

Sessione 2

Giorno della cessazione

La sessione comprende:

1. La conferma dell'essere pronti a smettere e di averne le capacità
2. La conferma che il cliente è sufficientemente supportato dai farmaci ed ha chiarezza sul loro uso e sulle aspettative da riporre in essi
3. La discussione sulla sindrome di astinenza, il craving e le modalità di fronteggiarli
4. Il consiglio di cambiare "abitudini di routine"
5. La discussione sulla frequenza/contatto con altri fumatori e il supporto che egli può ricevere
6. La previsione delle situazioni a "rischio" per la settimana successiva
7. la misurazione del Monossido di Carbonio
8. La conferma della necessità della cessazione totale (se si è scelta questa modalità) o di attenersi all'obiettivo concordato (se cessazione per step)
9. Rinnovo dell'impegno da parte del cliente ("neanche una boccata di fumo")
10. Discussione del piano terapeutico e riassunto

Competenze usate durante la sessione

- Sostenere e rinforzare la motivazione e la self-efficacy
- Rinforzare la relazione
- Usare un atteggiamento di ascolto attivo
- Rassicurare e contenere ansie e timori

COMPETENZE

Sostegno alla motivazione
e alla self-efficacy

Monitoraggio dei farmaci

1 Conferma dell'essere pronti a smettere

Complimentarsi per il fatto che il cliente è fermo nel proposito di iniziare il percorso. Questo colloquio avviene il giorno della cessazione o comunque nei giorni ad esso vicini (se si è adottato il metodo della cessazione brusca). Temi e strumenti motivazionali simili si usano anche se la riduzione avviene per tappe successive.

"A questo punto posso chiederle: si sente pronto per smettere?"

Rassicurarlo se è un po' nervoso e congratularsi se si percepisce un atteggiamento positivo.

2 Conferma che ci sia il sostegno farmacologico

■ **Verificare che il paziente abbia acquistato i farmaci e stia seguendo le prescrizioni**

■ **Ricordare le modalità di uso e il rationale del trattamento farmacologico (ridurre l'astinenza ed aumentare le probabilità di successo)**

■ **Rassicurare sulla sicurezza di impiego del farmaco.**

"Ricordo che questo prodotto non provoca tumori, non contiene catrame o monossido di carbonio e che l'uso delle sigarette è molto più pericoloso. I farmaci che usiamo per aiutare i fumatori non provocano dipendenza. Il problema maggiore è che i pazienti non li usano correttamente o per tutto il periodo necessario.

È importante ricordare, peraltro, che stiamo curando una dipendenza grave, che causa molte malattie. Non dobbiamo quindi avere perplessità nel seguire scrupolosamente la terapia farmacologica.

“Averle prescritto dei farmaci è importante per aiutarla a superare l’astinenza che molti fumatori sperimentano quando smettono. Il suo corpo si è abituato a ricevere nicotina, ma così facendo ridurremo i fastidi che potrà percepire.

Quando lei ha smesso di fumare, nei tentativi precedenti, che disturbi aveva notato? Che strategie aveva adottato per superarli?

■ **Rinforzare il concetto che i disturbi si ridurranno nel giro di pochi (5-7) giorni e quasi tutti scompariranno al massimo in 4 settimane.**

■ **Discussione del “diario del fumatore” e costruzione di strategie di fronteggiamento del craving**

“L’esperienza ci insegna che nei primi giorni il bisogno di fumare si presenterà in modo molto forte, particolarmente in concomitanza con alcuni stimoli ambientali. È importante che lei conosca quali sono i suoi momenti più critici, dove si nascondono le trappole. In questo modo potrà preparare delle strategie per fronteggiare i momenti difficili. Sappiamo anche che, quando arriverà il bisogno forte di fumare, è più efficace usare una tattica di evitamento, cioè distrarsi, fare qualcos’altro, allontanarsi dallo stimolo esterno per qualche minuto. Tutti i fumatori ci riferiscono che, passato qualche minuto, la crisi è temporaneamente superata.”

