

L'analisi dei sogni può rafforzare il counseling antifumo?

Francesco Tarantino

Dirigente del Centro Antifumo di Copertino, Asl Lecce. Psicologo Psicoterapeuta

Introduzione

In questo lavoro si evidenzia l'utilità dell'analisi dei sogni nel counseling del tabagismo poiché essa è una tecnica importante nella psicoterapia psicoanalitica. In particolare nel presente studio, che ha un carattere propedeutico, sono presentati alcuni sogni paradigmatici che appaiono durante il trattamento della dipendenza da tabacco con l'obiettivo di utilizzarli per la cessazione del fumo. Inoltre si mette in risalto come l'analisi dei sogni, favorendo l'*insight*, sia un ausilio motivazionale nel ridurre il numero delle sigarette nei tabagisti refrattari a smettere di fumare.

Materiali e metodi

Sono analizzati 40 tabagisti divisi in due gruppi. Il primo gruppo comprende i pazienti trattati con il counseling, che si rifà all'intervento clinico minimo ("5A" e "5R") proprio delle linee guida antifumo, includendo l'analisi del sogno. Il secondo gruppo è trattato solo con l'intervento clinico minimo. La tecnica d'interpretazione dei sogni ha come riferimento la teoria psicoanalitica nella prospettiva fenome-

nologica nonché gli stadi di cambiamento di Prochaska. In altre parole il sogno è interpretato attraverso l'utilizzazione sistematica dell'epochè che, tramite la riflessione, permette la sospensione temporanea dell'atteggiamento naturale (o consueto) nei confronti del mondo naturale favorendo possibili modi di essere senza fumo. I fumatori che non ricordano i loro sogni sono stimolati con l'ipnosi.

Risultati

I risultati migliori si sono avuti nel gruppo in cui è utilizzata l'analisi del sogno nella prospettiva fenomenologica. L'analisi dei sogni, infatti, tramite l'epochè, permette al tabagista di avanzare lungo il *continuum* in cui sono posti gli stadi cambiamento del modello di Prochaska con particolare riferimento alla fase dell'"azione" in quanto correlata alla *smoking cessation*. L'analisi dei sogni si è dimostrata quindi utile nel passaggio delle varie fasi di tale modello: dalla "precontemplazione" alla "contemplazione", dalla "decisione" all'"azione" sino al "mantenimento" dei risultati positivi. Nel caso di "ricaduta", come

pure nelle situazioni di stallo, l'analisi del sogno è servita a stimolare un'ulteriore "azione" a smettere di fumare. Invece nei casi in cui non c'è stata la cessazione del fumo, l'analisi dei sogni ha avuto una funzione motivazionale attestata dal calo del fumo.

Conclusioni

I risultati di questa ricerca sono incoraggianti. L'analisi dei sogni infatti si è dimostrata utile nella cura del tabagismo. Il limite del presente metodo è rappresentato dai fumatori che non riportano i loro sogni neanche con l'ausilio dell'ipnosi. Questo studio, che è in una fase preliminare e che necessita di ulteriori ricerche e riscontri, evidenzia la necessità di non lasciare niente d'intentato nella cura del tabagismo come sollecitato dalle linee guida antifumo nazionali ed internazionali.

Si auspica pertanto che i risultati di questo lavoro possano stimolare altre ricerche sul ruolo dell'analisi dei sogni nel trattamento del tabagismo con particolare riferimento alle funzioni motivazionali nella *smoking cessation*.

Uno, cento, mille "no cikka day". Ovvero quando una sigaretta inquina anche da spenta

Eugenio Bianchi¹, Edda Burzacca², Annarita Giaffreda², Giusi Ottavi², Gerardo Astorino³, Paolo Pandolfi³, Vincenzo Zagà⁴

¹Presidente ALIBERF; ²Centro Antifumo AUSL BO; ³Dpt. Igiene e Prevenzione, AUSL BO; ⁴Vicepresidente SITAB

Introduzione

Le cicche di sigaretta rappresentano un problema, oltre che per il decoro urbano, anche per la salute del pianeta e dell'uomo. In Italia, ogni anno, vengono disperse nell'ambiente circa 53 miliardi di cicche che vanno ad inquinare fiumi, mari e falde acquifere fino a raggiungere l'uomo con gli alimenti.

Materiali e metodi

L'Associazione Liberi dal Fumo (ALIBERF), in collaborazione con il

network "Datti una mossa" della AUSL di Bologna, promuove da 4 anni il "NO CIKKA DAY" a cui partecipano soci Aliberf, cittadini volontari ambientalisti, nonché personale e pazienti del Centro Antifumo, con il supporto tecnico per la fornitura di pinze di Hera e Legambiente.

Risultati

Allo scopo di sensibilizzare i fumatori ad un maggior rispetto per l'ambiente e gli Assessorati all'Ambiente di Bologna e Provincia, nel

2014 abbiamo ripulito il centro cittadino di Casalecchio di Reno con una raccolta di 3,5 Kg di cicche. Nel 2016 è stata la volta delle pertinenze esterne dell'Ospedale Maggiore e dell'Ospedale Bellaria di Bologna, con una raccolta complessiva, in 3 ore, di 6 kg di cicche pari a circa 20 mila mozziconi.

Quest'anno, in occasione della giornata di Prevenzione e Salute organizzata dal network "Datti una Mossa" dell'AUSL di Bologna, abbia-