

PERCHE' E' COSI' DIFFICILE SMETTERE DI FUMARE?

Nel 2003, il 21,6% degli Americani fumava e il 70% di essi voleva smettere. Smettere e riuscirci è una grossa sfida sia a livello fisico che sociale e psicologico.

La dipendenza da nicotina è più forte di quella da eroina o cocaina. Quando si inala nicotina attraverso prodotti a base di tabacco, essa raggiunge il cervello quasi istantaneamente, producendo un senso di appagamento. Con il tempo, il corpo ha un bisogno spasmodico di nicotina e ne diventa dipendente.

Se il corpo, divenuto dipendente, non assume nicotina, si può manifestare irritabilità, avvertire un senso di fame, mal di testa o difficoltà a concentrarsi.

Per i fumatori, la sigaretta è una routine: per esempio, in macchina mentre si va al lavoro, nel tempo libero con gli amici, dopo cena. Pertanto, smettere è una sfida davvero ardua.

Quali medicinali possono aiutare a smettere?

Alcuni medicinali anti-fumo contengono nicotina; diminuiscono i sintomi, abbassando lentamente i livelli di nicotina nel corpo e portando il soggetto a rompere l'abitudine sociale a fumare, senza però combatterne realmente i sintomi. Sono disponibili dietro ricetta medica anche medicinali non contenenti nicotina.

Entrambe le categorie di medicinali vengono utilizzate insieme, con risultati soddisfacenti.

Scegliere il farmaco giusto non è semplice, ma è fondamentale per riuscire a smettere di fumare e a preservare l'obiettivo raggiunto.

E' opportuno rivolgersi al proprio medico se si hanno dubbi riguardo l'assunzione di questi prodotti.

Come sviluppare un piano per smettere di fumare?

Sebbene i farmaci aiutino nell'intento, costituiscono soltanto una parte dell'intero processo. Di seguito, un programma in pochi punti per diventare e restare *smoke-free*:

- Stabilire una data in cui smettere e rispettarla
- Scegliere persone che possano aiutare nell'intento
- Prepararsi ad affrontare eventuali tentazioni durante il percorso: ad esempio, accendere una sigaretta al mattino dopo il caffè o rubarne una ad un amico che fuma
- Comprendere la funzione dei farmaci, cioè come e quando utilizzarli e cosa aspettarsi da essi.
- Tenere a disposizione prodotti di auto-soccorso
- Informarsi su eventuali servizi e programmi disponibili
- Tenersi impegnati facendo esercizio fisico, bevendo acqua o masticando un chewing gum.
- Evitare situazioni a rischio e stabilire una routine che aiuti ad abbandonare le vecchie abitudini.
- Fumare 1/2 sigarette non significa avere una ricaduta, ma semplicemente una "scivolata"; in ogni caso comprenderne le ragioni può aiutare a non commettere lo stesso errore in futuro.

Altre risorse d'aiuto

Alcuni centri specializzati hanno realizzato delle cliniche apposite per la battaglia al fumo. Esse forniscono una serie di appuntamenti con farmacisti o specialisti nel settore che vi seguiranno nel tracciare un percorso anti fumo e nel mantenerlo, vi accompagneranno nella scelta dei medicinali da assumere e vi sosterranno nel diventare e rimanere un soggetto *smoke-free*.