



Strategie aggiuntive di Gestione dei Triggers

Trigger: **Bere un caffè**

Dopo aver smesso di fumare, quasi sicuramente, dopo aver bevuto un caffè, sentirai un forte bisogno di accendere una sigaretta.

Innanzitutto, è importante ricordarti che la regola per gestire i triggers (qualsiasi essi siano) è sempre la stessa: usa la potentissima **Strategia NCR4**.

Ecco alcuni suggerimenti aggiuntivi che possono facilitarti il compito:

- Cambia il modo in cui normalmente bevi il caffè: Ad esempio, se tenevi la tazza di caffè con la mano destra, prova con la sinistra; se normalmente utilizzavi un certo tipo di tazza, usane una nuova.
- Cambia l'orario in cui abitualmente bevi il caffè. Potresti anche prendere in considerazione l'ipotesi di berlo dopo essere uscito/a di casa, ad esempio al bar.
- Cambia il luogo in cui normalmente bevevi il caffè.
- Tra un sorso e l'altro di caffè, fai dei respiri profondi per sentirne l'aroma. Respira lentamente e profondamente, mentre conti sino a quattro e poi espira lentamente, contando nuovamente fino a quattro. Non preoccuparti, il caffè si manterrà caldo e potrai assaporarne pienamente anche il sapore.
- Se la voglia di fumare è molto forte, bevi il tuo caffè o più velocemente del solito
- Concentrati sui tuoi nuovi vantaggi legati all'aver smesso e ricorda che "Non Fumare" è una tua libera scelta .
- Se ti senti molto irritabile o nervoso/a prova a passare al caffè decaffeinato per un pò .

Trigger: **Dopo un pasto**

Fumare dopo un pasto è un comportamento abbastanza comune per i fumatori.

È quasi naturale.

Ti ricordi quando si poteva fumare nei ristoranti, quante volte in passato hai acceso una sigaretta? E adesso che vige il divieto di fumare nei locali pubblici, hai mai osservato quanti fumatori escono fuori, nonostante il freddo e la pioggia, dopo aver mangiato?

È, infatti, un comportamento quasi automatico dovuto ad una serie di condizionamenti pregressi e ripetuti negli anni. Quando eri un fumatore, ogni pasto terminava con una sigaretta, ma adesso che hai deciso di non fumare, non accadrà più!

La regola principale per gestire questo trigger è sempre la stessa: usa la potentissima **Strategia NCR4**.

Ecco alcuni suggerimenti aggiuntivi che possono facilitarti il compito:

- Alzati da tavola subito dopo aver terminato il pranzo/spuntino/cena e fai qualcosa che ti piace veramente, che non sia associata al fumo (ad es., una passeggiata o un nuovo hobby).
- Lava subito i denti o mastica una chewingum.
- Goditi il piacere di stare a tavola senza essere costretto ad allontanarti per fumare; in questo modo non interromperai la piacevolezza della conversazione.

Trigger: In automobile mentre guidi

La maggior parte dei fumatori solitamente fuma in automobile mentre guida per alleviare l'astinenza da nicotina e lo stress del traffico.

Adesso che sei un non fumatore, cerca di concentrarti su altro durante la guida: rilassati o semplicemente trascorri il tempo ascoltando la radio e/o cantando.

La regola principale per gestire il trigger è sempre la stessa: usa la potentissima **Strategia NCR4**.

Ecco alcuni suggerimenti aggiuntivi che possono facilitarti il compito:

- Rimuovi tutte le sigarette dalla tua automobile.
- Fai pulire l'automobile per eliminare definitivamente l'odore di fumo e il tabacco dai tessuti.
- Svuota i posacenere e poi riempirli con delle fragranze profumate.
- Tieni a portata di mano liquirizia, gomme senza zucchero e/o caramelle.
- Fai un percorso alternativo per raggiungere i posti o semplicemente concentrati su dove sei diretto.
- Chiedi agli eventuali passeggeri di non fumare in automobile.

Trigger: **Quando bevi alcol**

Ora che hai smesso di fumare, potresti sentirti un forte bisogno quando assumi alcol.

Se non hai mai assunto bevande alcoliche, ovviamente non ti devi preoccupare; tuttavia, se sei abituata/o a bere ci sono precauzioni da prendere per prevenire le ricadute.

Bere alcol quando stai dando forma ad un nuovo stile di vita, libero dal fumo, non è una buona idea, perché aumenta il rischio di cedere alla tentazione di fumare.

È un fatto provato che l'alcol possa indebolire rapidamente la tua decisione di non fumare. Probabilmente, questo è uno dei più pericolosi trigger e certamente uno dei motivi principali che porta alla ricaduta.

Sotto l'influenza dell'alcol, è più facile pensare che fumare una sola sigaretta non crei nuovamente dipendenza e che il giorno dopo si possa continuare ad essere un non fumatore.

In verità, questo genere di pensiero è errato e fallimentare.

La regola principale per gestire questo trigger è sempre la stessa: usa la potentissima **Strategia NCR4**.

Ecco alcuni suggerimenti aggiuntivi che possono facilitarti il compito:

- Molte persone trovano utile ridurre il consumo di alcool o evitarne completamente l'assunzione.
- Alcuni trovano utile passare a bevande analcoliche.
- Se proprio vuoi bere, cerca di non scegliere le bevande alcoliche che di solito assumevi quando fumavi.
- Durante questo primo periodo, stai lontano dai luoghi in cui eri solito bere alcol; chissà che non sia una buona occasione per frequentare posti nuovi.
- Bevi solo se sei in compagnia di amici non fumatori e ricorda sempre che hai smesso di fumare e che hai la necessità di non fumare: neanche un tiro!.

