

## Gruppi di disassuefazione al fumo

L'approccio dei gruppi per la disassuefazione dal fumo considera il fumo come un comportamento acquisito che soddisfa specifici bisogni: abitudine, piacere, bisogni psicologici e dipendenza fisica.

I gruppi per la disassuefazione dal fumo intervengono tramite una terapia focale breve orientata ad accrescere la consapevolezza del fumatore (riducendo i comportamenti di fumo automatico), a sviluppare l'introspezione per comprendere la valenza personale del fumo, ad incrementare la capacità di sostenere la frustrazione derivante dalla sospensione del fumo, facendo leva su risorse personali e su strategie alternative.

Il lavoro che ogni individuo fa per smettere di fumare viene attuato in un gruppo in cui ogni partecipante propone le proprie difficoltà, le proprie soddisfazioni, le proprie esperienze e le proprie strategie, favorendo l'identificazione, la condivisione degli sforzi e l'incoraggiamento interpersonale.

### Il programma consta di tre fasi:

#### **PREPARAZIONE**

Negli incontri di preparazione alla cessazione del fumo gli obiettivi sono:

- accrescere la motivazione,
- incentivare la consapevolezza riguardo alle modalità individuali del fumo,
- ridurre progressivamente la dipendenza fisica da nicotina,
- rafforzare la convinzione della possibilità di riuscire a smettere.

#### **SOSPENSIONE**

L'obiettivo è quello dell'astensione totale dal fumo. Nel caso di crisi di desiderio di fumare vengono forniti suggerimenti e strategie; ognuno deve avere ben chiaro quale comportamento dovrà adottare come sostegno in questi momenti di crisi (ad es. telefonare a un amico, uscire a fare una passeggiata, lavarsi i denti, bere molta acqua ecc.) in modo tale da rendere meno pervasivo il desiderio.

#### **MANTENIMENTO**

Una volta raggiunta l'astensione bisogna mantenersi non fumatori e prevenire le ricadute.

Il focus è la stabilizzazione dell'astinenza conseguita; ognuno durante le sedute esprime i propri dubbi e timori sulla capacità di mantenere la cessazione, valutando i benefici e mettendo questi a confronto con le fatiche sperimentate. Durante gli incontri vengono individuate da ciascuno le situazioni considerate come potenzialmente a rischio per una ricaduta, così da poter fin da subito identificare strategie adeguate.

In questo periodo vi è una lenta ricostruzione dell'immagine di sé, una riconsiderazione della propria salute, dello stile di vita e della cura della propria persona.