

## CORSI “STOP AL FUMO”, APERTE LE ISCRIZIONI NEL PERUGINO

***Smettere di fumare si può! L'esperienza passata conferma che riesce ad abbandonare la sigaretta l'85% delle persone che partecipano ai corsi.***

Perugia, 19 ottobre 2018 - Sono aperte le iscrizioni al **corso gratuito** organizzato dal Centro Anti Fumo della USL Umbria 1, per coloro che vogliono definitivamente abbandonare il fumo di sigaretta in modo graduale e con il sostegno di operatori specializzati. Il corso inizierà **nel mese di novembre 2018 presso la sede del Centro, in Via Enrico dal Pozzo 93 a Perugia.**

L'esperienza dei precedenti corsi ha confermato l'elevata efficacia di questa metodologia, con **una percentuale di sospensione al termine del corso dell'80-85%, che si mantiene elevata anche nei mesi successivi.**

Il corso "Stop al Fumo", che prevede nell'arco di **circa due mesi ,9 incontri di gruppo** condotti da un operatore specificamente formato, utilizza il **metodo della riduzione graduale** che consente di ridurre al minimo i sintomi dell'astinenza, responsabili dei fallimenti precoci dei tentativi di smettere. Tre sono **le fasi in cui si articola il corso**. La **prima fase** consente la preparazione psicofisica necessaria per affrontare il momento dell'abbandono dell'abitudine al fumo, rafforzando le motivazioni che aiutano a vincere la dipendenza. In questa fase è possibile decidere, in accordo con il medico del centro antifumo o con il proprio medico curante, se utilizzare o meno il **sostegno farmacologico**. La **seconda fase** è finalizzata alla sospensione completa del fumo. La **terza fase** sostiene il mantenimento della scelta di non fumare.

Il **punto di forza del programma** è costituito dal particolare rapporto che si crea fra i membri del gruppo, che condividono l'obiettivo di smettere di fumare e mettono ciascuno la propria esperienza e la propria solidarietà a disposizione di tutti gli altri.

**Per informazioni e iscrizioni** al corso è possibile contattare il Centro Antifumo di Perugia **telefonando allo 075-5412748 dalle ore 9 alle 13 dal lunedì al venerdì.**

*Contatti:*

USL UMBRIA 1 - Staff Sviluppo Qualità e Comunicazione

Dr. Stefano Piccardi | Tel. 075 541 2622 | [stefano.piccardi@uslumbria1.it](mailto:stefano.piccardi@uslumbria1.it)