Trigger: Stare in compagnia di persone che fumano

Dopo aver smesso di fumare, frequentare amici, familiari e/o colleghi di lavoro che fumano potrebbe essere una delle situazioni più difficili da affrontare.

L'odore del fumo, la vista della sigaretta e la gestualità ad essa connessa sono tutti stimoli sensoriali che possono aumentare enormemente il tuo desiderio di accendere nuovamente una sigaretta. Stare in compagnia di gente che fuma può essere pertanto una sfida molto dura da superare.

La regola principale per gestire il trigger è sempre la stessa: usa la potentissima **Strategia NCR4**.

Ecco alcuni suggerimenti aggiuntivi che possono facilitarti il compito:

- Limita il contatto con i fumatori soprattutto nelle prime settimane dopo aver smesso di fumare.
- Non acquistare o tenere le sigarette per gli altri.
- Se ti trovi in un gruppo e qualcuno accende una sigaretta: scusati, allontanati e torna quando ha finito di fumare.
- Non lasciare che la gente fumi in casa. Appendi davanti la porta una piccola insegna o un cartello con scritto "Vietato Fumare".
- Chiedi agli altri di aiutarti a rimanere un Non Fumatore. Quindi, fornisci loro esempi specifici di cose che ti possono essere o non essere utili, come ad esempio il "non fumare intorno a te" oppure il "chiederti di comprare le sigarette per loro".
- Pensa a quanto è migliorata la tua vita da quando non sei più schiavo della sigaretta. Porta la tua attenzione soprattutto su questo!

Trigger: **Parlare al telefono**

Un'altra delle situazioni che possiamo definire "classiche" per un fumatore è il fumare mentre si parla al telefono, soprattutto se si tratta di lunghe conversazioni.

La regola principale per gestire questo trigger è sempre la stessa: usa la potentissima **Strategia NCR4**.

Ecco alcuni suggerimenti aggiuntivi che possono facilitarti il compito:

- Se sei a casa parla al telefono in un'altra stanza (ad es., se normalmente parli in cucina, prova a utilizzare il telefono in un'altra stanza).
- Probabilmente, se sei al lavoro non hai molta scelta; in questi casi, se normalmente tieni il telefono con la mano sinistra, prova con la mano destra.
- Tieni piccoli oggetti vicino al telefono con cui giocherellare durante la conversazione telefonica, specialmente se di lunga durata.
- Rompi la tua solita postura di routine al telefono.
- Tieni degli spuntini salutari a disposizione.

Trigger: Dopo un evento stressante

La maggior parte dei fumatori riferisce che uno dei motivi principali per cui fuma è la possibilità di gestire lo stress.

In realtà non ci sono prove scientifiche che fumare faccia rilassare, al contrario la nicotina è una sostanza che eccita il sistema nervoso.

La regola principale per gestire il trigger è sempre la stessa: usa la potentissima **Strategia NCR4**.

Ecco alcuni suggerimenti aggiuntivi che possono facilitarti il compito:

- Prova tecniche per favorire il rilassamento, come la respirazione consapevole, il training autogeno, lo yoga. Scegli quello che funziona meglio per te.
- Pianifica dei momenti di tranquillità durante la giornata. Per esempio, dedica del tempo a te stesso/a per e cerca di rimanere lontano da persone e/o ambienti per te stressanti.
- Leggi un libro su come gestire lo stress.
- Ascolta audio di esercizi di rilassamento con musiche di sottofondo.
- Inizia a praticare esercizi di Mindfulness per allenare la mente a rimanere concentrati nel momento presente e per portare maggiore calma nella tua vita.

Trigger: Sigaretta occasionale offerta da un amico/a

Molti fumatori, purtroppo, pur essendo riusciti a smettere di fumare, spesso ricominciano solo perché non riescono a resistere alla tentazione di fumare una sigaretta occasionale offerta da un amico.

La regola principale per gestire questo trigger è sempre la stessa: usa la potentissima **Strategia NCR4**.

Ecco alcuni suggerimenti aggiuntivi che possono facilitarti il compito:

- Quando senti la voglia di fumare, prova a bere un bicchiere d'acqua. Adesso che hai smesso, dovresti raddoppiare la quantità di bicchieri d'acqua sino a quando la voglia si placa completamente.
- Tieni le mani occupate.
- Ricorda le ragioni principali per cui hai smesso.
- Concentrati sui vantaggi legati allo smettere. Ad esempio, prova a sentire, giorno dopo giorno, quanto il tuo corpo stia migliorando in salute.
- Senti la puzza che emanano i fumatori quando ti arrivano vicino: non è disgustosa? Ti piacerebbe ancora puzzare in quel modo?

Trigger: Pausa durante il lavoro

La maggior parte delle aziende hanno aree riservate ai fumatori o luoghi dove i fumatori si riuniscono per fumare.

È molto probabile che tu, spinto dalla routine, continui a frequentare questi luoghi dopo aver smesso: cambia abitudini!

La regola principale per gestire questo trigger è sempre la stessa: usa la potentissima **Strategia NCR4**.

Ecco alcuni suggerimenti aggiuntivi che possono facilitarti il compito:

- Fai sapere a tutti che hai smesso di fumare in modo da avere il loro sostegno.
- Assicurati di evitare i luoghi frequentati da fumatori a tutti i costi
- Spostati in una zona riservata ai non fumatori e cerca la compagnia di persone che non fumano
- Evita di prenderti delle pause e preparati a casa il pranzo: non ci vorrà molto.
- Se stai attraversando un momento di debolezza: esci fuori, prendi una bella boccata di aria fresca e porta la tua attenzione al tuo respiro.