



**STOP  
TABACCO.ch**

**Contratto per smettere  
di fumare**

**Voglio smettere di fumare il**

**Voglio smettere perché:**

**1.**

**2.**

**3.**

**Ecco che cosa farò per prepararmi a smettere:**

**1.**

**2.**

**3.**

**Firme :**

Firma / Nome:

Firma / Nome della persona che mi sostiene:

**Le 10 regole per smettere di fumare :**

1. Fissa **una data per smettere di fumare** e rispettala.
2. Dopo aver smesso, evita assolutamente di riprendere **una sigaretta**, anche solo per un tiro: il rischio di ricaduta è troppo alto.
3. Sbarazzati di tutte le sigarette, accendini e posacenere.
4. Scrivi in una lista tutti gli svantaggi che comporta il fumo e tutti i **vantaggi che avrai a smettere**.
5. Utilizza **sostituti nicotinici** (ad es. **Zyban** o **Champix**). Attenuano i **sintomi di astinenza** (irritabilità, nervosismo, angoscia, depressione, disturbi della concentrazione e del sonno, aumento dell'appetito e del peso, voglia irresistibile di fumare) e raddoppiano le possibilità di riuscita.
6. Domanda agli altri di non fumare in tua presenza. Le prime settimane, **evita i luoghi dove si fuma**. Se non puoi o non vuoi evitare questi luoghi, rifiuta gentilmente ma con fermezza qualsiasi invito a fumare. Sii fiera/o di essere riuscita/o a smettere!
7. Comunica alle persone che ti stanno vicino che hai smesso di fumare. Chiedi **sostegno**.
8. Cambia i tuoi programmi quotidiani per evitare i luoghi e le situazioni dove hai l'abitudine di fumare (ad es. alla fine del pasto alzati subito da tavola).
9. Trova diversivi per combattere **la voglia impellente di fumare** (ad es. fai una passeggiata, bevi un bicchiere d'acqua, prendi una gomma da masticare, lavati le mani). Questa pulsione irresistibile non dura a lungo (da 3 a 5 minuti), basta riuscire ad aspettare che passi.
10. Ripeti a te stessa/o che per abituarsi a vivere senza sigaretta ci vuole tempo e che sovente bisogna fare più tentativi.