

# ► Fumo e salute psichica



mobile-oc-svizzera.ch

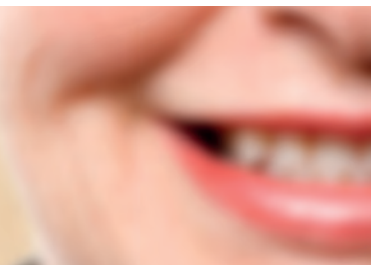
# ► Si è mai posto delle domande sulla sua salute? Soffre di una malattia psichica?

Lei fuma e si pone qualche volta delle domande in merito al suo tabagismo? Sapeva che il tabagismo non nuoce solamente alla sua salute fisica ma può anche influire sui disturbi dell'umore e ansia? Può accadere che si manifesti in lei un sentimento di im-

potenza nei confronti della sua dipendenza dal tabacco. Ma ciò è un'impressione errata. Infatti sono molti i fumatori e le fumatrici con problemi psichici che sono riusciti a smettere di fumare migliorando il loro stato sia fisico sia psichico.

## Testimonianza

«Mi sento complessivamente meglio da quando ho smesso di fumare un anno fa. Ho più soldi e posso fare delle cose che, quando fumavo, non potevo permettermi di fare. Con il consenso del mio medico ho persino potuto diminuire il dosaggio di uno dei miei farmaci.»



## ► Perché smettere di fumare?

Se lei smette di fumare, si sentirà subito meglio e troverà un nuovo equilibrio.

- Smettere di fumare è la cosa migliore che può fare per la sua salute. Avrà più energia, resistenza e si sentirà fisicamente più forte e in forma. Il rischio di contrarre malattie cardiovascolari, malattie respiratorie o un tumore diminuirà.
- Anche se in un primo momento la sigaretta le dà l'impressione di agire come un calmante, essa in realtà non fa altro che aumentare il suo stress; ciò a causa della dipendenza generata dalla nicotina. Spesso dopo aver smesso di fumare l'ansia lentamente diminuisce

toccando persino livelli inferiori di quando si fumava.

- Smettere di fumare le permette di risparmiare e potrà spendere i soldi risparmiati in altri piaceri.

## ► E se continuo a fumare?

Se lei soffre di una malattia psichica molto probabilmente saranno molte le sigarette che fuma ogni giorno rendendola fortemente dipendente dalla nicotina minacciando ulteriormente la sua salute.

- Più spesso potrebbe soffrire di disturbi respiratori. La carenza di ossigeno può aumentare l'ansia.

- Fumare nuoce al sistema cardiovascolare. Aumenta il rischio che un si occluda un vaso sanguigno.
- Accresce il rischio di sviluppare una malattia renale se già si soffre di diabete. E' molto più facile mantenere sotto controllo il proprio tasso di glicemia dopo che si è smesso di fumare.
- Il fumo provoca il cancro al polmone ma non solo, altri organi importanti quali la faringe, la laringe, la vescica possono venir colpiti da un tumore.

Smettendo di fumare, grazie ad una qualità di vita migliore potrà vivere più a lungo (fino a 10 anni).

## ► Quali sono gli effetti del tabacco sulla salute psichica?

Più fuma e più alto è il rischio di:

- Sentirsi ansioso
- Soffrire di crisi di panico
- Soffrire di depressione a medio o a lungo termine
- Sentirsi sotto stress.

Il tabagismo rende questi sintomi più intensi e pertanto aggravare ulteriormente una malattia psichica.

## ► Vale sempre la pena di smettere di fumare

Non è mai troppo tardi per smettere di fumare anche se ha cominciato a fumare si dalla sua giovinezza. A qualsiasi età vale la pena smettere di fumare. La qualità di vita, il benessere e la speranza di vita subiscono un netto miglioramento non appena si smette di fumare.

## ► Come mi sentirò se smetto di fumare?

I benefici che si riscontrano variano da persona a persona.

