

# TRAINING ANTIFUMO

un modo efficace per smettere di fumare

## FUMO: ALCUNI NUMERI

Il fumo di tabacco costituisce **uno dei principali problemi sanitari** in Italia e nel mondo ed è la principale causa prevenibile di malattie e decessi prematuri.

Nonostante la riduzione dei fumatori, il tabacco uccide ogni anno oltre 6 milioni di persone nel mondo e una su dieci muore per le conseguenze del fumo passivo. In Italia, il fumo di tabacco causa circa 90.000 morti l'anno ed è responsabile del 90% dei tumori polmonari, del 70% dei casi di bronchite cronica ed enfisema e del 25% dei casi di malattie cardiovascolari

## UN MODO EFFICACE PER LIBERARSI DALLA DIPENDENZA DAL FUMO

L'AIED propone un metodo efficace per liberarsi dalla dipendenza delle sigarette.

Molti fumatori vorrebbero smettere di fumare e la maggior parte non avrebbe mai voluto iniziare, eppure solo l'idea di smettere crea ansia e disagio.

Ciò accade perché la dipendenza è anche e soprattutto psicologica, quando si fuma si generano nella mente "false credenze" che limitano la libertà di chi fuma costringendolo a credere vere cose che non lo sono affatto, come ad esempio il fatto che fumare sia piacevole, che rilassi, che aiuti a concentrarsi, ecc.

Il Training antifumo prevede due incontri di gruppo (il primo della durata di due ore, il secondo di 6 ore) e la possibilità di effettuare due colloqui individuali

## I VANTAGGI DELLO SMETTERE DI FUMARE

Potresti pensare che gli altri ce la possono fare e tu no, in realtà è ciò che pensava la maggior parte dei fumatori che ha partecipato al Training antifumo.

È una grande soddisfazione e gioia poter invece constatare come sia possibile liberarsi dalla dipendenza da tabacco, riscoprendo nuove sensazioni e nuove potenzialità generate proprio dal sentirsi finalmente liberi dalla schiavitù del fumo.

Come ci si sente dopo aver smesso di fumare? I vantaggi sono straordinari da ogni punto di vista: fisico, estetico, psicologico ed economico.

Dal punto di vista della salute fisica, basti pensare che dopo solo 20 minuti che si smette di fumare rallenta il battito cardiaco e cala la pressione del sangue, dopo 12 ore il livello di monossido di carbonio nel sangue torna alla normalità e dalle 2 alle 12 settimane la circolazione migliora e aumenta la funzionalità polmonare. Aumenta inoltre il livello dell'energia vitale e più il tempo passa più si percepiscono i vantaggi fisici. Inoltre dal punto di vista estetico la pelle ringiovanisce poiché riacquista un colorito più naturale e luminoso.

Dal punto di vista psicologico, la maggior parte delle persone che ha smesso di fumare dichiara di sentirsi più forte, più decisi psicologicamente e con una maggiore autostima.

Infine, dal punto di vista economico, i vantaggi sono evidenti, soprattutto considerando che il costo delle sigarette aumenta continuamente e nell'arco di pochi anni è possibile accantonare cifre importanti sufficienti a fare vacanze straordinarie che magari non avremmo potuto permetterci spendendo i soldi per fumare.

## IL CONDUTTORE

Il conduttore del Training antifumo è uno psicoterapeuta che, oltre ad occuparsi della psicoterapia individuale e di coppia, lavora nell'ambito delle dipendenze e della promozione della salute.

**DON'T SMOKE AND BE HAPPY**



Per informazioni rivolgersi alle segreterie dei Consultori AIED. Tel. 06.42.82.53.14 - 06.855.77.31 - 06.42.88.14.54



ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE DEMOGRAFICA  
SEZIONE DI ROMA