

**1 - Nella sua esperienza clinica degli ultimi anni, riesce a fornirci un profilo socio-demografico (età, genere e condizione socio-economica) delle persone che ricorrono al servizio per un problema di tabagismo?**

Negli ultimi decenni abbiamo osservato come le dipendenze da sostanze in genere non abbiano più un target specifico. Il tabagismo non si differenzia da tutte le altre.

Direi forse che pur essendo per genere numericamente equivalenti, le donne arrivano al servizio in età mediamente più giovane degli uomini, e comunque nessuno prima dei 28/30 anni. Anche dal punto di vista socio-economico non ci sono classi particolarmente più numerose.

**2 - Quali sono le principali motivazioni che spingono le persone a rivolgersi al servizio per un problema di tabagismo?**

Quando il tabagista arriva al servizio di solito ha già provato a smettere di fumare, almeno una volta, da solo. Le motivazioni più frequenti riguardano la salute, già compromessa in alcuni casi, a rischio nella maggior parte.

Poi c'è una bella fetta di utenti che si dicono "stufi" di sottostare a questa forte attrazione che occupa tutti i momenti della loro vita e che li condiziona nelle frequentazioni, attività, relazioni. La interpreterei come sensazione di mancanza di libertà!

**3 - Oltre al tabacco, quali sono le principali sostanze (compresi i derivati dal tabacco) consumate contemporaneamente?**

Nella mia esperienza è frequente un contemporaneo uso di THC (cannabis) e, sempre più spesso, anche di alcol e caffeina.

Per questo motivo la mia proposta non si limita allo smettere di fumare ma ad un cambiamento di "stile di vita".

**4 - Può descriverci come avviene la presa in carico, la durata e il percorso di cura che viene proposto dal servizio?**

La persona interessata a smettere di fumare chiama o si presenta al Ser.D., lascia il suo recapito telefonico e viene richiamata entro un paio di giorni per fissare il primo appuntamento. Questo primo incontro serve a fare una valutazione del grado di motivazione e delle condizioni di salute e psicologiche della persona.

In base a tale valutazione e alla disponibilità di tempo libero in orario di pranzo (12,30/14 circa), invito a frequentare il gruppo settimanale per tabagisti e quello di Mindfulness (tenuto da me e dalla collega Valentina Bensi), che si tengono presso il SerD in Borgo Pinti a Firenze.

Propongo sempre anche una osservazione/analisi del proprio stile di vita (alimentazione, attività fisica, ritmo del sonno, tipo e orario di lavoro, frequentazioni ed attività ludico ricreative e hobbistiche) per favorire una presa di consapevolezza della complessità del

lavoro che dovremo intraprendere che dunque necessita di determinazione, focus, costanza.

Ogni persona è diversa e porta tematiche e problematiche differenti che in ultima analisi determinano le proposte terapeutiche da fare, quindi anche l'eventuale proposta del farmaco in aiuto/sostegno all'interruzione del fumo, è valutata da caso a caso e da momento a momento. Gli incontri di verifica avvengono a distanza di circa un mese, momento in cui si decide come procedere il percorso a seconda del risultato ottenuto.

I tempi di durata sono veramente vari, vanno da 2 mesi a 1 anno! Ci tengo a sottolineare come ogni percorso sia personalizzato seppure seguendo sempre alcuni passi preordinati e utili se non indispensabili, come la presa di consapevolezza della propria dipendenza e del valore intrinseco della sigaretta nella propria vita.