

Intervista sul tabacco a Claudia Bricci psicologa psicoterapeuta e Silvia Marini psicologa psicoterapeuta, collaboratrici LILT Firenze

1) Quali sono le principali attività di prevenzione svolte sul territorio e a chi si rivolgono?

La LILT-Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Ass. Prov. Firenze si occupa da oltre trent'anni di disassuefazione dal fumo attraverso varie attività di prevenzione primaria sul territorio fiorentino.

Attività cardine della prevenzione primaria di LILT sono i percorsi psicologici di gruppo per smettere di fumare rivolti ai soci: sono costituiti da 8 incontri di un'ora e mezzo ciascuno nell'arco di un mese e mezzo ed affrontano in particolare la dipendenza psicologica avvalendosi di tecniche cognitive-comportamentali specifiche ed il sostegno-rinforzo dei partecipanti. Recentemente offriamo anche la possibilità di partecipare a dei percorsi individuali suddivisi in 5-6 sedute. Entrambi i percorsi (gruppo e individuale) sono preceduti da un colloquio preliminare informativo, di orientamento e motivazionale insieme ad un professionista psicologo-psicoterapeuta.

Circa tre volte l'anno vengono organizzati incontri gratuiti, aperti a tutta la popolazione, di sostegno per gli ex-fumatori che vogliono confrontarsi e rafforzarsi, ma anche di sensibilizzazione ed informativi per chi desidera smettere e sta cercando un aiuto.

Recentemente è stato attivato anche un servizio di consulenza per genitori che necessitano di chiarimenti e domande rispetto alle e-cig, le puff ed i nuovi prodotti del tabacco consumati dai loro giovani figli.

Nell'ambito della programmazione nazionale "Guadagnare Salute con la LILT" realizziamo progetti nelle scuole di ogni ordine e grado per promuovere l'importanza di stili di vita salutari e, dunque, di una cultura smoke-free, non solo tra gli studenti ma anche tra i loro genitori, il personale docente e non docente della scuola.

Alcuni percorsi, soprattutto quelli destinati ai giovani degli istituti secondari di II grado, si sviluppano secondo la metodologia della "peer education", ossia educazione tra pari, e vengono svolti in collaborazione con la Promozione della Salute della USL Toscana Centro e i SER.D. territoriali.

Incontriamo la popolazione generale con interventi di sensibilizzazione su vari aspetti inerenti al fumo (ad esempio fumo passivo, metodi per smettere di fumare, danni del fumo) presso biblioteche, oppure in occasione di passeggiate ed eventi organizzati nei quartieri cittadini nell'ambito del progetto "Salute è Benessere" promosso dalla Società della Salute, la USL Toscana Centro e in collaborazione con UISP.

Da oltre cinque anni, grazie ai contributi della Regione Toscana, è attivo un percorso di promozione della salute rivolto ai giovani, per lo più minori, delle Comunità educative a Dimensione Familiare del Consorzio Zenit di Firenze. Oltre ad offrire una formazione su varie tematiche quali alimentazione, attività fisica, prevenzione del melanoma, prevenzione HPV, corso di primo soccorso e corso HACCP, approfondiamo l'argomento giovani e fumo, coinvolgendo i ragazzi in incontri teorici ed esperienziali come l'evento ideato per il prossimo 31 maggio, la Giornata Mondiale senza Tabacco, con focus su fumo ed inquinamento ambientale.

A queste attività si aggiungono gli incontri di prevenzione del tabagismo presso società sportive e aziende locali interessate.

2) Con la diffusione dei dispositivi elettronici, è cambiato il profilo dei fumatori che si rivolgono a voi?

La maggior parte delle persone che afferiscono ai nostri percorsi per smettere di fumare ha un'età media di circa 50 anni e fuma sigarette tradizionali, confezionate o rollate a mano. Recentemente si è notato che si sono rivolte a noi anche persone che consumavano esclusivamente e-cig e prodotti di tabacco riscaldato, fumatori in questo caso più giovani rispetto al passato, uomini e donne tra 30-35 anni.

3) Nella vostra esperienza quali sono le principali difficoltà che incontrano i fumatori che vogliono smettere di fumare?

Dipende molto dalle risorse che le persone possiedono e che decidono di mettere in atto. Molte difficoltà consistono nel non lasciar andare abitudini, riti, sensazioni e comportamenti associati alla sigaretta: per farlo è indispensabile riuscire a vedere che cessare con il fumo significa non solo privarsi di qualcosa, ma far spazio ad altro, nuove abitudini più sane, costruttive e fonte di stima personale. Smettere è costruire una nuova immagine di sé come persona che non fuma e che ha un nuovo stile di vita. La difficoltà maggiore rimane quella di interrompere la "relazione" con la sigaretta ed elaborarne il lutto. Si tratta di un percorso molto personale, realizzabile ma che richiede una forte motivazione al cambiamento, disponibilità alla fatica, tempo e tanta creatività!

4) Quali sono le principali motivazioni che spingono i fumatori a rivolgersi a voi?

Le persone che ci chiedono aiuto per modificare il loro rapporto con le sigarette sono mosse principalmente da motivi di salute. Molti non sopportano più la dipendenza dalle sigarette o dai nuovi prodotti del tabacco e vogliono sperimentare di nuovo la sensazione di essere liberi e padroni della propria vita. Vogliono regalare ai propri nipoti, ai propri figli e ai loro partner una presenza senza fumo e senza i suoi danni. Altre motivazioni sono di carattere economico, estetico, ecologico e psicologico (come riprendersi le energie sottratte dalla dipendenza per affrontare con maggiore sicurezza le scelte o le sfide nella vita).