

Voglio smettere di fumare il

Le mie ragioni per smettere sono:

- 1.
- 2.
- 3.

Le mie attività per prepararmi a smettere :

- 1.
- 2.
- 3.

Firme :

Firma / Cognome:

Firma / Cognome della persona che mi sostiene:

Le 10 regole per smettere di fumare :

1. Fissate **una data per smettere di fumare** e rispettateela.
2. Dopo aver smesso, evitate assolutamente di riprendere **una sigaretta**, anche solo per fare un tiro : il rischio di una ricaduta è troppo alto.
3. Sbarazzatevi di tutte le sigarette, accendini e posacenere.
4. Scrivete la lista degli inconvenienti del fumo e dei **benefici per aver smesso**.
5. Utilizzate dei **sostituti nicotinici**, dello **Zyban** o del **Champix**. Questi prodotti attenuano i **sintomi dell'astinenza** (irritabilità, nervosismo, angoscia, depressione, disturbi della concentrazione, disturbi del sonno, aumento dell'appetito, aumento del peso, voglia irresistibile di fumare) e raddoppiano le vostre possibilità di successo.
6. Domandate agli altri di non fumare in vostra presenza. Le prime settimane, **evitate i luoghi dove si fuma**. Tuttavia, se non potete o non volete evitare questi luoghi, allora rifiutate gentilmente ma con fermezza qualsiasi invito a fumare. Siate fieri di non fumare più!
7. Comunicate alle persone che vi stanno vicino che avete smesso di fumare. Chiedete del **sostegno**.
8. Cambiate la vostra quotidianità per evitare i luoghi e le situazioni dove avevate l'abitudine di fumare : per esempio, alzatevi da tavola appena terminati i pasti.
9. Svolgete delle attività di diversione per rispondere al **bisogno impellente di fumare** (per esempio fare una passeggiata, bere dell'acqua, masticare un chewing-gum, lavare le mani). Il bisogno impellente di fumare dura soltanto da 3 a 5 minuti, basta aspettare che passi.
10. Ripetete a voi stessi che abituarsi a vivere senza sigaretta può richiedere del tempo e spesso molti tentativi.