

Smetter da fimar – tips ch'èn sa cumprovads

■ **Vus vulais smetter da fimar? Na cedi betg. Pli intensivamain che Vus As preparais per smetter e pli grondas che Vossas schanzas d'avair success èn. Diversas brochuras e paginas d'internet porschan infurmaziuns e tips per far quest pass.** «Chattà» preschenta il material d'infurmaziun rumantsch da l'Associazion svizra per la prevenziun dal tubachissem e la campagna «SmokeFree» ch'è vegnida lantschada da l'Uffizi federal da sanadad.

Pertge che Vus duessas cumenzar a smetter da fimar

Perquai che Vus savais far quai: Mintgin po sa deliberar per adina dal fimar. A tshertins grategia quai senza il minim agid. Sustegn professional gida però la gronda part dals pertutgads da dumagnar quest pass.

Perquai che Vus As procurais uschia avantatgs considerabls per Vossa sanadad: Il fim da tubac depona «merdas» quasi en l'entir corp, da la bucca sur il lom ed il cor en fin en ils organs da secreziun. Ils donnos da la sanadad entras il consum da tubac sa fan valair gia suenter curt temp. Persunas che fiman èn corporalmain main fit, han dapli difficultads cul flad, pateschan pli savens da tuss cronica e da buffar e pateschan d'ina reducziun prematura da la funcziun dal lom.

Perquai che quai è ina gronda cumprova d'amur envers sasez(za): Sche Vus na fimais betg pli, cumprovais Vus a sasez(za) che Vus essas ferm(a). Quai è in bun sentiment che vegn ad As ademplir cun superbia e cun cuntentientscha. Giudai che Vus na vegniss betg pli controllads da las cigarettas. Respirai profundamain ed As ludai per Vossa decisiun. Maldisai Vusez(za) ed As cumprai insatge spezial cun ils daners che Vus avessas uschiglio duvrà per il fimar.

Avant che smetter da fimar

Sper las ponderaziuns generalas fatgas survast giogan er motivs persunals ina gronda rolla per smetter da fimar. Ponderai tge ch'è per Vus la raschun decisiva per ina vita senza cigarettas.

Avais Vus empruvà gia pli baud da smetter da fimar? Tge experientschas avais Vus fatg? Tge ha fatg far naufragi Voss plans? Tge As ha gidà? Anticipai: Tge difficultads pon puspè sa mussar? Sviluppai in plan co che Vus vulais superar ellas.

Observai Vossas disas da fimar. Nudai mintgamai durant il fimar sin in fegl: Tge fatsch jau gist ussa? Tge luna hai jau, en tge stadi d'anim sun jau? Quant impurtanta è la cigaretta per mai en il mument? Tge pudess jau far empè da fimar?

Communitgai a Voss confamigliars Vossa decisiun da vulair smetter. Uschia n'è nagin irrità, sche Vus essas gnervus(a) u sche Vus avais nauscha luna durant l'emprim temp suenter che Vus avais smess da fimar. Dumandai Voss confamigliars d'As sustegnair activamain en Vossa decisiun.

Fixai il di che Vus smettais da fimar. Tscherni per quai in termin adattà, per exempel in lavurdi liber. Planisai il di che Vus smettais da fimar almain 10 dis ordavant. La saira avant bittai davent tut las cigarettas e tut ils utensils da fimar sco tschendrens u battafeus.

Suenter avair smess da fimar

Dai al di che Vus smettais da fimar ina grond'impurtanza ed organisai tut uschia che Vus na chattais naginas stgissas per in naufragi. Nus As raccomandain da far liber e da far insatge che Vus n'avais anc mai fatg avant. Per exempel in viadi en in'atra citad u in di da wellness en in spa.

Procurai en general per conturns senza fim: a la plazza da lavur, en Voss'abi-



Brochura d'infurmaziun da l'Associazion svizra per la prevenziun dal tubachissem.



