

## Calcola la tua motivazione a smettere

Quanto è importante per te smettere completamente di fumare? **Punti**

Disperatamente importante	4
Molto importante	3
Abbastanza importante	2
Non molto importante	1

Quanto sei determinato a smettere di fumare? **Punti**

Estremamente determinato	4
Molto determinato	3
Abbastanza determinato	2
Non del tutto determinato	1

Perché desideri smettere di fumare? **Punti**

Perché la mia salute ne sta già soffrendo	5
Perché sono preoccupato per la mia salute futura	4
Perché fumare costa troppo	3
Perché spinto dagli altri	2
Per la salute della mia famiglia	1

Quanto alte ritieni siano le probabilità di riuscire a smettere di fumare? **Punti**

Estremamente alte	6
Molto alte	5
Abbastanza alte	4
Non molto alte	3
Basse	2
Molto basse	1

## Dove siamo

Via Passalacqua 11

Tel: 011 5666250

Via Farinelli 40/1

Tel: 011 5665550

Via Pacchiotti 4

Tel: 011 7714813  
011 7714751

Il trattamento è gratuito e non richiede impegnativa del medico.



**Somma i risultati ottenuti e calcola la tua Motivazione a smettere:**

**Da 4 a 6** non hai ancora considerato seriamente la possibilità di smettere di fumare

**Da 7 a 10** non sei consapevole sia dei benefici dello smettere di fumare che dei rischi del fumo di sigarette

**Da 11 a 14** ci sono alcuni momenti nei quali sei più deciso a smettere

**Da 15 a 19** sei pronto a smettere di fumare



DIPARTIMENTO  
DI PATOLOGIA DELLE DIPENDENZE  
ASL CITTÀ DI TORINO

## Ambulatori per il Trattamento del Tabagismo



*Un lungo viaggio incomincia  
con un passo*

*Lao Tse*

## Perché continui a fumare?

Si fuma per molti motivi: per sentirsi più sicuri, per gratificarsi, per premiarsi, fare pausa, affrontare lo stress, concentrarsi.

Spesso la sigaretta diventa compagna nel quotidiano, nei momenti di intense emozioni, positive e negative.

La nicotina però è una sostanza che provoca **dipendenza** e **gravi danni fisici**. Quando si tenta di interrompere l'uso, se si è dipendenti, sopraggiunge un forte desiderio di fumare che rende difficile smettere da soli, senza un aiuto e un trattamento specifico.

## Cosa succede, però, se smetti di fumare?

**24 - 48 ore dopo:** l'ossigenazione del sangue aumenta, inizia a ridursi il rischio di infarto, migliorano gusto e olfatto.

**2 - 8 settimane dopo:** la tosse si riduce o scompare e il respiro migliora.

**5 anni dopo:** il rischio di infarto diventa come quello di chi non ha mai fumato.

**10 anni dopo:** la probabilità di cancro al polmone diventa uguale a quella dei non fumatori.

## Quali sono i tuoi dubbi nel decidere?

### Se smetto ingrasserò

L'eventuale aumento di peso sarà comunque momentaneo.

Mangiare molta frutta e verdura, aumentare l'attività motoria, consultare il medico per una dieta appropriata, permetterà di riacquistare il peso iniziale in poco tempo.

### Non ho abbastanza forza di volontà

Smettere di fumare non è impossibile. L'impegno iniziale è notevole ma, normalmente, non occupa più di un paio di settimane. Ogni anno milioni di persone smettono di fumare; magari dopo più tentativi. In ogni caso aver ridotto il numero di sigarette almeno per un po' e aver capito di potercela fare è comunque un successo.

### Ho provato ma non ci riesco

La maggior parte degli ex fumatori ha fatto più di un tentativo. E' normale provare un forte desiderio di fumare, specialmente in alcuni luoghi. Per i primi tempi cerca di evitarli!

Prendi atto che le ricadute nel percorso dell'abbandono del fumo sono un fatto prevedibile.

## Che cosa ti proponiamo

I nostri Centri Antifumo dell'ASL Città di Torino si avvalgono di un approccio multidisciplinare, con l'intervento di diverse figure professionali: educatore, psicologo, medico ed infermiere.

Diversi sono i **percorsi terapeutici** che si propongono e prevedono:

- *Visite mediche periodiche*
- *Eventuale prescrizione di farmaci*
- *Colloqui psicologici motivazionali*
- *Colloqui psicologici di sostegno*
- *Psicoterapie brevi*
- *Sedute di auricoloterapia*
- *Tecniche di rilassamento*
- *Gruppi di sensibilizzazione*
- *Gruppi di sostegno psicologico*

