



Smettere di fumare: come aiutare una persona cara che fuma o svapa

Chi fuma o svapa può accusare sintomi di astinenza da nicotina, ad esempio voglia di fumare, irrequietezza e difficoltà di concentrazione. Questi sintomi possono rendere difficile eliminare o ridurre il fumo quando se ne sente il desiderio (a casa, al lavoro, nei luoghi pubblici). Ma i familiari e gli amici possono fare la differenza nel sostenere chi si è dato l'obiettivo di distaccarsi dal fumo. Ecco allora qualche consiglio utile per sostenere e incoraggiare una persona cara che sta affrontando questa sfida:



Creare un ambiente supportivo. Celebrare i progressi (anche se piccoli), ricordare che le ricadute sono normali e non sinonimo di fallimento, e mostrarsi comprensivi e pazienti (perché i sintomi di astinenza possono influire sull'umore della persona).



Prestare ascolto. Chi si è dato l'obiettivo di smettere di fumare può sentire il bisogno di parlare con qualcuno della tensione e delle difficoltà che sta incontrando.



Ricordare alla persona cara gli obiettivi che si è dati o il motivo per cui diceva di essere intenzionata a cambiare. Anche se i tentativi del passato non sono andati a buon fine, farle sapere che si è al suo fianco.



Chiederle in che modo la si può aiutare. Non dare per scontato di sapere di che cosa ha bisogno o come si sente.



Ricordare alla persona cara che esistono diverse soluzioni per contrastare la dipendenza da tabacco (ad esempio, la psicoterapia e prodotti sostitutivi come i cerotti o le compresse alla nicotina) che possono alleviare i sintomi dell'astinenza e farla sentire meglio, anche se non è pronta a smettere. Cercare di essere di supporto e aiutarla ad adottare anche altre strategie, come il cambio di abitudini o il ricorso a tecniche di distrazione.

Per ulteriori informazioni e consigli visitare nyc.gov/health e cercare **coping with nicotine withdrawal (come gestire l'astinenza da nicotina)**.



Se la persona cara è pronta a smettere, eliminare fumo o svapo da casa. Non consentire a nessuno di fumare o svapare in casa.

Per ulteriori informazioni e risorse per smettere di fumare, compresi i programmi locali, visitare nyc.gov/nycquits o chiamare il **311**.