

LAVORO DI GRUPPO

PROGETTO DIDEROT “I CARE FOR ME, FOR YOU”

INTERVISTE SUL FUMO

Le sigarette normali e quelle elettroniche rappresentano un serio pericolo per la salute a causa dei loro meccanismi di rilascio delle sostanze nocive contenute in esse. Le sigarette tradizionali liberano un mix di sostanze altamente tossiche che si ottengono dalla combustione; mentre le sigarette elettroniche evitano la combustione del tabacco ma contengono altre sostanze pericolose per la salute. Una vasta gamma di problemi di salute è collegata al fumo come per esempio:

- Malattie cardiovascolari come ictus, infarti e ipertensione;
- Malattie respiratorie bronchite cronica, enfisemi polmonari e cancro ai polmoni sono le principali conseguenze che il fumo può portare ai polmoni;
- Cancro ai polmoni, alla bocca, all'esofago, alla gola, al pancreas, alla vescica.

Oltre ai danni fisici il fumo può causare danni anche alla salute mentale, contribuendo all'ansia, alla depressione e alla dipendenza da esso. Quest'ultima, inoltre, rende estremamente difficile smettere di fumare. Anche il fumo passivo è altrettanto dannoso, infatti l'esposizione al fumo di sigaretta, oltre essere sgradevole per alcune persone, può causare gli stessi problemi dei fumatori attivi anche se in misura minore.



Sul fumo abbiamo svolto un'intervista a due persone diverse; un fumatore e un non fumatore. Il primo è un uomo di 24 anni che vive da solo in un appartamento e studia all'università di medicina; il secondo invece, è un ragazzo di 17 anni che frequenta la scuola superiore e vive con i suoi genitori entrambi lavoratori. Da queste due persone abbiamo ricevuto le seguenti risposte:

INTERVISTA AL FUMATORE:

1. Da quanto tempo fumi?

2. Fumo da circa 3-4 anni

1. Come hai iniziato?

2. Ho iniziato a causa dei miei amici perché loro mi hanno fatto provare per la prima volta e da quel momento non ho più smesso. Inoltre, è diventata un'abitudine perché fumavo ogni volta che uscivo insieme a loro e uscivo con loro quasi ogni giorno e a un certo punto ho iniziato a procurarmi le sigarette normali ed elettroniche anche io.

1. Sei consapevole delle conseguenze negative del fumo sulla salute?

2. Sì, certo. Conosco i rischi legati a esso.

1. Nonostante la consapevolezza perché continui a fumare?

2. È una cosa difficile da spiegare. La nicotina crea una forte dipendenza da dove è difficile uscire. Infatti, oltre alla dipendenza psicologica c'è anche la dipendenza del "rituale" che ogni giorno si svolge: fumo la sigaretta elettronica dopo mangiato e spesso tra una lezione e l'altra. È diventata nel tempo una vera e propria dipendenza.

1. Hai mai provato a smettere?

2. Sì, una volta in estate. Ero andato in vacanza con dei miei amici e non mi ero portato la mia sigaretta elettronica. La prima settimana di vacanza è stata veramente dura, ne sentivo la mancanza. Come se non fossi al completo. Invece verso fine della mia vacanza, la dipendenza era passata, non sentivo la necessità di fumare. Tornato a casa, avevo lasciato la mia puff sul tavolino del soggiorno. Vendendola mi sono detto "Non succederà niente se faccio due tiri", invece proprio quei due tiri che all'inizio pensavo fossero innocui mi hanno fatto riprendere a fumare.

1. Hai mai pensato di provare nuovamente a smettere?

2. Sì, ci ho ripensato parecchie volte e ho tentato altre volte dopo quell'episodio, ma purtroppo non riesco a liberarmi da questa dipendenza. La voglia di sigaretta è ancora troppo forte e le precedenti volte in cui ci ho provato non hanno avuto successo. Devo però ammettere che la paura di ammalarmi a causa del fumo è molta e mi sprona a voler smettere ma per il momento questa preoccupazione non è ancora sufficiente a farmi smettere di fumare.

INTERVISTA AL NON FUMATORE:

1. Potresti dirci perché non fumi?

2. Ci sono diversi motivi. Innanzitutto, mi preoccupa molto la mia salute. Conoscendo i rischi che può portare il fumo non vorrei mai esporre il corpo a sostanze dannose.

1. C'è stato un evento in particolare o una persona che ti ha influenzato?

2. Non proprio. Sono sempre stato consapevole dei danni del fumo.

1. Cosa pensi del fumo passivo?

2. Lo trovo un po' fastidioso, la cosa che mi dà più fastidio di esso è l'odore del fumo che ho sui vestiti.

1. Hai mai provato una sigaretta, sia elettronica che normale?

2. No, mai e non ho intenzione di farlo.

1. Cosa consiglieresti a chi vuole smettere di fumare?

2. Di non arrendersi e di chiedere e di cercare aiuto. Ci sono molti strumenti disponibili, come terapie di sostituzione e gruppi di supporto. Ne sono consapevole: smettere di fumare è una cosa molto difficile, ma i benefici per la salute sono molteplici.

In conclusione, abbiamo fatto una riflessione di gruppo: l'intervista al fumatore ha messo in luce la complessità della dipendenza della nicotina e le sfide che i fumatori affrontano nel tentativo di smettere. Nonostante la piena consapevolezza dei danni alla salute, il fumatore continua a fumare, evidenziando il potere della dipendenza sia fisica che psicologica. L'intervista ci ricorda che il fumo è una dipendenza complessa e che richiede un impegno molto significativo da parte del fumatore e spesso, un supporto esterno. L'intervista al non fumatore, invece, offre una prospettiva preziosa sul perché alcune persone non iniziano mai a fumare e su come percepiscono il fumo nella società.

SITOGRAFIA:

- Organizzazione mondiale della sanità:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- Fondazione AIRC:
<https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/la-sigaretta-elettronica-e-meno-pericolosa-della-sigaretta-di-tabacco>
- Fondazione Umberto Veronesi:
<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/fumo/luso-combinato-di-e-cig-e-sigarette-aumenta-il-rischio-di-tumore-al-polmone>