

GLI ARGOMENTI PROPOSTI

- ✓ I VANTAGGI DELLO SMETTERE DI FUMARE
- ✓ LA GESTIONE DELLA SINDROME DI ASTINENZA
- ✓ LE TECNICHE DI AUTOCONTROLLO
- ✓ LE STRATEGIE PER AFFRONTARE LE DIFFICOLTÀ CUASATE DALL'ASTINENZA
- ✓ LA PROMOZIONE DI UN ALIMENTAZIONE ADEGUATA PER FACILITARE L'ELIMINAZIONE DELLA NICOTINA E CONTRASTARE L'AUMENTO DI PESO



PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

ASST DI MANTOVA

SERVIZIO TERRITORIALE DIPENDENZE MANTOVA
VIA HROVATIN, 2
TEL. 0376 35512 - 435516 - 435523

ASST DI CREMONA

CENTRO ANTIFUMO U.O. PNEUMOLOGIA
OSPEDALE DI CREMONA, L.GO PRIORI 1
TEL. 0372 408170
SERVIZIO TERRITORIALE DIPENDENZE
CREMONA, VIA POSTUMIA 23G
TEL. 0372 497548-551 SERT.CREMONA@ASST-CREMONA.IT
CASALMAGGIORE ; VIA ROMANI 52
TEL. 0375 41644 SERT.CASAL@ASST-CREMONA.IT

ASST DI CREMA

SERVIZIO TERRITORIALE DIPENDENZE CREMA
CREMA, VIA MEDAGLIE D'ORO, 9
TEL. 0373 893611-893623 SERT@ASST-CREMA.IT



Spegni la sigaretta

Accendi la Tua Vita

CORSO PER SMETTERE DI FUMARE

Scegli
la salute

Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia
ATS Val Padana
ASST Cremona
ASST Crema
ASST Mantova

IL FUMO

È LA PIÙ IMPORTANTE CAUSA DI MORTE EVITABILE E RAPPRESENTA UNO DEI PIÙ GRANDI PROBLEMI DI SANITÀ PUBBLICA A LIVELLO MONDIALE. L'ABITUDINE TABAGICA È CORRELATA A MALATTIE SPESSO LETALI QUALI PATOLOGIE CARDIO-VASCOLARI, POLMONARI, TUMORALI E NUMEROSE ALTRE.

SMETTERE DI FUMARE VUOL DIRE RISCOPRIRE UN MODO MIGLIORE DI VIVERE CON PIÙ ENERGIA, BUON UMORE, VITALITÀ....
SMETTERE DI FUMARE VUOL DIRE AVERE CURA DI SÈ EVITANDO DI DANNEGGIARE GLI ALTRI CON IL FUMO PASSIVO.



METODOLOGIA DEI CORSI PER SMETTERE DI FUMARE

IL GRUPPO AIUTA A RAFFORZARE O CREARE LA MOTIVAZIONE PER SMETTERE DI FUMARE E SOSTIENE I FUMATORI NEL CAMBIAMENTO DELLO STILE DI VITA ATTRAVERSO LA CONDIVISIONE DELLE ESPERIENZE, DELLE DIFFICOLTÀ , DELLE EMOZIONI E DELLE STRATEGIE PER GESTIRLE.

