



SESSIONE DI VERIFICA E MONITORAGGIO



1 MESE

Dr. Fabio Bernardi



Carissimo Non Fumatori Smile

Sono fiero ed Orgoglioso di Festeggiare insieme a Te il tuo primo mese di libertà dal fumo!

CONGRATULAZIONI!

La maggior parte degli ex fumatori ricasca proprio in questo primo mese ma tu ti sei allenato e hai lavorato sodo per rimanere fedele al tuo impegno.

In questa sessione di verifica e monitoraggio ci concentreremo sulle principali strategie e tecniche che, in letteratura, si sono dimostrate efficaci nell'aiutare a non ricominciare a fumare dopo aver smesso.

In primo luogo, ATTENZIONE al cattivo umore perché aumenta esponenzialmente la vulnerabilità alla ricaduta. Quando ci si sente soli, angosciati, depressi e stressati si è molto a rischio e quindi diventa fondamentale utilizzare delle strategie di intervento per gestire la voglia.

Ecco un elenco di cosa fare, in aggiunta alla strategia NCR4 GANDI, **quando si presenta la voglia di fumare:**

Bevi qualcosa (acqua, succo di frutta)

Tieni a portata di mano delle gomme da masticare (ti sei accorto che scartare una gomma da masticare rimpiazza parzialmente il gesto di accendere una sigaretta?), o delle caramelle da scartare o degli stuzzicadenti o dei bastoncini di liquirizia

Lavati i denti

Mangia un frutto

Usa la tecnica della respirazione consapevole che hai già imparato

Cambia temporaneamente luogo in cui ti trovi o sospendi l'attività in corso

Tieni occupate le mani (per esempio giocherellate con una matita, scrivete, etc.)



Fai una passeggiata o un'altra attività fisica.

Fai una doccia

Comincia a fare qualcos'altro che sia per te gratificante e motivante

Concentra i pensieri su qualcos'altro che non sia la sigaretta.

Tieni sempre a mente la legge di indipendenza dalla nicotina

Tieni a mente gli svantaggi spiacevoli della sigaretta (odore, alito).

Ripeti a te stesso: "Io sono un non fumatore quindi non fumo!".

Rileggi il contratto che hai firmato per non ricominciare a fumare dopo aver smesso

Anche se il primo mese è stato difficile, la buona notizia è che è già superato.

Sarebbe un vero peccato vanificare gli sforzi che hai già fatto.

Per concludere voglio elencarti quelle che secondo le più recenti dimostrazioni scientifiche sono alcune delle patologie cui potresti andare incontro ricominciando a fumare (fonte adattata da: Keep calm e smetti di fumare, Prof. Robert West).

Aneurisma aortico (provoca la rottura della principale fonte di sangue che parte dal cuore)

Malattia di Buerger (porta ad amputazioni)

Cancro alla vescica

Cancro alla cervice

Cancro dei polmoni, della trachea e dei bronchi

Cancro della bocca

Cancro dell'esofago

Cancro del pancreas

Cancro dello stomaco

Broncopneumopatia cronica ostruttiva (bpcO)

Demenza

Diabete

Menopausa precoce

Parodontite (porta alla caduta dei denti)

Cardiopatìa (porta ad angina, infarto, insufficienza cardiaca)

Impotenza (impossibilità di avere un'erezione)



Sterilità

Leucemia (cancro alle cellule del sangue)

Disturbi dell'umore

Osteoporosi (porta a fratture ossee)

Arteriopatia obliterante periferica (porta ad amputazione)

Polmonite

Ictus

Ulcera dello stomaco e del duodeno

Fumare, infine, peggiora le seguenti malattie:

- ***Asma***
- ***Morbo di Crohn (infiammazione cronica dell'intestino)***
- ***Morbo di Grave (iperattività della ghiandola tiroidea)***
- ***Sclerosi multipla***

Alla prossima sessione di verifica (tra un mese!),

Fabio Bernardi

Il Tuo Trainer "**SmettoSemplice**"

Ps:

ti ricordo che puoi usare il gruppo facebook o scrivermi una mail.

Sarò felice di risponderti