

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 Consulenti 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