

NON FUMO PIÙ

Le testimonianze di chi ha smesso di fumare grazie al corso organizzato periodicamente dal Servizio Dipendenze diretto da Roberto Poli.

Per informazioni stefania.barbaglio@asst-cremona.it

LA SIGARETTA È UNA SCHIAVITÀ, ORA SONO LIBERA

Maria, fumatrice per 37 anni, ha smesso da 5 anni

Da quanto tempo fumava e perché ha deciso di smettere?

Ho iniziato a fumare a 14 anni con una sola pausa durante la gravidanza dai 20 ai 23 anni. Fumavo un pacchetto di sigarette al giorno; da cinque anni non fumo più ed è merito del corso. Ho deciso di smettere per il mio nipotino. Anche se sapevo che il fumo fa male è stato soprattutto il pensiero di non poter prenderlo in braccio a darmi la motivazione giusta (mia figlia mi faceva notare che “puzzavo” di fumo).

Come ha scoperto il corso?

Io lavoro in ospedale e all'epoca era in corso una campagna contro il fumo: ho visto appese le locandine del corso e mi sono iscritta.

E' stato difficile smettere di fumare?

All'inizio del corso ci è stato chiesto di consegnare i pacchetti di sigarette e l'accendino. Il mio primo pensiero è stato: quando esco li ricompro. In realtà non l'ho fatto. La motivazione è stata più forte e ho seguito le indicazioni dei docenti. I primi giorni sono stati difficili, ma seguire i consigli di Stefania (Barbaglio) mi ha aiutato. Ad esempio, appendere in giro per casa fogli con scritto “NON FUMARE”, oppure se arrivava la voglia di fumare, bere un bicchiere d'acqua, e così via. È in questo modo che sono riuscita a smettere. A metà del corso il desiderio di fumare ha iniziato ad affievolirsi. A fine percorso ci hanno ridato il nostro pacchetto di sigarette e l'accendino. Li ho messi in un cassetto e sono ancora lì. A volte penso che potrei fumarmi una sigaretta, ma è solo un pensiero.

Consiglierebbe il corso ad altri? Perché?

Sì, perché è un grande aiuto. Da sola non ci sarei riuscita.

Come si sente adesso?

Bene, prima ero schiava della sigaretta adesso mi sento libera. Non devo più fermarmi a fumare.

DA QUANDO NON FUMO LA VITA HA UN ALTRO GUSTO

Riccardo, fumatore per 29 anni, ha smesso da 5 anni

Da quanto tempo fumava e perché ha deciso di smettere?

Ho iniziato a fumare dall'età di 16 anni sino ai 45 anni e fumavo due pacchetti di sigarette al giorno. Ho smesso 5 anni fa grazie al corso. In realtà io non avevo deciso, lavoro all'ATS ed è stata l'azienda a suggerirmi di fare il corso e ho partecipato per curiosità.

È stato difficile smettere di fumare?

Smettere non è stato facile. Il corso mi ha aiutato provocandomi. Non avevo una reale intenzione di smettere e quindi non collaboravo, se mi chiedevano “quante sigarette in meno ha fumato?” Rispondevo “due in più rispetto a prima”. La docente mi ripeteva che così non sarei mai riuscito a smettere. Ed è qui che è scattata la molla, volevo dimostrare che ci sarei riuscito. Il giorno del mio compleanno ho deciso di farmi un regalo insolito: smettere di fumare. Ho comprato un pacchetto di sigarette e non l'ho mai aperto, da quel giorno non ho più fumato, anzi. Quando sento odore di fumo ho la nausea, al punto che dico io agli altri “scusi può allontanarsi a fumare”.

Consiglierebbe il corso ad altri e perché?

Sì. Comunque l'importante è la motivazione che ti spinge a smettere.

Come si sente adesso?

Respiro meglio, mi sento il palato fresco e in generale mi sento meglio. La cosa che più mi ha sorpreso è che adesso sento dei profumi e dei gusti nei vini e negli alimenti che prima non sentivo. Riesco a gustarmi la vita.

FINALMENTE RESPIRO

Cristina. Fumatrice per 30 anni, ha smesso da 3 mesi

Da quanto tempo fumava e perché ha deciso di smettere?