Campagna da l'Uffizi federal da sanadad...

taziun, als lieus, nua che Vus passentais Voss temp liber. Guntgi lieus e giai ord via a situaziuns nua che la tentaziun da puspè fimar è gronda. N'emblidai mai che la quaida ardenta da fimar dura mo 3 fin 5 minutas e svanescha alura. Pli ditg che Vus na fimais betg pli e main savens che questa quaida cumpara.

As legrai da Vossa vita senza fimar! Na pensai ussa anc betg memia savens vi dal pais che Vus pudessas prender tiers. Sche Vus essas en cas da smetter da fimar, savais Vus segiramain er reducir pli tard quels kilos che Vus avais prendi tiers.

La terza emna pudais Vus survegnir ina crisa che As chaschuna problems pli gronds che en las duas emprimas emnas. As clamai en memoria Voss motivs persunals per smetter da fimar. Restai er en questa fasa tar il betg fimar. Er sche Vus essas en ina societad che fima u sche Vus stais sut stress: evitai da prender en maun ina cigaretta.

Restar consequent er a lunga vista

Guardai che Vus hajas per mauns uschè blers trics transitoris sco pussivel. Bunbuns e tschics senza zutger u tgiradents pon per exempel esser ina buna distracziun. Hajas adina per

mauns buns fritgs frestgs u verdura frestga gustusa, per che Vus na cediass betg a la tentaziun da remplazzar las cigarettas tras victualias ch'han bleras calorias.

Remplazzai il fimar tras moviments e tras pitschnas activitads che Vus fashais tranteren. Fashai per exempel la damaun in zic gimnastica (puntettas, enclins u insatge dal gener) u tegnai Voss chau or da fanestra e tirai 10 giadas profundamain il flad.

Grazia a bler moviment ed a sport na sentiss Vus betg uschè savens u insomma betg ils sintoms da dischintoxicaziun sco nauscha luna u irritaziun, mal il chau, stancladad u disturbis dal sien. Plinavant fa il sport daventar ins pli luc e fa che la cigaretta sco med cunter il stress n'è betg pli necessaria.

Che Vus avais smess da fimar è ina gronda prestaziun e merita adina puspè ina gronda recompensa! Ils daners per cigarettas che Vus avais spargnà pudais Vus resguardar sco ina premia per avair smess e Vus als pudais duvrar per far in regal a Vus sez(za).

Na pensai mai en situaziuns difficultas che Vus stuessas ussa fimar ina per che Vus As sentiss meglier. Gist il cuntrari è il cas!

TIPS E TRICS

Fa ina glista da tut ils avantatgs ch'il smetter da fimar ha ed ina glista da tut ils dischavantatgs che la dependenza dal tubac ha. Prenda adina puspè per mauns questas glistas e las cumplettescha.

Baiva bler aua.	Hajas adina a disposiziun tschics u bunbuns senza zutger u tgiradents.	Mangia in fritg.	Lava ils dents.
Gioga cun in rispli u cun ina balla cunter stress.	Va a spass, fa sport u in'atra activitad corporala.	Va a far ina duscha u in bogn.	Ta chargia in pèr gieus novs sin tes telefonin furber.
Ta cumpra in matg da flurs e remplazza las cigarettas suenter la tschaina tras quai che ti das aua frestga a las flurs e che ti tagliass giu da nov las fins.	Reducescha tes consum d'alcohol e da café.	Per remplazzar ina cigaretta inventa occupaziuns che duran 3–5 minutas, che ti pos pratigar tar tai a chasa (p.ex. leger in bel magasin, s'occupar dal giat u preparar ina pitschna surpraisa per insatg).	
Na di: «Jau smet da fimar», di: «Jau cumenz a betg fimar». Quai è pli simpel.	Savura vi d'in tschender plain. E gia has ti puspè avunda dal fimar.	Tegna tes chau or da fanestra e respira 3 giadas profundamain.	Mangia trais cucumeras en aschieu.
Discurra cun tatez/-za e cun auters da tes success.	Ta prepara in per tochts da verdura e fa latiers ina sosa facilmain digeribla cun quagliada magra u cun jogurt natiral per als bagnar.	Metta a la fin da mintga di en ina cassa ils daners che ti has spargnà. Ta regala gia suenter in'emna insatge che ti n'avessas betg cumprà uschiglio.	Va curt suenter il di che ti smettais cun il fimar tar l'igiencia u l'igiencia da dents.

