

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 7 - numero 1177 di martedì 08 febbraio 2005**

# **Un aiuto per la salute dei fumatori**

*Disponibile on line una guida pratica da leggere, compilare e personalizzare per smettere di fumare.*

Pubblicità

Con l'entrata in vigore delle disposizioni che vietano il fumo nei locali aperti al pubblico o a utenti, alcuni fumatori si saranno trovati a riconsiderare la loro condizione e a valutare l'opportunità di abbandonare definitivamente le sigarette.

Per venire in aiuto dei fumatori pentiti e di coloro che stanno valutando la possibilità di smettere di fumare, l'"Osservatorio Fumo, Alcol e Droga" dell'Istituto Superiore di Sanità ha realizzato una guida pratica.

L'opuscolo, da leggere e da compilare, propone un percorso di dissuefazione dal fumo, fornendo un aiuto per superare le fasi critiche e per riconoscere le proprie risorse.

La Guida fornisce indicazioni, consigli e strategie basati su ricerche scientifiche; il percorso proposto prevede due fasi: quella di preparazione e quella di azione.

La prima fase dura tre giorni, nei quali il fumatore viene invitato ad auto-osservarsi riflettendo sulle ragioni per le quali fuma e per le quali vuole smettere di fumare, sulla sua storia di fumatore, sulle caratteristiche del suo fumare.

Dal quarto giorno inizia la fase di azione, nella quale si inizia ad eliminare le sigarette e quindi a non fumare più.

Un ulteriore aiuto per coloro che decidono di smettere di fumare è offerto dal Telefono Verde contro il Fumo 800 554088, anonimo e gratuito, che da circa un anno è a disposizione per dare sostegno e informazioni.

(Il Telefono Verde contro il Fumo è attivo dal Lunedì al Venerdì, dalle 10.00 alle 16.00.)

---

**[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)**