Ecco una lista delle strategie maggiormente proposte dagli stessi fumatori:

- Distrarsi
- Bere un bicchiere d’acqua
- Compiere dei profondi atti respiratori
- Camminare
- Masticare qualcosa
- Cambiare stanza
- Sentire un amico
- Avere a disposizione delle caramelle/zollette di zucchero per i cali di glicemia che talora si verificano
- Evitare i luoghi in cui si fuma
- Procurarsi piccole occupazioni manuali
- Tenere a portata di mano un elenco dei vantaggi dello smettere di fumare

3 Consiglio di cambiare la “routine” quotidiana

Spesso gli stimoli che ricordano la sigaretta sono legati ad abitudini quotidiane, come l’uso del caffè, la pausa lavorativa, i momenti dopo il pranzo e la cena, situazioni di relax, il tempo passato in compagnia di amici, l’uso di bevande alcoliche. Se il cliente ha ben chiari questi stimoli, si può discutere sul come pensa di fare per superarli. Per un periodo transitorio si può, per esempio, cambiare il modo di fare colazione, inserire una piccola gratificazione al posto della sigaretta, spostare l’orario o il contesto in cui prende il caffè, organizzare qualcosa di alternativo dopo la cena, evitare la compagnia di fumatori o gli incontri in cui si fuma.

4 Strutturazione del supporto sociale

È importante chiedere se il cliente vive con altri fumatori. In questo caso egli può dire:

Recupero delle precedenti esperienze positive e potenziamento delle risorse specifiche del paziente

Formulazione piani di fronteggiamento del craving

Aiuto a individuare i momenti critici e le soluzioni

Discussione sugli stimoli ambientali e loro gestione

Identificazione dei supporti sociali con un ruolo positivo di sostegno

“Sto seriamente impegnandomi per smettere di fumare. Mi è stato spiegato come il vedere altre persone fumare può farmi ricadere. Ti sarei grato perciò se mi aiutassi non fumando in mia presenza.”

Egli può chiedere che:

- Non si fumi in sua presenza
- Non si lascino le sigarette e l'accendino in luoghi comuni
- Non gli si offrano sigarette
- Si sopporti un periodo di relativa irritabilità

5 Misurazione del CO espirato

6 Consiglio sulla necessità di interrompere

Gestione di obiettivi intermedi

“L'unico modo per farcela e attraversare il periodo di astinenza è imparare che si può vivere senza sigarette. Così si ricordi di evitare da ora in poi anche un solo tiro di sigaretta.

Si ponga obiettivi limitati. Impari a superare la mattinata, poi il pomeriggio, infine la sera. Quando avrà superato il primo giorno si ponga come obiettivo il secondo giorno. Un passo dopo l'altro. Vedrà che è possibile farcela.”

Rinforzo della motivazione basandosi sui risultati ottenuti

Nel caso in cui si è scelta una strategia di cessazione in più passaggi, occorre ribadire la necessità di attenersi all'obiettivo. Come rinforzo si userà il fatto che i precedenti step sono stati raggiunti e quindi “ce la si può fare”.

“I passaggi finora effettuati dimostrano che lei ha già tolto una gran parte delle sigarette fumate. Quindi è capace di fronteggiare l'astinenza. È la dimostrazione che possiamo passare alla fase successiva.”

7 Conferma dell'impegno

“A questo punto mi sembra le sia chiara la strategia che può usare. Ci sono domande? Ha qualche dubbio che posso chiarire? Diversamente le chiedo se mi conferma il suo impegno.”

8 Riassunto del programma da seguire

Riassumere e restituire in parole semplici il programma da seguire:

- Farmaci
- Strategie per fronteggiare l'astinenza
- Cambio della routine quotidiana
- Supporto nei momenti critici ed evitamento degli stimoli
- Prossimo appuntamento

“Si ricordi: neanche un tiro! Sono convinto che ce la farà!”