questo modo, se per te è più comodo respirare con la bocca, fai quello che ti riesce meglio e più facile, non sentirti sacrificato da uno schema rigido. Importante è cominciare a respirare lentamente e completamente, piuttosto che respirare velocemente muovendo con rapidità spalle e petto.

E ancora....

Inspira e trattieni il fiato per dieci secondi sentendo la tensione nella gola e nel petto. Lo spazio di tempo più tranquillo e sereno è proprio quello tra l’espirazione e la successiva inspirazione. Puoi sentire calma e tranquillità nel momento immediatamente successivo all’espirazione.

Quando espiri completamente senti tutta la tensione che abbandona il tuo corpo, che si scioglie da sola. Prendi consapevolezza della lentezza del respiro.



Ora che hai imparato a respirare profondamente, che vantaggi puoi ricavare?

Ogni volta che ti trovi in una situazione stressante ricorda questa sensazione di rilassamento e cerca di ricreare quel momento di pace e di calma.

Respirare profondamente è molto salutare, aumenta la quantità di ossigeno nel sangue e irrobustisce i muscoli dell’addome, che solitamente sono deboli. Quando sei teso e nervoso il tuo respiro diventa rapido e irregolare e il battito del cuore aumenta. Se invece sei rilassato, il respiro diventa profondo e diminuisce il battito cardiaco.

Una volta diventato consapevole della “buona” respirazione e dopo avere imparato a usarla per ridurre lo stress, puoi gradualmente notare in che modo trattiene la tensione e come la manifesti attraverso il corpo.

Fai pratica senza aspettare di avere di fronte un evento stressante

Non aspettare una situazione di ansia o tensione per mettere in pratica la respirazione profonda perché quando si è tesi si dimentica spesso di respirare bene e si sviluppano sistemi per bloccare i muscoli del petto e del diaframma. Se invece impari a respirare lentamente e profondamente, la tua tensione si scioglierà da sola. Per ricordarti di fare pratica, associa un respiro profondo a un'attività che svolgi quotidianamente, per esempio, ogni volta che guardi l'ora, ogni volta che sali le scale o prendi l'ascensore. Se ti innervosisci nel traffico o prima di un incontro di lavoro importante e magari ti mordicchi le labbra o le unghie, guardi in continuazione l'ora o fumi incessantemente. Se in quelle stesse situazioni ti abitui a prendere fiato profondamente, puoi usare i semafori o l'orologio come richiami per fare pratica.

Ogni volta che prendi fiato, controlla il movimento delle spalle e della fronte per vedere se sei teso. In realtà, non è necessario alzare le spalle o aggrottare la fronte per guidare, né tantomeno fumare una sigaretta (o più!).

**Una buona regola per stare bene è
Fermarsi un momento, prendere fiato
e respirare profondamente.**



Appena dopo avere smesso di fumare...

- ✓ Promuovi un ambiente pulito, fresco e senza fumo sia a casa che sul posto di lavoro. Comprati dei fiori e apprezza il loro profumo che sei finalmente in grado di godere.
- ✓ I primi giorni spendi la maggior parte del tuo tempo libero in posti dove è vietato fumare, come cinema, musei, negozi di libri, biblioteche...
- ✓ Bevi acqua in grande quantità o succhi di frutta (evita le bevande gassate che contengono caffeina).
- ✓ Cerca di evitare di bere alcol, caffè o altre bevande che associ al fumo di sigaretta, stimolerebbero il desiderio di fumare.
- ✓ Comincia una conversazione invece di accendere una sigaretta.
- ✓ Se ti manca la sensazione di avere una sigaretta in mano, gioca con qualcosa di diverso, come una matita o un pezzo di carta.
- ✓ Se ti manca avere qualcosa tra le labbra, prova con un bastoncino di liquirizia o una gomma da masticare.

Giovani e fumo

Da un'indagine Multiscopo dell'ISTAT del 1998

il 12% dei ragazzi e il 8% delle ragazze
tra i 15 e i 17 anni fuma.

Il 29% dei ragazzi e il 18% delle ragazze
tra i 18 e i 19 anni fuma.

Il 38% di ragazzi e il 21% delle ragazze
tra i 20 e i 24 anni fuma.

Oltre un quinto (21,3%) dei giovani tra i 15 e i 24 anni, fuma.

Cosa dicono le leggi per il controllo del fumo?

1934 Regio Decreto n. 2616 art.25: **divieto di vendita di tabacco ai minori di anni 16.**

1962 Legge 165: **vieta la pubblicità diretta** dei prodotti da fumo.

1975 Legge 584: **divieto di fumare** in determinati luoghi e su mezzi di trasporto pubblici.

1983 Decreto Legge n. 4 del 10 gennaio (convertito con legge 22-02-1983 n. 52): **vieta la propaganda pubblicitaria di qualsiasi prodotto da fumo**, nazionale ed estero (**senza distinzione tra diretta e indiretta**), e include anche la propaganda indiretta, quale è quella realizzata nella presentazione di forme che, con aspetti grafici o per le scritte su di essi impresse, propagandino di fatto prodotti da fumo. Prevede inoltre che i **proventi di tali sanzioni** alle infrazioni della medesima vengano **destinati a programmi di informazione ed educazione sanitaria e per ricerche** sull'argomento.