- Alcuni si sentono da subito più equilibrati e energici
- Altri sentono un certo malessere subito dopo aver smesso, per un breve periodo. Per taluni ciò è sgradevole ma è passeggero. Ne parli subito al suo medico e gli chiedi sostegno.
- Durante qualche settimana è possibile che si manifesti una leggera irritazione alla gola con tosse. Ciò accade perché i bronchi si stanno pulendo e questi sintomi sgradevoli, entro breve spariranno
- E' possibile che il dosaggio di alcuni farmaci che lei assume per la cura della sua malattia psichica venga ridotto. Non prenda questa decisione autonomamente. Modificare una terapia è una decisione che deve essere effettuata dal suo medico e unicamente dietro prescrizione medica.

Se riuscirà a smettere di fumare si sentirà fiera e orgogliosa e potrà avere una vita appagante e sentirsi in piena forma.

### ► Posso smettere di fumare senza alcun aiuto?

Tutto dipende da lei. Esistono differenti metodi per smettere di fumare. Sta a lei trovare il metodo che più le confà. Ne parli in ogni caso con il suo medico e gli chieda consiglio e sostegno.

Potrà ottenere delle informazioni tramite:

#### **Opuscolo stop-tabacco**

La piccola guida l'aiuterà durante tutto il percorso. Le può ordinare gratuitamente l'opuscolo: online in [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch) alla voce «Shop – Smettere di fumare» – oppure chiamando lo 031 599 10 20.

#### **Programma stop-tabacco.ch**

Si tratta di un coach online disponibile gratuitamente. Comincerà compilando un questionario, in seguito riceverà dei consigli pratici per aiutarla a smettere di fumare. Sarà sufficiente visitare il sito [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch) e cliccare l'icona «Coach» a destra. Il «Coach» si può richiedere anche come app per iPhone e può anche in questa forma essere utilizzato gratuitamente.

### ► Come si può ottenere un sostegno?

- Il suo medico di famiglia e/o il suo psicoterapeuta possono prepararla. Qual è il metodo più adatto a lei? Sarà necessario modificare il dosaggio dei farmaci?
- Come primo passo, può essere utile ridurre il numero delle sigarette che lei fuma, sostituendo le abitudini legate al tabacco con altre attività: respirare profondamente più volte, fare un'attività divertente, andare a camminare, fare un esercizio di rilassamento, masticare un chewing-gum, mangiare un frutto, lavarsi i denti, bere un bicchiere d'acqua, eccetera.
- Chiami, se necessario, la linea stop-tabac allo 0849 000 181. Gli specialisti che le risponderanno la aiuteranno a prepararsi e l'accompagneranno gratuitamente durante questo percorso, se necessario sino a tre mesi. Altre informazioni le trova sul sito: [www.linea-stop-tabac.ch](http://www.linea-stop-tabac.ch)
- Il sito [www.linea-stop-tabac.ch](http://www.linea-stop-tabac.ch) contiene molte informazioni per coloro che desiderano smettere di fumare; per esempio viene trattato il problema del peso, dei sintomi di «craving» o del bisogno impellente di fumare.
- Può anche frequentare un gruppo di auto aiuto in cui tutti i partecipanti si trovano nella medesima situazione e ci si sostiene vicendevolmente. Questa offerta viene proposta in diversi centri regionali specializzati. Le infor-

mazioni le può trovare chiamando la **linea stop-tabac allo 0848 000 181**.

- Non esiti a chiedere ad un amico di sostenerla oppure prenda contatto con qualcuno di sua conoscenza che è riuscito a smettere di fumare.
- Sarà meglio, durante il periodo in cui sta smettendo di fumare, evitare di trovarsi in presenza di fumatori. E' molto più semplice smettere di fumare se si è lontani da ambienti legati al fumo. La sua famiglia e gli amici possono essere un enorme sostegno incoraggiandola a perseverare.
- L'agopuntura e l'ipnosi sono degli aiuti molto apprezzati, nonostante gli studi scientifici non confermano l'efficacia di questi metodi.

