CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DIPENDENZE

Disturbo da uso di tabacco

Dipendenza da nicotina: consumo quotidiano difficile da abbandonare, desiderio intenso e sintomi di astinenza quando si smette.

SEGNALI FREQUENTI

- Fuma ogni giorno e fa fatica a smettere
- Irritabilità o ansia quando non fuma
- Fuma nonostante i problemi di salute

INDICAZIONI PER TE

1. Scegli un giorno per smettere e preparalo
2. Chiedi un trattamento al tuo medico di base
3. La terapia psicologica raddoppia le probabilità di successo

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Sostieni ogni tentativo senza rimproveri
2. Mantieni la casa e l'auto senza fumo

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Chiedi aiuto al tuo medico di base
2. Se hai problemi respiratori o cardiaci

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Fumo ogni giorno
☐ Fumo entro mezz'ora dal risveglio
☐ Ho provato a smettere senza riuscirci
☐ Se non fumo, sono irritabile o ansioso/a
☐ Fumo anche se ho problemi di salute
☐ Fumo di più quando sono stressato/a
☐ Faccio fatica a stare in posti dove non si può fumare
☐ Sento un desiderio intenso di fumare

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-por-consumo-de-tabaco
- Piano Nazionale sulle Droghe (Spagna): informazioni e risorse: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112