

### **STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE? QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!**

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non v`a piú di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere piú soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo - gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ Guarda di piú ←  
→ Guarda di piú ←  
→ Guarda di piú ←



Benvenuto nel portale degli SPEDALI CIVILI DI BRESCIA - Azienda Ospedaliera clicca per un aiuto alla navigazione per consultare l'elenco completo delle access key  
**Puoi smettere di fumare in 6-8 sedute presso i Centri per il Trattamento del Tabagismo dell'ASST degli Spedali Civili di Brescia**

## IPNOSI PER SMETTERE DI FUMARE

Come smettere di fumare in modo duraturo? L'ipnosi è un metodo efficace con risultati in poche sedute: contatta ora la nostra clinica di Brescia!

Uno psicologo-psicoterapeuta di grande esperienza conduce il trattamento che in poche sedute libera il paziente dal tabagismo, dalla sindrome da astinenza da nicotina così come dalla dipendenza emotiva.

Durante il primo incontro il terapeuta raccoglie le informazioni necessarie a fare una precisa valutazione del caso, disegnando per il paziente un percorso specifico la cui durata può variare dalle due alle sei sedute.



## CENTRI PER SMETTERE DI FUMARE

Risorse informazioni strumenti sull'asma bronchiale

**I Centri per il Trattamento del Tabagismo offrono:**

### Centri per il Trattamento del Tabagismo (CTT)

ASST del Garda, ospedale con i presidi di Desenzano, Lonato, Gavardo, Salò, Manerbio e Leno.

L'équipe curante presente nei centri è composta da Medici, Psicologi, Infermieri.



### Psicologi specializzati in Smettere di fumare a Brescia

Il tabagismo è una dipendenza che può portare a serie malattie. Spesso è difficile smettere di fumare senza l'aiuto di un professionista capace di comprendere le motivazioni di ogni individuo e di scardinare quella dipendenza psicologica dalla sigaretta. In questo elenco trovi 40 psicologi specializzati in smettere di fumare di Brescia.

Sono la dottoressa Valentina Campostrini, mi sono laureata presso l'Università di Parma in Psicologia clinica, e successivamente ho conseguito la specializzazione in Psicoterapia ad orientamento Cognitivo-Comportamentale. Ho avuto modo di studiare e approfondire l'approccio.

### Ecco i metodi più collaudati per smettere di fumare

Il tabacco è da solo responsabile del 90 per cento dei casi di cancro al polmone, del 70 per cento di quelli di tumore della vescica e di migliaia

Il fumo continua a essere la prima causa di morte evitabile in tutto l'Occidente e uccide ogni anno nel nostro Paese più di 70 mila persone. Ciononostante 10,9 milioni di italiani continuano ad accendersi una sigaretta ogni giorno e, secondo i dati dell'Osservatorio fumo alcol e droga dell'Istituto Superiore di Sanità, da anni il 30 per cento dei connazionali tabagisti cerca di smettere senza successo. Il fondamentale personalizzare l'intervento: per esempio ci si può rivolgere a uno dei moltissimi Centri Antifumo (numero verde 800 554 088).

## SMETTERE DI FUMARE A BERGAMO

Smettere di fumare a Bergamo è possibile grazie all'esclusivo Metodo Zuffante® che viene praticato solo nel centro antifumo di Clusone in provincia di Bergamo, la soluzione che ha permesso a migliaia di fumatori di risolvere i propri problemi con il fumo.

Il solo e originale **Metodo Zuffante®** è effettuato esclusivamente da Stefano Zuffante a Clusone, in provincia di Bergamo, dove questo trattamento antifumo è nato.



### Centri Per Smettere Di Fumare Brescia

Metodo Zuffante®, l'originale per smettere di fumare. L'esclusivo trattamento antifumo è eseguito unicamente nello Studio Zuffante a Clusone.

**Metodo Zuffante®**

*In una sola seduta, la risposta definitiva alla dipendenza dal fumo.*

### Centri Per Smettere Di Fumare Brescia

Vuoi smettere di fumare? Ti aiutiamo!

L'**ambulatorio antifumo** del **Centro Medico Santagostino** propone percorsi terapeutici rivolti a tutti coloro che vogliono smettere di fumare, con particolare riguardo ai portatori di malattie croniche provocate dall'assunzione del fumo di tabacco.

Il servizio supporta il paziente con un'équipe di specialisti che lavora sul **benessere psicofisico** del paziente, integrando diverse professionalità e competenze e occupandosi sia dell'**aspetto medico** che dei **disagi psicologici e comportamentali** legati alla sospensione di quest'abitudine che, tante volte, fanno fare "marcia indietro" in questa importante e difficile decisione.

Un grosso scoglio per chi sta cercando di chiudere con la sigaretta è infatti la **dipendenza psicologica**. Il Centro Medico Santagostino propone una vera e propria "palestra" per il potenziamento della gestione delle proprie emozioni. La proposta è di imparare a gestire tutti gli aspetti della vita quotidiana senza soffrire, senza ingrassare, in breve tempo e con una prospettiva di miglioramento del proprio aspetto e della forma fisica, pelle e denti compresi. Sedute individuali oppure in piccoli gruppi, con lo scopo di allenare la capacità di **gestire le emozioni**, con grande beneficio non soltanto per ciò che concerne il fumo, ma anche il lavoro, le relazioni sociali, gli affetti.



## Centri Per Smettere Di Fumare Brescia

Il Centro Antifumo di Humanitas Cancer Center è attivo dal 2008 ed è stato frequentato da oltre 400 pazienti. Il metodo si basa su un approccio sia farmacologico che motivazionale, seguendo le indicazioni dell'OMS.

- **Dopo 8 ore di astinenza:**  
Frequenza cardiaca e pressione arteriosa tendono ad abbassarsi.
- **In due giorni:**  
Si recuperano il senso del gusto e dell'olfatto.
- **Il terzo giorno:**  
Migliora la capacità polmonare.
- **Tra le due e le otto settimane:**  
Pelle e capelli riacquistano un aspetto più sano, la pelle diventa più elastica, le rughe si attenuano. Migliora la respirazione, si stabilizza la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca.
- **In tre mesi:**  
La tosse cronica sparisce, e l'aumento di peso inizialmente osservato, se accompagnato da un'alimentazione sana e da un'attività fisica regolare, si stabilizza.
- **Dopo cinque anni:**  
Si riducono il rischio di tumore polmonare e malattie cardiache.
- **Trascorsi quindici anni:**  
Le probabilità di rischio di tumore polmonare si assottigliano fino ad avvicinarsi a quelle di chi non ha mai fumato.