### ► **Esistono farmaci che aiutano a smettere di fumare?**

#### **I sostituti nicotinici**

Privato della dose quotidiana di nicotina, il corpo reagisce immediatamente e la voglia di fumare diventa molto forte. Con i sostituti nicotinici che rilasciano costantemente la nicotina, il nostro organismo non viene sottoposto a questo stress. Questi farmaci sono disponibili sotto forma di cerotti, gomme da masticare, compresse da succhiare o sublinguali e inalatori. Essi rilasciano lentamente la nicotina e non contengono tutte quelle sostanze velenose presenti nel tabacco, quali il catrame, il monossido di carbonio, eccetera. I sostituti nicotinici per-

mettono di evitare l'aumento di peso.

Per i grandi fumatori è consigliato di usare i cerotti insieme alle gomme da masticare oppure i cerotti con l'inalatore o anche i cerotti con le pastiglie. La cosa migliore da fare è parlarne con il suo medico e con il suo farmacista per fare la scelta più adatta a lei.

I sostituti nicotinici possono provocare leggere irritazioni alla pelle, nella bocca, nella gola, ma solo per un breve periodo. Raddoppiano le possibilità di smettere definitivamente di fumare, a condizione che essi vengano usati correttamente e durante un periodo prolungato.

#### **Bupropion (Zyban)**

Questo farmaco diminuisce la voglia di fumare. Possono insorgere effetti secondari quali l'insonnia o l'ansia. Viene sconsigliato l'uso in caso di disturbi bipolari o d'epilessia. Viene venduto solo su prescrizione medica. Il suo medico saprà consigliarla al meglio per evitare qualsiasi interferenza con la sua abituale terapia.

#### **Varenicline (Champix)**

Questo farmaco diminuisce il bisogno di nicotina e riduce il piacere di fumare. Gli effetti secondari più frequenti sono la nausea e il manifestarsi di sogni strani durante il sonno. Sino ad oggi nessuno studio ha dimostrato degli effetti negativi della varenicline sulla salute psichica. Taluni hanno lamentato un peggioramento dell'umore e pensieri suicidari. Alle per-

sone affette da una malattia psichica, la vareniclina deve essere somministrata con prudenza e controllo. Dal momento che la vareniclina deve essere prescritta unicamente dal medico, esso potrà controllare regolarmente la tolleranza al trattamento e smetterne la somministrazione all'apparire dei primi sintomi secondari.

### ► E se non riuscissi a smettere completamente di fumare?

Smettere di fumare in un unico momento può essere difficile se lei fuma molto. In questo caso è possibile e utile smettere di fumare in più tappe.

- Rediga un diario nel quale anoterà il suo consumo quotidiano (quando fuma, dove, con chi?). È importante scrivere le ore e le situazioni nelle quali fuma abitualmente. Conoscendo le sue abitudini e le situazioni rischiose, le sarà più facile pianificare l'abbandono a tappe del fumo.
- Può iniziare riducendo della metà il numero di sigarette normalmente fumate prima di fissare una data definitiva.
- Smettere di fumare in più tappe necessita di un sostegno da parte di un professionista. Potrà contattare la linea stop-tabac allo 0840 000 181 e farsi accompagnare da un consulente fino a tre mesi.

### ► In che modo smettere di fumare si ripercuote sulla mia salute psichica?

#### Depressione

Smettere di fumare può avere un effetto negativo o positivo sulla salute psichica e ciò varia da persona a persona. A breve termine possono manifestarsi momenti di depressione ma a lungo termine il morale migliora. Smettere di fumare riduce gli stati di ansia già dopo le prime settimane trascorse senza fumare.

- La cosa importante da fare è mantenere il contatto regolare con il suo medico di famiglia o con il suo psichiatra
- Può dimostrarsi molto utile richiedere un sostegno psicologico e avvalersi dei benefici di uno degli aiuti farmacologici summenzionati (es: sostituiti nicotинici).

