

dai, spegnila



La dipendenza dal fumo è causa certa di circa 30 malattie tra cui le broncopneumopatie croniche, varie patologie polmonari croniche, diverse forme tumorali, cardiopatie e vasculopatie. Per questo il fumo è una delle problematiche più importanti della sanità nel nostro Paese e nel mondo. Ma nonostante oggi tutti sappiano quanto sia pericolosa, rinunciare alla sigaretta, per chi fuma, è difficile.

Dire stop al fumo inoltre, aiuta ad essere più belli ed in salute, migliora l'odore della nostra pelle, dei nostri abiti e delle nostre case e fa anche risparmiare più soldi!

I **falsi miti** legati alla sigaretta, come il piacere, il relax e la maggiore concentrazione e ancora la paura di ingrassare e di non riuscire, sono motivazioni per cui si continua a fumare, nonostante se ne conoscano gli effetti negativi.

La LILT di Bologna dal 1993 costi-

tuisce uno dei **Centri Antifumo (CAF)** nel territorio.

Chi decide di smettere di fumare si trova ad affrontare un vero e proprio momento di **cambiamento**.

Il **Corso Anti-Fumo**, composto da almeno 5 persone permette di **superare** le difficoltà e **riconoscere** le risorse che ognuno di noi possiede, per passare dall'atteggiamento "**devo smettere**" al "**posso cambiare**". Il percorso si snoda attraverso 7 incontri, passando da una fase di preparazione ad una di azione. Il corso utilizza il metodo cognitivo-comportamentale ed è condotto da un counselor professionale con la presenza di un medico e una dietista. Durante il corso verranno insegnate e sperimentate tecniche di rilassamento per scaricare stress e tensioni correlate all'astensione.

Per informazioni e prenotazioni:
tel. 051 4399148