

DA SAPERE

**Le Sigarette "Leggere" (MILD LIGHT e ULTRA LIGHT), fanno meno male?
No!**

Il minor quantitativo di nicotina e catrame porta a consumare più sigarette e ad aumentare il numero e l'intensità dei tiri con conseguente maggiore introduzione di sostanze tossiche e dannose.

PILLOLA E SIGARETTE

Fanno veramente male?

Si!

Perché le fumatrici che assumono la pillola mettono in pericolo la loro salute futura

PESO E SIGARETTE

- Non ricorrere al fumo per controllare il tuo peso
- Prenditi cura di te
- Per mantenere un corpo snello e sano basta un po' di moto e un'alimentazione equilibrata
- Smettere di fumare non fa necessariamente ingrassare

LA SIGARETTA E' UNA PERFIDA AMICA

...Per la tua bellezza

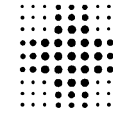
- Peggiora l'elasticità della pelle rendendola rugosa
 - Aumenta le smagliature
 - Provoca alito cattivo
 - Ingiallisce i denti e la cute
 - Impregna di cattivo odore
- ...meglio baciare chi non fuma

(SE) VUOI CAMBIARE

Telefona allo Spazio Giovani

- | | |
|---------------|---------|
| ☎ 0544-286907 | Ravenna |
| ☎ 0545-213857 | Lugo |
| ☎ 0546-602060 | Faenza |

***Per avere ulteriori informazioni
contatta il Centro per la Prevenzione e Cura
del Tabagismo, presso i
Servizi di Igiene e Sanità Pubblica
e-mail: centroantifumo@ausl.ra.it***

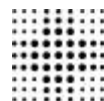


**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna
Dipartimento di Sanità Pubblica
Dipartimento di Cure Primarie



SEI FUMATRICE?

C'E' UN TEST PER TE



**Azienda Unità Sanitaria Locale
Ravenna**

Unità Operativa Comunicazione
Linee Editoriali

LE 20080519 N. 69 (P)



QUESTIONARIO • PERCHÉ FUMO?

Con un test semplice scoprite i motivi e le ragioni che vi spingono a fumare.

Segnate con una croce la risposta corrispondente e il numero di punti.

	SEMPRE	SPESSE	A VOLTE	RARAMENTE	MAI
A - La sigaretta mi aiuta a tenermi sveglio, concentrato e in forma	5	4	3	2	1
B - Tenere la sigaretta tra le dita mi dà una sensazione piacevole	5	4	3	2	1
C - Fumare è qualcosa di bello e distensivo	5	4	3	2	1
D - Quando mi arrabbio per qualche motivo mi accendo una sigaretta	5	4	3	2	1
E - Non riesco a sopportare quando mi finiscono le sigarette	5	4	3	2	1
F - Non mi accorgo nemmeno più di fumare, ormai è una cosa automatica	5	4	3	2	1
G - Fumo perché la sigaretta mi dà la sensazione di avere più forza e più concentrazione quando mi sento scarico	5	4	3	2	1
H - Anche accendere la sigaretta fa parte del piacere di fumare	5	4	3	2	1
I - Mi piace il sapore del tabacco	5	4	3	2	1
J - Fumo la sigaretta quando sono troppo teso ed eccitato	5	4	3	2	1
K - Non riesco ad immaginare la mia vita senza la sigaretta	5	4	3	2	1
L - Mi succede di accendermi una sigaretta quando non ho ancora finito la precedente	5	4	3	2	1
M - La sigaretta è come un eccitante, mi dà una spinta e mi ricarica	5	4	3	2	1
N - Mi piace tenere le mani occupate giocherellando con la sigaretta, l'accendino o il pacchetto	5	4	3	2	1
O - Se mi offrono una sigaretta di marca diversa preferisco il sapore delle mie	5	4	3	2	1
P - Fumare mi aiuta a scaricare i nervi e a distendermi	5	4	3	2	1
Q - Quando non ho potuto fumare per un certo tempo mi prende come un bisogno impellente	5	4	3	2	1
R - Mi accorgo talora con meraviglia di avere una sigaretta tra le labbra che ho acceso senza rendermene conto	5	4	3	2	1

VALUTAZIONE

1. Riportare i punteggi segnati nelle righe vuote qui a lato.
Es.: i punti segnati per la risposta F devono essere riportati sulla riga F.

2. Sommate tre a tre i punteggi sulla riga del totale.
Es.: sommate insieme i punteggi ottenuti al punto F, L e R.

3. Il totale varia tra 3 e 15. Un totale di 11 o più è un valore alto, 7 o meno un valore basso.

Cosa dicono di voi i punteggi?

Il test vi dà alcune indicazioni su ciò che significa per voi il fumo.

I totali vi mostrano quanto ciascun motivo abbia per voi un peso.

Più si rivela per voi un certo motivo, più dovrete cercare di analizzare tutte le possibilità che si possono porre al posto del fumo.

F _____ "ABITUDINE"
L _____ Fumo automaticamente
R _____ Se il fumo è per voi solo un'abitudine dovrebbe essere facile smettere.
È importante però che facciate attenzione ad ogni sigaretta. Basta, per esempio, che prima di accendere una sigaretta facciate un attimo di riflessione.

Totale punti _____

A _____ "STIMOLAZIONE"
G _____ Fumo per caricarmi
M _____ Se qui ottenete un punteggio alto significa che la sigaretta è per voi un eccitante, fumare vi trasmette la sensazione di avere più forza, più slancio. Pensate a qualche cosa che vi possa procurare le medesime sensazioni ma che sia meno dannoso!

Totale punti _____

D _____ "RELAX"
J _____ Fumo per scaricarmi
P _____ Sensazioni sgradevoli, situazioni di tensione si possono mitigare, talora, con una sigaretta.
Tuttavia ciò non perdura e comunque non è un metodo molto sano.

Totale punti _____

B _____ "GESTUALITÀ"
H _____ Fumo per tenere occupate le mani
N _____ Esiste un'infinità di tali "giocattolini" con cui ci si può occupare ugualmente e senza maneggiare fuoco.

Totale punti _____

C _____ "PIACERE"
I _____ Fumo perché è un piacere
O _____ Un alto punteggio significa che le sigarette vi procurano un piacere fisico o psicologico. Sicuramente ci sono moltissime cose che vi possono offrire piacere e distensione.

Totale punti _____

E _____ "DIPENDENZA"
K _____ Non riesco a smettere
Q _____ Se la dipendenza è forte non spaventatevi. I sintomi di astinenza si attenuano nel giro di 2-3 settimane lasciando posto a un piacevolissimo senso di libertà.

Totale punti _____