



GRATIFICATI

Non sei più schiavo delle sigarette!

Ti senti in forma smagliante, hai la pelle più fresca e l'alito profumato, i capelli e i vestiti non puzzano più di fumo, senti meglio i sapori e gli odori, hai messo da parte un bel po' di soldi...

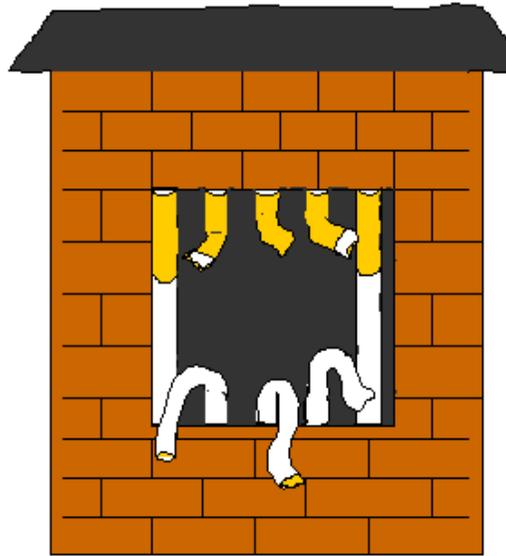
È GIUNTO IL MOMENTO DI GRATIFICARSI: UNA BELLA VACANZA è QUELLO CHE CI VUOLE!

Ambulatorio per la Cessazione del Tabagismo IFO

Le attività che si svolgono presso l'Ambulatorio per la Cessazione del Tabagismo, hanno come riferimento le linee guida internazionali e prevedono un intervento terapeutico basato sia su un approccio farmacologico che comportamentale. Il fumatore che accede all'ambulatorio è sottoposto ad un iter diagnostico standard.

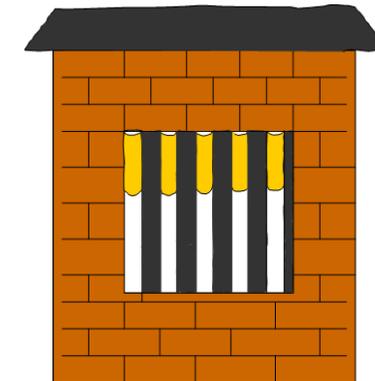
Modalità di accesso:

L'ambulatorio è accessibile con impegnativa del medico Curante per "Prima visita pneumologica per disturbi da uso di tabacco". È possibile prenotare di persona presso il Servizio dalle ore 9.00 alle 11,30 o chiamando il numero 06 52666904 dal lunedì al venerdì dalle 11.30 alle 14.00. Si ricorda di portare eventuali esami (Rx torace, cartelle cliniche riguardanti ricoveri precedenti...) precedentemente effettuati.



UOC Direzione Medica IFO
UOSD Fisiopatologia Respiratoria

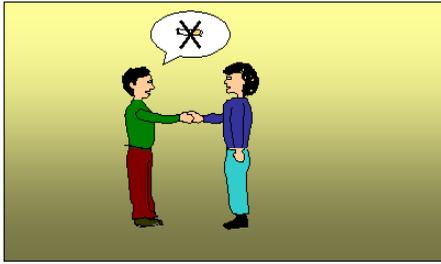
OPUSCOLO INFORMATIVO



SMETTI E VINCI

L'ABC
PER SMETTERE DI FUMARE

UOSD Fisiopatologia Respiratoria
Ambulatorio per la
cessazione del Tabagismo
Istituto Nazionale Tumori Regina Elena
Via Elio Chianesi 53
00144-Roma



AVVISA TUTTI

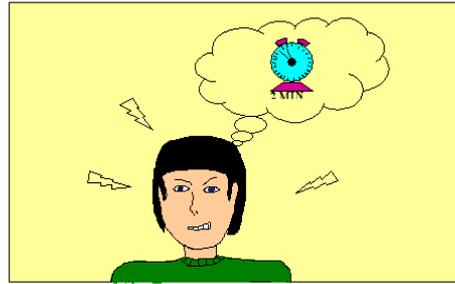
Il primo passo per riuscire a smettere di fumare è quello di crearsi degli alleati.

Avvisa tutti i tuoi amici della tua scelta e chiedi loro di aiutarti. Soprattutto nel primo periodo di astinenza potresti andare incontro a piccoli momenti di crisi ed in questi momenti potresti chiedere una sigaretta: i tuoi amici (preventivamente avvisati) ti aiuteranno a superare la crisi senza offrirtela. Inoltre essendo a conoscenza del tuo tentativo non saranno loro a tentarti per primi offrendoti una "tirata".



BUTTA TUTTO

Fin dal tuo primo giorno da non fumatore allontana da te tutto ciò che ti ricorda il fumo: getta le sigarette e l'accendino. Nascondere le sigarette nel cassetto della scrivania sarebbe uno spiraglio per il fallimento, una tentazione troppo pericolosa!

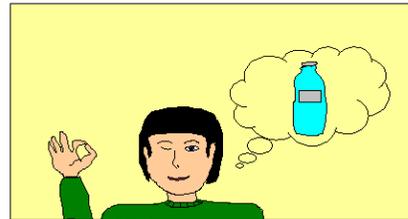


CRISI BREVI

La sigaretta contiene una vera e propria droga: la Nicotina.

La nicotina, come tutte le droghe, induce dipendenza e smettendo di fumare potresti andare incontro alle crisi di astinenza. Le crisi si manifestano con desiderio di fumare, difficoltà di concentrazione, agitazione.

È fondamentale sapere che queste crisi sono di breve durata (2-3 minuti), con il tempo si riducono di intensità e diventano sempre meno frequenti.



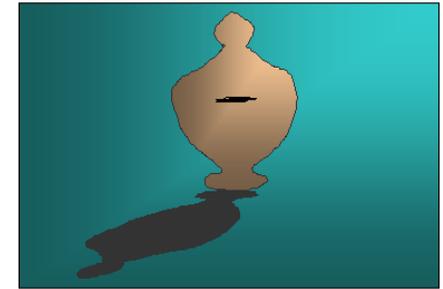
DIETA DELL'ACQUA

Per superare le piccole e brevi crisi di astinenza in cui potresti incappare esistono molti sistemi!

Innanzitutto è fondamentale mantenere la calma!

Quando si presenta la crisi respira lentamente e profondamente, pensa che durerà poco e soprattutto bevi lentamente e a piccoli sorsi un bicchiere di acqua fresca. Dovrai avere sempre con te una bottiglietta d'acqua da poter utilizzare nel momento di bisogno!

L'acqua aiuta ad eliminare più rapidamente la nicotina e molte altre sostanze tossiche introdotte nel tuo organismo con il fumo di sigaretta; inoltre crea un certo senso di sazietà a non mangiare eccessivamente e a non aumentare di peso.



ECONOMIZZA

Metti da parte, giorno dopo giorno, i soldi che non utilizzi per le sigarette. In breve tempo avrai nel tuo salvadanaio un bel gruzzolo di euro che potrai investire a tuo piacimento ed i tuoi soldi non andranno più ... in fumo!



FITNESS

Il fumo incide moltissimo sul tuo fisico riducendone ogni tipo di prestazione, comprese quelle sessuali, così già dopo pochi giorni di astensione dal fumo potrai correre o salire le scale con minor fatica; potrai percepire meglio gli odori ed i sapori. Sfrutta questi benefici soprattutto nel periodo in cui starai smettendo di fumare: fare footing in un parco senza faticare e sentendo il profumo dei fiori ti aiuterà a non pensare alle sigarette, a scaricare lo stress e ad ottenere una forma fisica migliore.