1989 Direttiva CEE/CEEA/CE n. 622 del 31 novembre (modificata con Direttiva CEE/CEEA/CE n. 41 del 15-05-1992) sull'**etichettatura dei prodotti del tabacco** non ché il **divieto di taluni tabacchi per uso orale.**

1990 D.P.R. 309, 9 ottobre, art.104: **promozione** da parte del Ministero della Sanità, in collaborazione con i Ministeri dell'Università e della Ricerca Scientifica e Tecnologica e di Grazia e Giustizia, di **studi e ricerche** sugli aspetti farmacologici, tossicologici, medici, psicologici, riabilitativi, sociali, educativi, preventivi e giuridici in tema di droghe, alcool e **tabacco**. Pianificazione, tra l'altro, di **corsi di educazione alla salute e sui danni dall'uso di tabacco.**

1991 Il D.M. n. 425: **vieta la pubblicità televisiva anche in forma indiretta.**

1992 Legge n. 142 del 19 febbraio: **divieto** di commercializzazione in Italia di sigarette con contenuto di **catrame superiore a 12mg. per sigaretta.** Si intende per catrame il condensato di fumo greggio anidro, esente da nicotina.

1994 Legge n. 146 del 22 febbraio (disposizioni per l'adempimento di obblighi derivanti dall'appartenenza dell'Italia alla Comunità Europea): **divieto di immissione in commercio di alcuni prodotti del tabacco per uso orale, nonché**

disposizioni in materia di etichettatura degli altri prodotti da fumo. La **commercializzazione o l'etichettatura di prodotti del tabacco non conformi alle prescrizioni è punita con sanzione amministrativa** del pagamento di una somma da lire 3 milioni a lire 90 milioni.

1995 Direttiva (Ministeriale/Altri Org. Naz) del 14 dicembre: **divieto di fumo in determinati locali della Pubblica Amministrazione o dei gestori di servizi pubblici.** I luoghi tenuti a conformarsi alla direttiva sono: il Ministero della Sanità e le sue sedi decentrate, le università, i Comuni, le Province, gli ordini professionali, le Aziende sanitarie locali e ospedaliere, gli istituti di ricovero e cura, a carattere scientifico pubblici e privati convenzionati. In sintesi, **sono da considerare soggetti a divieto tutti gli uffici e locali (degli enti) destinati naturalmente a ricevere continuamente il pubblico, quali segreterie, sale di attesa e ingressi.** Sono anche da assoggettare a divieto – seppur con eventuali limitazioni – gli **ambulatori e i gabinetti medici**, nonché i corridoi e gli altri ambienti che servono al raggiungimento di detti locali. Inoltre, le amministrazioni devono provvedere a individuare un unico responsabile competente a coordinare l'applicazione delle legge sotto ogni aspetto, incaricando una specifica **unità operativa** con lo scopo di **realizzare le procedure necessarie ad assicurare a ogni struttura i mezzi e le strutture necessari, oltreché le sanzioni.**

1996 Sentenza n. 399, 11-20 dicembre: predisposizione di misure per la **tutela della salute dei non fumatori contro i danni del fumo passivo sul luogo di lavoro.** Responsabilità e dovere da parte del datore di lavoro nell'adottare le misure necessarie e aggiornare gli strumenti di tutela, oltre che attivarsi per verificare che la salute del lavoratore venga tutelata.

1998 Approvazione direttiva CEE: è **vietata ogni forma di pubblicità o sponsorizzazione** entro il 30 luglio 2000.

2001 Circolare del Ministero della Sanità n.4 del 28.03.2001: **"Interpretazione ed applicazione delle leggi vigenti in materia di fumo"**

*I testi delle leggi citate sono a disposizione presso la Direzione per la Promozione e l'Educazione alla Salute
Via Gilli, 2 - 38100 Trento - Tel. 0461 364534 - Fax 0461 364699*

Progetto Fumo

L'Azienda Sanitaria tramite il Servizio Educazione alla Salute promuove una serie articolata di interventi per la lotta al fumo:

- * **educazione sanitaria** nelle scuole elementari e medie tramite corsi di formazione degli insegnanti;
- * **progetto scuola senza fumo** per le scuole medie inferiori e istituti superiori;
- * **iniziative concorsuali** indirizzate alla scuola e alla popolazione generale;
- * **interventi sui fumatori** in collaborazione con i Medici di medicina generale finalizzati a consigliare i pazienti a smettere anche rivolgendosi ai centri che attuano corsi di disassuefazione (Centri di alcologia dei Distretti sanitari, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, Associazione AMA-auto mutuo aiuto);
- * **progetto Ospedali e Strutture Sanitarie** liberi da fumo;
- * produzione di **materiale informativo** per operatori sanitari e per fumatori.

Per ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio di Educazione alla Salute:
Via Gilli, 2 – 38100 Trento – Tel. 0461 364534 - Fax. 0461 364699
Stefano Bertoldi – Educatore professionale
Laura Dai Pra – Psicologa della salute