

Gruppi Di Aiuto Per Smettere Di Fumare

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'è 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 ←



Gno psicologico e gruppi di auto-aiuto

Spesso le persone che decidono di smettere di fumare ha bisogno di incontri con personale appositamente preparato a motivarli e sostenerli nella
Spesso le persone che dec >prosegue sotto l'immagine)

Corsi Anti-Fumo: gruppi per la disassuefazione dal fumo

Corsi Anti-Fumo: gruppi per la disassuefazione dal fumo La dipendenza dal fumo è causa certa di circa 30 malattie tra cui le broncopneumotopie croniche, varie patologie polmonari croniche,
La dipendenza dal fumo è causa certa di circa 30 malattie tra cui le broncopneumotopie croniche, varie patologie polmonari croniche, diverse forme tumorali, cardiopatie e vasculopatie. Per questo il fumo è una delle problematiche più importanti della sanità nel nostro Paese e nel mondo. Ma nonostante oggi tutti sappiano quanto sia pericolosa, rinunciare alla sigaretta, per chi fuma, è difficile.

Smettere di fumare si può

Spegnere l'ultima sigaretta non è facile perché quella dal fumo è una vera e propria dipendenza. Ma con le giuste motivazioni e un sostegno adeguato tutti possono riuscirci.
Qualunque sia la via di somministrazione (cerotti da 16 o da 24 ore, gomme da masticare, compresse da succhiare o inalatori orali), tutti i prodotti sostitutivi controllano il disagio fisico provocato dalla mancanza della nicotina, aumentando del 50-70% le probabilità di successo di chi intende smettere di fumare. Si possono acquistare in **farmacia** senza ricetta medica, sono sicuri anche in **gravidenza**, ma devono essere utilizzati rispettando le dosi e i tempi indicati (almeno per 2-3 mesi con un dosaggio da ridurre generalmente di un terzo ogni mese).

Come smettere di fumare

Come smettere di fumare Se sei un fumatore adolescente o un fumatore da una vita, smettere può essere difficile. Ma più si impara a conoscere le opzioni e prepararsi per uscire, più facile sarà

Ci sono diverse cose che puoi fare per smettere di fumare che non comportano la terapia sostitutiva della nicotina o prescrizione di farmaci: si rivolga al medico per un rinvio o di vedere risorse e riferimenti sotto per aiuto per trovare professionisti qualificati in ogni area.



Stop Smoking

Associazione di studenti e professionisti psicologi, psicoterapeuti, counsellor e mentalcoach. Propone attività di formazione, consulenza, ricerca e divulgazione sulla psicologia, sulla psicoterapia e sul counseling.

Tridici D., (2011), Un corso Stop Smoking. Integrazione nelle Psicoterapie, 1, 192-200.

Smettere di fumare: ecco il coach (gratuito) per riuscirci

Gli ex fumatori sono più belli, profumano di più, si sentono meglio e hanno più soldi. Parola di Unione europea. Ma non solo: quante volte ve lo sarete sentito ripetere da amici e familiari non fumatori? Se avete deciso di smettere ma non sapete come fare è il momento di ricorrere a iCoach, piattaforma gratuita online di educazione alla salute che aiuta i fumatori a rinunciare al fumo.

"iCoach non si rivolge solo a chi desidera lasciarsi il fumo alle spalle - si legge sul sito - ma vuole anche informare chi non è ancora pronto a spegnere l'ultima sigaretta". All'utente viene chiesto di compilare un breve questionario per valutarne **comportamento, atteggiamento e motivazione** e determinare la posizione nel **percorso in cinque fasi verso la libertà dal fumo**.



One more step

One more step Please complete the security check to access www.teamworld.it Why do I have to complete a CAPTCHA? Completing the CAPTCHA proves you are a human and gives you temporary access

Completing the CAPTCHA proves you are a human and gives you temporary access to the web property.

Ministero della Salute

Guadagnare salute - Stili di vita - Come smettere di fumare

E' anche bene ricordare che può capitare di ricominciare a fumare e ciò può servire a riconoscere e ad affrontare meglio i momenti critici; le ricadute fanno parte del percorso di cambiamento e non devono scoraggiare, ma possono essere utili per conoscere ed affrontare meglio i momenti critici.



Smettere di fumare: cosa significa davvero? Te lo spiegano un medico e un ex fumatore

Non è semplicemente una cattiva abitudine. La sensazione di immediata rilassatezza e appagamento che dà la nicotina è difficile da abbandonare, così..

Rinaudo vive a **Fillicudi**, una piccola isola delle Eolie, piena di salite e gradini. Con il fiato corto di un fumatore incallito, anche andare a fare spesa può diventare molto faticosa. "*Ora sono meno stanco quando devo camminare per raggiungere la macchina o se decido di fare una breve passeggiata. Ma anche il gusto è*

migliorato: le faccio un esempio, prima dovevo sempre bere un po' d'acqua prima del caffè o non ne avrei sentito il sapore. Adesso non è più necessaria'.



Trattamento comportamentale di gruppo per la disassuefazione da nicotina: uno studio di follow-up a 6, 12 e 24 mesi su un campione di soggetti

Trattamento comportamentale di gruppo per la disassuefazione da nicotina: uno studio di follow-up a 6, 12 e 24 mesi su un campione di 1.060 soggetti Behavioural group intervention for smoking

Durante le quattro sedute a cadenza settimanale che fanno seguito alla prima settimana di trattamento intensivo, il lavoro del gruppo si incentra sulla condivisione delle esperienze. Ad ogni partecipante viene chiesto di parlare liberamente delle difficoltà che ha incontrato, delle sensazioni e delle emozioni che ha provato, e delle strategie che ha adottato per gestire tali difficoltà. Il conduttore del gruppo cerca di aiutare ogni partecipante ad identificare e delineare meglio le situazioni stressanti ed a sviluppare nuove abilità di gestione e soluzione dei problemi. Al termine dell'ultima seduta, il conduttore si congeda dai membri del gruppo con la raccomandazione di mantenersi in contatto gli uni con gli altri, allo scopo di creare una rete sociale che possa ridurre la probabilità di future ricadute.