

Scheda di approfondimento**Smettere di fumare, con il giusto aiuto**

A cura di Licia Vanessa Siracusano, oncologa e responsabile del Centro Antifumo dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas

Il tabagismo è a tutti gli effetti una dipendenza e come tale va gestita e affrontata. La nicotina è una droga potente che il nostro organismo richiede continuamente, per questo il primo passo per uscire dal tunnel è ammettere il problema e chiedere aiuto nei centri specializzati dove viene attivato un supporto farmacologico, psicologico e di counselling.

A chi chiedere aiuto

Un centro antifumo è un ambulatorio dove la persona viene inserita in un programma di incontri individuali con uno specialista che mette in atto tecniche di counselling per indurre a dire addio alle sigarette consapevolmente. Attraverso l'utilizzo di una terapia farmacologica poi si aiuta la persona a sopportare le crisi di astinenza nel momento in cui gradualmente abbandona le sigarette. La durata e la modalità del percorso viene stabilita in base alle caratteristiche e alle esigenze del singolo paziente. La tecnica è basata sull'empatia. L'obiettivo è far capire alle persone che non sono sole in questa battaglia, che smettere di fumare è possibile se lo si vuole veramente, mettendo in campo la motivazione personale e allontanando la paura del fallimento.

Un percorso a step

Il centro antifumo diventa un amico fidato a cui appoggiarsi e di cui non si teme il giudizio. Se non si riesce a raggiungere il successo la prima volta, o se lo si raggiunge solo parzialmente si può sempre riprovare, cercando di aggiustare il tiro e trovare dentro di sé risorse che non si pensava di avere. Si parte dalla consapevolezza che la sigaretta sia per il fumatore un momento di piacere quindi quando la si toglie si perde qualcosa che appagava. È una grande rinuncia che va riconosciuta e apprezzata.

Cercare dei sostituti

Il momento della sigaretta deve essere sostituito con una qualsiasi altra attività che dona piacere e gratificazione. Si promuove un percorso personalizzato che aiuti a identificare altre abitudini da sostituire alla dannosa sigaretta; ognuno trova la propria, non ci sono regole precise e consigli validi per tutti. Alla persona viene chiesto di fare uno sforzo per capire che cosa gli dà gratificazione e sostituirlo, oltre a individuare quali potrebbero essere le "tentazioni" che inducono il desiderio di fumare. Per esempio se il rito mattutino prevedeva il caffè seguito dalla sigaretta si deve sostituire quel caffè con altro. È una ricerca dentro se stessi che può far scoprire anche qualcosa di nuovo. Però, bisogna fidarsi e aprirsi al cambiamento anche mutando il proprio stile di vita.

Cresce l'autostima

Nel momento in cui si smette per un periodo continuativo, oltre ai benefici fisici si ottiene anche una spinta psicologica forte legata all'autostima accresciuta. Il fatto di essere riusciti a fare qualcosa di difficile che non si aveva mai pensato di poter fare diventa uno sprone a

continuare e a non fumare più, oltre a cominciare a credere di riuscire a superare qualsiasi altro ostacolo la vita presenti.

Non è vero che si ingrassa

La scusa per non iniziare il percorso spesso è che non si vuole ingrassare. In realtà si ingrassa solo se ci si butta sul cibo come sostituto della sigaretta e si mangia eccessivamente; invece, se si seguono i consigli degli specialisti e si dirotta la propria attenzione su altro, si scongiura anche l'aumento di peso mentre si può beneficiare di miglioramenti come una pelle più elastica e meno soggetta ai cambiamenti dovuti all'età, i capelli sono meno fragili, i denti non si macchiano e la pelle finalmente saprà di buono.

Occhio all'illusione "elettronica"

La sigaretta elettronica può essere uno step del percorso che porta a smettere di fumare però bisogna essere veramente convinti di non farla diventare un sostituto di quella di tabacco. Se, dopo un primo periodo di supporto con la sigaretta elettronica si continua a usarla, la dipendenza rimane perché la sigaretta elettronica è a base di nicotina. Anche se non avviene una combustione entrano lo stesso nell'organismo sostanze dannose, seppur in minore quantità, quindi bisogna assolutamente capire che non è vero che "si fuma meglio" - come dice la pubblicità - perché anche l'elettronica fa male e comunque fa mantenere la gestualità e la dipendenza che generano un pericoloso circolo vizioso.