#### Schizofrenia

In caso di schizofrenia smettere di fumare può essere difficile nonostante l'arresto del tabacco non accresca i sintomi della malattia. È importante parlarne innanzitutto con il suo medico che meglio conosce la sua situazione e potrà sostenerla. Si consiglia vivamente di assumere uno dei farmaci summenzionati per abbandonare completamente il fumo. La linea stop-tabac è in grado di sostenerla attivamente grazie ai suoi professionisti. La potrà contattare allo 0848 000 181.

## Tabagismo e farmaci

Il fumo può condizionare l'efficacia di taluni farmaci. Quando si fuma, la dose di quest'ultimi deve essere a volte aumentata. Per contro quando si smette di fumare, il medico deve spesso ridurre progressivamente il dosaggio, altrimenti la quantità della sostanza attiva presente nel sangue aumenta. Qualora si ricominciasse a fumare, il dosaggio farmacologico dovrà essere aumentato. Ciò varia da persona a persona e dal tipo di farmaco e queste modifiche di posologia devono essere decise unicamente dal medico.

### ► Esempi di farmaci che possono interagire con il fumo

- Antipsicotici: clozapina, olanzapina, alopèridolo
- Antidepressivi: duloxetina, mianserina, antidepressivi triciclici quali la clomipramina, l'imipramina, l'amitriplina e la nortriptilina
- Oppioidi (metadone)
- Benzodiazepine: raramente sono necessari adattamenti del loro dosaggio
- Altri medicinali che non agiscono sullo stato psichico possono avere effetti più o meno accentuati sia quando si fuma sia quando si smette di fumare. Ciò varia da persona a persona ed è per questo motivo che è indispensabile consultare un medico.
- Qualche giorno dopo aver smesso di fumare, l'organismo metabolizza meno la caffeina.

Pertanto se beve più di cinque tazze di caffè al giorno si raccomanda di scegliere un prodotto senza caffeina o di ridurre il numero di caffè.

### ► Abbia cura di sé e della sua salute psichica

Per sentirsi meglio e in buona salute fisica e mentale, intraprenda anche altri passi. Così facendo sarà più facile smettere di fumare e avere effetti benefici sulla sua salute fisica e psichica.

- Pratichi con regolarità esercizi fisici e mangi equilibratamente, privilegiando frutta e verdura e riducendo il consumo di zuccheri.
- Chieda consiglio e sostegno al suo medico e utilizzi anche di un sostegno farmacologico, se necessario
- Chieda al suo medico se sia necessario modificare il dosaggio di alcuni farmaci.

**Lei è in grado di smettere di fumare e ha tutto il diritto di chiedere aiuto e di essere sostenuto. Il suo medico e la linea stop-tabac l'aiuteranno con piacere (0848 000 181)**

## ► Linea stop tabacco 0848 000 181



Le/i consulenti della Linea Stop tabacco sono preparati in modo specifico e conoscono perfettamente i diversi metodi di disassuefazione sperimentati scientificamente. I fumatori possono anche farsi accompagnare nello smettere dalla Linea stop tabacco e hanno la possibilità, durante la disassuefazione, di ricevere diverse chiamate telefoniche e consulenze.

Per telefonate in **tedesco, francese e italiano** le consulenti sono raggiungibili al numero 0848 000 181 dal lunedì al venerdì, dalle

11 alle 19 (8 centesimi al minuto da rete fissa). Per le altre lingue esiste un numero telefonico per ciascuna.

**0848 189 189 romancio**

**0848 183 183 albanese**

**0848 184 184 porthogese**

**0848 185 185 spagnolo**

**0848 186 186 serbo/croato/bosniaco**

**0848 187 187 turco**

Componendo questo numero, si riceverà entro 48 ore la chiamata di una persona esperta della Linea stop tabacco.



Associazione svizzera  
per la prevenzione del tabagismo  
Haslerstrasse 30 | 3008 Berna



Associazione Svizzera  
Non-Fumatori

Via Sonvico 11 | 6952 Canobbio  
T+41 (0)91 940 44 45 | M+41 (0)79 240 01 01  
asn@nonfumatori.ch | www.nonfumatori.ch

### Altre informazioni e prospetti:

031 599 10 20 | [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) | [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)