



Reggio Emilia, 29 maggio 2021

### ALLEGATO

**“Ho fumato per 42 anni e ad oggi sono 72 giorni che non fumo”**

**“Sono partita quasi per scherzo e alla fine ce l’ho fatta a smettere”**

Anna Maria e Giovanna, due vicine di casa, hanno frequentato il gruppo per smettere di fumare nel Distretto di Scandiano e hanno portato a termine il percorso con entusiasmo e determinazione.

“La base per ottenere un grande cambiamento, come quello di smettere di fumare, è porsi piccoli obiettivi raggiungibili, concreti e verificabili – dichiara **Elena Miani**, coordinatrice del Centro Anti Fumo di Reggio Emilia e conduttrice del corso a Scandiano - Il cambiamento è un processo che avviene passo a passo lavorando profondamente sulla consapevolezza.”

Questa è l’idea che guida il modello motivazionale portato avanti da ormai diversi anni dal Centro Anti Fumo di Reggio Emilia. I gruppi, frutto della collaborazione tra l’Azienda Usl IRCCS di Reggio Emilia e la Lilt di RE, sono stati ripresi a settembre 2020 in presenza e non si sono più interrotti, mantenendo distanze e misure di sicurezza necessarie. Si tratta di un percorso di 10 incontri gratuiti, preceduti da un colloquio individuale preliminare e condotti da operatori professionisti della Lilt di RE e dell’Ausl. I compiti di natura cognitivo comportamentale che vengono assegnati di volta in volta, uniti al sostegno e alla condivisione all’interno del gruppo, sono strumenti fondamentali per il percorso di disassuefazione. A livello individuale viene promossa la motivazione personale e l’autostima, come “muscoli” necessari a raggiungere la vetta di questo cammino.

### TESTIMONIANZE

Anna Maria

Sono ancora incredula, mi sono iscritta a questo corso per paura delle malattie, una grossa paura legata alla mia salute e volevo fare qualcosa per smettere di fumare. La mia fortuna è stata essere chiamata subito al corso e ho deciso di provarci. All’inizio non ero del tutto sicura di riuscirci perché ho fumato per 42 anni e invece con tanta volontà ad oggi sono 72 giorni che non fumo. Mi ha aiutato tanto il supporto del gruppo, che è una spinta motivazionale grande. Ne ho parlato con amiche e amici, chi mi conosce davvero sa come fumavo e sapere che sono riuscita a smettere può essere una spinta anche per gli altri a frequentare questo corso e smettere. Sono contenta perché mi sento forte, sono riuscita a combattere questa cosa e non pensavo di esserlo. In più ho risparmiato in sole 72 giorni 435 euro, che non è poco.

Vanna

Sono partita quasi per scherzo, coinvolta dalla mia vicina di casa che ha frequentato lo stesso corso. Ho pensato che in due ci saremmo fatte forza e forse ce l’avremmo fatta, ma non ero sicura. E invece ce l’ho fatta. La motivazione più forte è stata mia figlia, l’ho fatto soprattutto per lei. Quando ho smesso mi ha detto che gli ho fatto il regalo più grande che potessi fargli. Mi ha aiutato tanto ascoltare gli altri partecipanti, condividere insieme le difficoltà, in più i compiti che avevamo da fare mi hanno aiutato a riflettere e a interrompere le abitudini che mi legavano alla sigaretta. Mi sono sentita molto ascoltata dalle conduttrici del corso, difficilmente si trovano persone che vogliono ascoltare così. Eravamo in un gruppo ma siamo stati ascoltati tutti singolarmente.