... cun cussegls concrets per la fasa da smetter da fimar.

Ils avantatgs dal smetter da fimar

Il battacor augmentà e la pressiuun dal sang pli auta crodan svelts sin in nivel normal ed entaifer 12 uras sa meglierscha l'absorpziun d'oxigen en il sang; la ristga d'in infarct dal cor sa reducescha.

Suenter 24 uras è il monoxid carbonic dal fim da cigaretta decumponi cumpletamain en il corp. Ils pulmuns cumenzan a sa deliberar da la mucosa e da las restanzas dal fim.

Suenter 48 uras è il corp liber da nicotin. L'odurat ed il palat cumenzan a sa megliarar.

Suenter 72 uras san ins trair il flad meglier. Las bronchias sa schluccan ed ins senta ch'ins ha dapli energia.

Gia 2 emnas fin 3 mais suenter il smetter da fimar sa remetta la circulaziun dal sang ed ils pulmuns respiran puspè meglier. Quai ha consequenzas positivs en il sport ed en la vita sexuala.

Radund 3 fin 9 mais suenter che Vus avais smess da fimar sa reduceschan la tuss e la mancanza da flad che vegnan chaschunadas dal fimar. Ed 1 onn suenter che Vus avais smess da fimar è la ristga da survegnir ina malsogna dal cor pervia dal tubac sa smesada.

Suenter 5 onns è la ristga da survegnir cancer da la bucca, da la gula, dal schiliez e da la vaschia pervia dal tubac sa reducida per la mesadad. Medemamain è la ristga da survegnir in infarct dal cor sa reducida per la mesadad cumpareglia cun quella persunas che fiman. E la ristga d'avair in culp dal tscharvè sco er da survegnir cancer dal culiez da la madra sa chatta schizunt sin il nivel da las persunas che na fiman betg.

Suenter 10 onns è la probabilitad da murir pervia da cancer dal pulmun mo pli mez uschè gronda sco tar fimadras e tar fimaders. Er la ristga d'in cancer dal nuf da la gula e da la pancrea sa reducescha. E suenter 15 onns è la ristga d'ina malsogna dal cor arrivada al nivel da las persunas che na fiman betg.

Ultra da quai savura il flad meglier suenter avair smess cun il fimar. Ils dents scolorads daventan pli alvs, la savur da tubac svanescha or dals chavels, la scoloraziun melna da la detta e da las unglas svanescha. Las spaisas gustan meglier e l'odurat funcziuna puspè senza disturbis.

Sch'i na va betg «mo uschia» – sustegn supplementar

Decisiv per ch'il smetter da fimar haja success è la tscherna da la metoda adattada. Mintga smetter è unic ed uschè individual sco Vus sez. Tschertins vegnan da far quai «mo uschia» u cun agid da medicaments, auters cun sustegn da la famiglia e dals amis, puspè auters en gruppa u cun l'agid da persunas spezialisadas. Ma la part principala prestais in mintga cas Vus sez(za). Hajas fidanza che Vus essas pli ferm(a) che la dependenza.

Ordavant questas pèr paucas cifras: Tgi che ha la ferma intenziun da smetter da fimar, ma vul far quai senza agid, po far quint cun ina schanza da success da fin a 5 % suenter 6 mais.

Sche Vus cumbinais in sustegn intensiv d'ina persuna spezialisada cun medicaments che cuntengnan nicotin, pudais Vus schizunt far quint cun ina rata da success da fin a 30% suenter 1 onn.

