



Nel fumo di tabacco sono state individuate più di 4.000 sostanze chimiche, molte delle quali possono contribuire alla insorgenza di numerose patologie.

Tra queste sostanze ricordiamo:

Il monossido di carbonio la cui presenza riduce la capacità di trasporto dell'ossigeno da parte dell'emoglobina.

La nicotina che è un alcaloide decisamente tossico con azione sia stimolante sia inibente sul sistema gangliare.

Le amine aromatiche, i fenoli, i cresoli sostanze tutte cancerogene.

E' importante sottolineare che fumare sigarette non comporta una diminuzione della capacità lavorativa, non comporta intossicazione ed **i danni fisici provocati dal fumo non hanno comparsa immediata** ma necessitano, per evidenziarsi, di un periodo di assunzione esprimibile in decenni.

Allora nella dipendenza da tabacco sono ravvisabili tre componenti fondamentali: ***l'abitudine, la ricerca del piacere, l'auto-somministrazione di un farmaco.***



Fatte queste considerazioni proviamo a capire quale è il grado di dipendenza secondo il **test di FagerStröm** (sommare i punti corrispondenti alla risposta):

Quante sigarette fuma al giorno?

Meno di 15	pt. 0
Tra 15 e 25	pt. 1
Più di 25	pt. 2

Quale è il tasso (mg) di nicotina contenuto nelle sigarette che fuma?

Meno di 0,8	pt. 0
Tra 0,8 e 1,5	pt. 1
Più di 1,5	pt. 2

Inala il fumo?

Mai	pt. 0
Talvolta	pt. 1
Sempre	pt. 2

Fuma un maggior numero di sigarette al mattino rispetto al pomeriggio?

Sì	pt. 1
No	pt. 0

Fuma la prima sigaretta del giorno:

Entro 30 min. dal risveglio	pt. 1
Più tardi	pt. 0

Quale è la sigaretta più importante della giornata?

La prima	pt. 1
Un'altra	pt. 0

Fuma anche se una malattia l'obbliga a letto?

Sì	pt. 1
No	pt. 0

Fatica a non fumare negli ambienti dove è proibito?

Sì	pt. 1
No	pt. 0

RISULTATO

Se è compreso tra:

- 0-4** il grado di dipendenza è basso
- 5-6** il grado di dipendenza è medio
- 7-8** il grado di dipendenza è alto
- >9** il grado di dipendenza è molto alto

Maggiore è il grado di dipendenza, maggiore sarà la resistenza a smettere di fumare!!

L'Ipnosi come metodologia d'intervento per affrontare la dipendenza

Oggi sono a disposizione centinaia di metodi per smettere di fumare. Ma il criterio più importante per riuscire a dire basta alla sigaretta è dato dalla **MO-TIVAZIONE** a smettere.

Decidere di smettere significa mettersi in gioco e faticare per decondizionare l'abitudine a fumare.

«Volere e non dovere!!!»

Utilizzare l'Ipnosi, vuole dire mobilitare le risorse, scuotere le esperienze e sollecitare le capacità trattenute, nascoste e non utilizzate.

IPNOSI COME METODOLOGIA PER PRENDERE COSCIENZA

L'Ipnosi interviene attraverso:

- ➔ *rinforzo dell'io*
- ➔ *visualizzazioni positive*
- ➔ *tecniche avversative*
- ➔ *suggestioni post-ipnotiche*
- ➔ *training auto-ipnotico*



L'intervento si struttura in 2 incontri di trattamento ipnotico e se necessario degli incontri di elaborazione dei vissuti emergenti.

I. Incontro:

*Anamnesi, indagine testistica sulla dipendenza e sulla motivazione;
Training ipnotico.*

II. Incontro a distanza di una settimana:

*Valutazione e discussione del cambiamento;
Rinforzo ipnotico.*

III. Incontri di elaborazione (solo se richiesti).

Per ulteriori informazioni, chiami il **dott. Roberto Ercolani** (psicologo-psicoterapeuta)



al numero **349.3520327**



Come dire no alla sigaretta?



LA RISPOSTA NELL'IPNOSI

Dott. Roberto Ercolani
www.psicologoweb.net

San Marino: Via Ornera 14
47895 - Domagnano

Milano: Via Francesco Melzi D'Eril, 29
20154 (zona Arco della Pace)