Ho fumato per 30 anni: dai 25 sino ai 55 anni fumavo dalle quindici alle venti sigarette al giorno. Poi, a febbraio di quest'anno, ho deciso di prendermi cura di me stessa e ho partecipato al corso online organizzato dal SerD dell'ASST di Cremona. Ed è così che ho smesso.

È stato difficile smettere di fumare?

Sì, è stato difficile. Ho avuto vere e proprie crisi di astinenza. Queste crisi mi hanno però resa consapevole della mia dipendenza e hanno rappresentato un motivo in più per smettere.

Come ha saputo del corso?

Lavoro al Consultorio di Cremona e ho visto l'informativa sull'angolo del dipendente e locandine appese in azienda.

Consiglierebbe il corso ad altri e perché?

Senza dubbio, il corso mi ha aiutata moltissimo. Lo avevo seguito nel 2018, in presenza, ma all'epoca forse non ero davvero motivata e al primo evento drammatico in famiglia ho ripreso a fumare. Il corso da remoto mi è stato più utile, nonostante mancasse il rapporto interpersonale e tutta quella parte di mimica gestuale che ha la sua importanza, Stefania (Barbaglio) è riuscita nell'intento. Mi ha fatto riflettere su quello che stavo introducendo nel mio corpo e soprattutto ci ha consigliato per affrontare le crisi: capiva ciò che noi stavamo passando.

La pandemia, inoltre, mi ha dato una scossa in più, mi sono detta "se hai superato una pandemia cosa vuoi che sia smettere di fumare". E così adesso dopo tre mesi (i più critici) dalla fine del corso non ho più toccato una sigaretta.

Come si sente adesso?

Respiro meglio, cammino a passo più veloce. Sto bene.

IL CORSO MI HA LIBERATO DALLA DIPENDENZA

Pierluigi, fumatore da 15 anni, ha smesso da 3 mesi

Da quanto tempo fumava e perché ha deciso di smettere?

Da 15 anni e ho smesso da 3 mesi; ho seguito il corso online del SerD. Fumavo quaranta sigarette al giorno e ho deciso di smettere per due motivi: avere una prospettiva di salute migliore e non subire più il forte condizionamento del fumo sulle mie abitudini di vita. Durante la pandemia lavoravo da casa e non avevo limiti, arrivando a fumare davvero troppo.

Come è stato smettere?

Impegnativo e lo è ancora, però ora non ho più il pensiero fisso della sigaretta. Il corso mi ha aiutato motivandomi ulteriormente, attraverso l'educatrice e le altre persone del gruppo ho affrontato il problema sotto altri punti di vista (ad es. il problema economico) che prima non consideravo. Tutto questo mi ha motivato ancora di più a smettere.

Come ha saputo del corso?

L'ho appreso dalla stampa.

Consiglierebbe il corso ad altri e perché?

Sì. Avevo provato da solo, ma non ci ero riuscito. L'accompagnamento di un educatore e del gruppo sono stati indispensabili.

Come si sente adesso?

Non sono più dipendente. Prima, in molte occasioni - ad esempio al ristorante, al cinema - dovevo uscire per fumare. Fare viaggi lunghi in aereo, mi dava pensiero. Ora sono libero da questa dipendenza, mi sento di nuovo padrone della mia vita. Dettagli non da poco: ho più fiato, più energia e ho ritrovato i gusti.

SMETTERE DI FUMARE? UN'ESPERIENZA DI VITA

Piero, fumatore da 30 anni, ha smesso da 2 anni

Da quanto tempo fumava e perché ha deciso di smettere?

Da 30 anni. Ho smesso 2 anni fa con il corso. Fumavo un pacchetto e mezzo al giorno. Ho deciso di smettere, perché ero stanco della dipendenza da sigaretta.

È stato difficile smettere di fumare?

È stato difficile. Il corso mi ha aiutato offrendomi continua assistenza.

Come ha saputo del corso?

Ho avuto come ospiti in TV gli operatori che tenevano il corso e mi sono incuriosito.

Consiglierebbe il corso ad altri e perché?

Sì, perché aiuta veramente ed è stata una bella esperienza di vita.

Come si sente adesso?

La voglia di fumare torna ancora però non ho più la dipendenza. Il colore della pelle ora è rosa

UOS Comunicazione

comunicazione@asst-cremona.it