

## ECCO 10 BUONE RAGIONI PER SMETTERE DI FUMARE

1. Minore rischio di tumori, infarto e malattie respiratorie: meno tosse, influenza, raffreddore
2. Maggiore resistenza nelle attività fisiche; migliori prestazioni nelle attività sportive e sessuali
3. Maggiore capacità di concentrazione e di rendimento mentale
4. Risparmio di molto danaro
5. Esempio positivo per gli altri: figli, nipoti, alunni...
6. Casa, automobile, ufficio... senza più l'odore sgradevole di fumo
7. Denti bianchi, alito pulito, pelle rosea, e niente più odore di fumo addosso
8. Libertà dalla schiavitù della dipendenza dalla sigaretta
9. Niente più pressioni sociali; niente più fatica di rispettare i divieti
10. Niente più danni da fumo passivo per i propri cari

## I DUBBI DI CHI VUOLE SMETTERE

Quando si prende seriamente in considerazione l'idea di smettere di fumare, ci si trova spesso in un conflitto: una parte di se stessi vuole continuare a fumare e l'altra vuole smettere.

Molti fumatori nutrono anche molti dubbi sulle difficoltà e i problemi che potrebbe comportare un percorso per diventare un ex-fumatore. Eccone alcuni.

### **Per me è troppo difficile smettere di fumare. Non ho abbastanza forza di volontà.**

Certo, smettere di fumare può essere difficile, ma non impossibile. Richiede impegno e soprattutto pazienza: il disagio diminuirà progressivamente. Giorno per giorno la tua dipendenza da fumo si ridurrà e così non sarà più complicato per te non fumare più.

Un pensiero positivo in tal senso è: "Molte persone ce l'hanno fatta, e io sarò come loro!"

Infatti, milioni di persone, ogni anno, smettono di fumare in tutto il mondo.

### **Mi accontenterei di ridurre. Fumo solo sigarette leggere.**

Fumare meno è *meno rischioso ma non è più sicuro*. Ridurre il numero di sigarette è un buon primo passo, ma c'è una grande differenza rispetto ai benefici che si ottengono smettendo del tutto. Inoltre i fumatori che riducono o fumano sigarette più leggere spesso inalano il fumo più frequentemente e più profondamente per mantenere inalterato l'apporto di nicotina, annullando in questo modo il beneficio.

In genere, si riesce a fumare anche molto meno del proprio solito, solo per breve tempo: poi, al primo contrattempo, si aumenta rapidamente e si ritorna al quantitativo usuale.

**NON ESISTE FUMATORE INCALLITO CHE SAPPIA RIDURRE PER SEMPRE IL NUMERO DELLE SIGARETTE: SE NON SMETTI DEL TUTTO, AVRAI SEMPRE IN MENTE LA SIGARETTA CHE POTRAI FUMARE DOPO.**

**FINCHE' CONTINUI A FUMARE, È COME SE METTESSI ALTRA LEGNA SUL FUOCO: PER SPEGNERE IL FUOCO DEVI SMETTERE DI ALIMENTARLO.**

Tutto questo vale per il fumo non solo di sigaretta ma anche di pipa e sigari, poiché non è meno rischioso e dannoso, e anche perché si tratta sempre di schiavitù da una duplice dipendenza: fisica e psicologica.

### **Ho già provato altre volte a smettere, ma poi ho ricominciato a fumare.**

Questo è normale perché smettere di fumare è un processo di cambiamento graduale, fatto di tappe successive. Ad ogni tentativo il fumatore diventa un po' più esperto fino a raggiungere l'obiettivo finale.

Per smettere di fumare servono anche preparazione e un'adeguata organizzazione: l'esperienza di precedenti tentativi può essere utile in tal senso.

Esistono tecniche e rimedi efficaci appositamente studiati per aiutarti a superare i momenti difficili

“Avere perso una battaglia non significa aver perso la guerra” Se sei stato senza fumare per un periodo, puoi riuscirci di nuovo e questa volta per sempre.

### **Sono preoccupato di ingrassare.**

In effetti si mangia più volentieri poiché il cibo è più gustoso, in quanto sapori e odori non sono mascherati dal sapore della sigaretta.

Inoltre proverai più appetito smettendo di fumare: il fumatore, infatti, tampona spesso il “languorino di stomaco” fumando. Ti verranno consigliate cose precise da fare per mantenere stabile il tuo peso.

Ricorda inoltre che l'eventuale aumento di peso è un problema temporaneo e che, quasi sempre, si riescono a eliminare i chili presi in un secondo momento.

### **Fumare mi rilassa e mi aiuta nella concentrazione. Se non fumo mi sento nervoso.**

Può sembrare così, ma in realtà è esattamente il contrario. Il fumo, infatti, è uno stimolante che aumenta il numero dei battiti cardiaci, la pressione arteriosa e il livello di adrenalina nel sangue.

Il nervosismo passerà in un paio di settimane da quando smetterai di fumare.

Esistono altri modi per rilassarsi, come ascoltare musica, fare una passeggiata, leggere un libro, parlare con un amico, fare un esercizio respiratorio, eseguire delle tecniche di rilassamento muscolare progressivo.

Se non fumi, migliorerà la tua capacità di concentrazione e il tuo rendimento intellettuale perché fumare sottrae ossigeno al tuo cervello.



**NON E' NECESSARIO LEGARSI A UN ALBERO PER SMETTERE DI FUMARE!  
CON IL TUO IMPEGNO E L'AIUTO DEL CORSO E' POSSIBILE INIZIARE UNA NUOVA  
VITA, PIU' SANA E PIENA DEL PIACERE DI NON FUMARE.**