

## Consigli per smettere di consumare tabacco

Chi vuole liberarsi della propria dipendenza (sigarette, snus), deve avere motivazione e perseveranza.

### 1° livello

Riconoscere e ammettere che si tratta di una dipendenza. Molti minimizzano la loro dipendenza e pensano di poter smettere in qualsiasi momento. Invece già pochi cedimenti al consumo di tabacco rendono dipendente. Lo snus crea dipendenza tanto quanto le sigarette. Nei giovani è stata persino dimostrata una maggiore dipendenza.

### 2° livello

Maturare la ferma intenzione di uscire dalla dipendenza. Questo riesce quando si definisce in modo chiaro in quali situazioni non si vuole più cedere alla propria dipendenza. Soltanto chi ha un' intenzione e un chiaro obiettivo ([https://coolandclean.ch/it/themen/I miei obiettivi/ Was-ist-ein-gutes-Ziel-](https://coolandclean.ch/it/themen/I_miei_obiettivi/Was-ist-ein-gutes-Ziel-)) non cederà di nuovo alla propria dipendenza in situazioni allettanti.

### 3° livello

Realizzare l'intenzione. Questa fase è spesso accompagnata da insuccessi e ricadute. È importante riprendersi sempre sino a che va bene. Le ricadute sono normali.

### Maggiori informazioni sull'argomento:

[Consulenza per smettere di consumare tabacco \(https://coolandclean.ch/it/themen/tabak/Beratung-zum-Aufh-ren-mit-Tabakkonsum\)](https://coolandclean.ch/it/themen/tabak/Beratung-zum-Aufh-ren-mit-Tabakkonsum)

[Il fumo crea dipendenza \(https://coolandclean.ch/it/themen/tabak/Rauchen-macht-s-chtig\)](https://coolandclean.ch/it/themen/tabak/Rauchen-macht-s-chtig)

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>