Tgi che sa lascha accompagnar al telefon u en discurs directs per smetter da fimar ha schanzas ch'èn cleramain meglias. Ina cussegliaziun d'ina media u d'in medi u in clom sin la lingia per smetter da fimar 0848 000 181 (8 rp./min.) dublegia la rata da success.

Tractament cun medicaments

Envidais Vus l'emprima cigaretta entaifer l'emprima mes'ura suenter che Vus As essas dasdà(da)? Fimais Vus dapli che 10 fin 15 cigarettas al di? Sche Vus respundais ina da questas duas dumondas cun «gea», avais Vus ina dependenza magari ferma dal nicotin. In

tractament cun medicaments che cuntengnan nicotin po dublegiar Vossa schanza da smetter da fimar.

Medicaments che cuntengnan nicotin (tschics, plasters, tabletas per sut la lieunga, tabletas da tschitschar, inhalaturs u sprays per la bucca) dublegian las schanzas per desister cun success dal nicotin. In auter medicament che cuntengna la substanza bupropion reducescha la quaida d'ina cigaretta. In ulteriur medicament che cuntengna la substanza vareniclin provochescha in effect sumegliant a quel da nicotin, però senza cuntengnair nicotin. Quests dus medicaments survegniss Vus en in'apoteca mo cun in recept da la media u dal medi, ils auters medicaments senza recept en in'apoteca u en ina drogaria. As laschai cussegliar da Vossa media u da Voss medi ubain en l'apoteca.

Stop al fimar: bain preparà è mez gudagnà

Voss medi da chasa sustegna Vossas stentas per chalar da fimar. Discurri cun el davart Voss problems. Tgi che vul chalar da fimar d'atgna iniziativa, chatta buns impuls en il program d'autoagid gratuit. Ins po entrar en il program directamain sur www.stop-tabac.ch.

Smetter cun agid d'in coach: la «Lingia per smetter da fimar»

Cussegliadras e cussegliaders da la Lingia per smetter da fimar scolads spezialmain enconuschan precis las differentas metodos examinadas scientificamain. Fimadras e fimaders che vulan smetter da fimar pon sa laschar accompagnar da la lingia da telefon ed han la pussaivladad da survegnir plirs telefons da sustegn e plirs cussegliaziuns en il decurs da lur via vers ina vita senza cigarettas.

L'intent da las cussegliaziuns individualas è quel da chattar la meglra soluziun per Vus persunalmain. Betg mintgin n'ha il medem grad da dependenza. Perquai vegnan las preparaziuns per smetter da fimar e lur realisaziun adattadas exactamain a Vossa situaziun.

La Lingia per smetter da fimar è cuntanschibla sut il numer 0848 000 181 da glindesdi fin venderdi da las 11.00 fin a las 19.00 (8 rapus per minuta en la rait fixa). As infurmai er tar la Lingia per smetter da fimar, sche cussegliaziuns individualas vegnan purchidas en Vossa vischinanza.

Smetter en la gruppa: cuntanscher ensemen la finamira

Tschertgai en il ravugl da Voss amis u a la plazza da lavur: Vuless ina collega u in collega er smetter da fimar? As associai. En dus èsi garantidamain pli simpel da smetter. Vus pudais er As infurmar sur la Lingia per smetter da fimar, tge curs da gruppa che vegnan purchids en Vossa vischinanza.

Ulteriuras metodos

Acupunctura, ipnosa e parapsicologia han gia gidà numerusas fimadras e fimaders da smetter da fimar. Perquai che l'efficacitad da questas metodos n'è betg cumprovada scientificamain, na fashain nus qua naginas raccomandaziuns per u cunter ellas. I dat er numerus cudeschs ch'han gidà bler(a)s ad ina vita senza cigarettas.

La preschentaziun:

Dossier «Smetter da fimar».

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=2175
www.chatta.ch