

SMETTERE DI FUMARE! MA LO VOGLIO VERAMENTE?!!

“*Voglio smettere di fumare!*” Questo è il primo passo indispensabile per poter smettere di fumare. Infatti, per poter “togliere” la sigaretta dalla bocca è fondamentale avere ben salda la volontà di farlo.

Sicuramente non è facile. E non lo è per i molteplici aspetti socio-economici che rinforzano il fenomeno. Il fumo, è risaputo, è un disturbo di massa, amplificato dai mass media e sottovalutato dalla società e spesso anche dagli operatori sanitari (quante volte ci è capitato di vedere, anche durante una visita medica, lo stesso specialista fumare e farlo anche con passione?). E’ ancora più difficile, quindi, avere la coscienza del pericolo e dei danni arrecati dal fumo.

Non è facile anche per gli aspetti fisici, organici, per quello che viene a modificarsi chimicamente nel nostro corpo. L’astinenza dovuta alla mancanza di nicotina provoca una massiccia produzione di dopamina, che è poi quel neurotrasmettitore che provoca le sensazioni piacevoli che otteniamo dal fumare. C’è da aggiungere che la nicotina migliora le funzioni cognitive, di concentrazione e le performance intellettuali stimolando la parte del cervello responsabile dello stato di veglia e vigilanza.

E’ difficile smettere di fumare anche per quella dipendenza psicologica che creiamo con la sigaretta. In molti casi, la sensazione forte di rilassamento e di diminuzione dello stato d’ansia che se ne può trarre porta ad un legame profondo che si esplicita attraverso la gestualità (spesso il rapporto che la persona ha con la sigaretta passa anche attraverso la presa; quanto essa è distante dal filtro, se è energica, se la “fonte del piacere” è semplicemente poggiata fra le dita oppure tenuta ben salda) la ritualità (quanti si svegliano e come primo gesto di buongiorno si “attaccano”, come un francobollo, la sigaretta alle labbra? O la sigaretta del dopo pranzo? Per molti irrinunciabile), il pensiero reiterante.

Tutto ciò fa capire quanto sia difficile a più livelli – fisiologico, psicologico e sociale - interrompere una dipendenza così forte e con un’approvazione sociale subliminale radicata da anni.

Pertanto, in un intervento su e con un fumatore è fondamentale fare un’anamnesi molto dettagliata dei motivi che lo hanno spinto ad iniziare a fumare e di quelli che gli fanno mantenere il rapporto con la sigaretta. Infatti qualsiasi tipo di intervento deve essere specifico, tarato su quella persona, poiché ciò che è importante a livello motivazionale per un individuo spesso non lo è per un altro.

Le terapie fondamentali per smettere di fumare sono di due tipi, quelle farmacologiche e quelle psicologiche. Sulle prime, molteplici, non ci si soffermerà rispettandone la competenza medica.

Per quanto, invece, concerne le seconde si tratta essenzialmente di tre tipologie di intervento: quelle di gruppo, quelle individuali, e la vecchia e, a molti cara, ipnosi.

Il *supporto psicologico di gruppo* punta alla condivisione del problema e dei vissuti di dipendenza, e spesso di impotenza, che i partecipanti esprimono o devono affrontare. Il percorso viene “accompagnato” da uno psicologo che, nell’arco di non più di dieci incontri, puntando sulla forza che è insita nel gruppo, e attraverso l’utilizzo di metodologie prevalentemente cognitivo-comportamentali, “traghetta” le persone all’interno dei vari momenti di consapevolezza, di disorientamento e di gestione della dipendenza. Spesso vengono assegnati dei compiti specifici comportamentali da svolgere, oltre che nell’ambito del gruppo, anche nella quotidianità di ognuno con l’obiettivo di arrivare ad una sorta di “desensibilizzazione” all’utilizzo delle sigarette, riducendone progressivamente il numero sino alla completa cessazione.

Il *supporto psicologico individuale* punta, come si diceva, a rispettare la personalizzazione delle motivazioni sottese all’alterato rapporto con la sigaretta e con la nicotina. Anche in questo caso si fissa, all’avvio dell’intervento, il numero di incontri (solitamente si evita di superare il numero di dieci) e la metodologia che si utilizzerà. Si parte con l’analisi dei fattori comportamentali ed emotivi che mantengono il disturbo per poi lavorare, attraverso delle tecniche comportamentali basate su di una modificazione proprio di quei comportamenti, sull’eliminazione degli stessi.

Si vuole qui sottolineare che con queste tecniche si ottengono dei risultati molto buoni, soddisfacenti, soprattutto in considerazione del fatto che si riesce a lavorare più che sul sintomo fumo sui meccanismi che sono sottesi al disturbo, cercando di evitare il rischio, non desueto, che la persona li mantenga e li “sposti” su altri aspetti della propria quotidianità (cibo, alcool, caffè), confermando a se stessa l’identità di dipendente.

L’ipnosi è un metodo molto efficace con persone con alta capacità di induzione ipnotica, molto meno efficace con chi ha difficoltà ad entrare dentro una mentalità auto ipnotica.

Quale tipo di intervento scegliere? Si vuole rimarcare che soltanto un’attenta analisi delle caratteristiche del fumatore e delle potenzialità e delle risorse su cui far leva può indicare quale tipo di intervento può essere più efficace. Per concludere con una metafora: ogni serratura ha la sua chiave e quindi è importante osservare bene la chiave per capire se è quella giusta.

Dott.ssa S. Martina