

## Lotta al tabagismo: Lilt propone a Busto Arsizio un percorso in 9 incontri

**Pubblicato:** Giovedì 11 Gennaio 2024



La **Lilt – Associazione Provinciale di Varese** propone nuovi incontri per la lotta al tabagismo. Si partirà il **prossimo 18 gennaio dalle ore 18.00 alle ore 19.30 presso la sede Lilt di Piazza Plebiscito a Busto Arsizio.**

Il corso, che si articola in **9 incontri**, sarà **tenuto da professionisti esperti** (medico pneumologo e psicologo) e rappresenta un'opportunità preziosa per coloro che desiderano intraprendere un percorso verso la disassuefazione dalla dipendenza dal tabacco.

Durante il primo incontro uno specialista pneumologo tratterà l'analisi dei danni provocati dal fumo sulla salute. Saranno presentati i trattamenti medici e farmacologici per smettere di fumare e verrà compilata la Scheda Storia del Fumatore.

Gli incontri successivi si concentreranno sulla **valutazione clinica di un esperto, sulla cessazione del fumo e sulla prescrizione di farmaci.** Saranno fornite istruzioni su **come monitorare i momenti in cui si fuma** e le **situazioni in cui si avverte il desiderio di fumare**, attraverso l'utilizzo del diario del fumatore come strumento di auto-monitoraggio. Si discuteranno e introdurranno **strategie comportamentali** per affrontare la dipendenza, spiegando anche come gestire i trigger che portano al fumo mediante test di astinenza. Si affronteranno metodi per gestire i momenti di crisi e saranno forniti consigli alimentari e comportamentali.

Un altro argomento sarà l'elaborazione di una perdita, seguendo le fasi della Kubler-Ross, per favorire la consapevolezza e verrà trattato il **concetto di autogrificazione**.

Negli ultimi tre incontri, saranno affrontate le **tecniche di gestione dello stress, e si effettuerà il test di Coping** per valutare le strategie di adattamento alla pressione. Si discuterà della gestione delle relazioni interpersonali con amici o familiari fumatori, considerando le influenze esterne e valutando la capacità di autocontrollo attraverso test per evitare situazioni di tentazione. Si valuterà la capacità di rimanere determinati nel percorso di smettere di fumare, e si esaminerà la situazione astinenziale.

Nell'ultimo incontro, uno specialista pneumologo e uno psicologo effettueranno una valutazione finale per misurare il progresso e i vantaggi, discutendo i risultati ottenuti e pianificando il mantenimento del successo nel futuro.

Il programma completo e dettagliato dell'iniziativa è consultabile sul sito [www.legatumorivarese.it](http://www.legatumorivarese.it).

**È necessario iscriversi chiamando in segreteria, è richiesto un contributo.** Per ulteriori informazioni è possibile contattare la segreteria:

Tel. 0331 623002

Cell. 3669354656

Redazione VareseNews

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)