

Ci vuole un piano!

- I primi tre giorni di una nuova vita senza fumo sono molto importanti e vanno pianificati in dettaglio, un passo dopo l'altro.
- Chi ha l'abitudine di fare ogni giorno le stesse cose nello stesso ordine può, ad esempio, provare a cambiare routine.
- Il programma deve prevedere anche piccole cose che si possono fare nei ritagli di tempo e che torneranno utili per distrarsi nei momenti più difficili.
- Ogni casella del programma va riempita, in modo da non dimenticare nulla.
- Il programma va salvato e tenuto sempre a portata di mano. Si può anche stampare e appendere in un luogo ben visibile.

Il mio 1° giorno

senza tabacco né nicotina



SMOKING
TABAC
TABACCO

Alzarsi

Mattina

Mezzogiorno

Pomeriggio

Sera

Coricarsi

Annotazioni

Le strategie per distrarsi possono tornare utili nei momenti in cui il desiderio di fumare è molto forte. Ecco anche 10 consigli pratici per iniziare una nuova vita senza fumo: stop-tabacco.ch

Dubbi? Scrivere aiuta! stop-tabacco.ch

Scarsa motivazione? Parlare aiuta! 0848 000 181

Il mio 2° giorno

senza tabacco né nicotina



SMOKING
TABAC
TABACCO

Alzarsi

Mattina

Mezzogiorno

Pomeriggio

Sera

Coricarsi

Annotazioni

- Quando si smette di fumare (anche sigarette elettroniche) è normale provare sintomi di astinenza.
- I sintomi di astinenza sono più forti nei primi 3 giorni.
- Distrarsi in modo mirato permette di superare questi sintomi e mantenere la motivazione.
- Il programma dettagliato dei primi 3 giorni sarà certamente d'aiuto.

Tutti i sintomi e la loro durata: stop-tabacco.ch/sintomi-di-astinenza

Il cerotto alla nicotina può essere un aiuto supplementare: stop-tabacco.ch/cerotto-alla-nicotina

Dubbi? Scrivere aiuta! stop-tabacco.ch

Scarsa motivazione? Parlare aiuta! 0848 000 181

Il mio 3° giorno

senza tabacco né nicotina



SMOKING
TABAC
TABACCO

Alzarsi

Mattina

Mezzogiorno

Pomeriggio

Sera

Coricarsi

Annotazioni

Perché non occuparsi in modo piacevole oppure lanciarsi in qualche nuova attività? Inoltre, vi sono strategie molto utili per affrontare i primi 3 giorni senza tabacco né nicotina. Di grande aiuto sono anche i servizi di consulenza destinati proprio alle persone che desiderano smettere di fumare.

- Come distrarsi? Ecco qualche esempio: stop-tabacco.ch/strategie
- Supporto e consulenza: stop-tabacco.ch/consulenza-telefonica
- Per porre domande online, in modo sicuro e anonimo: stop-tabacco.ch/consulenza-online

Dubbi? Scrivere aiuta! stop-tabacco.ch
Scarsa motivazione? Parlare aiuta! 0848 000 181