

Corso “anti-fumo” della Lega italiana contro la lotta ai tumori

Pubblicato: Martedì 8 Settembre 2020



Smettere di fumare si può. Con l'aiuto della Lega Tumori. Il tabagismo rappresenta una delle più importanti cause di morbidità e mortalità prevenibile nella nostra società.

La lotta ai danni prodotti dal fumo si divide in due grandi filoni: da un lato **prevenire l'inizio della dipendenza nella popolazione, dall'altro convincere i fumatori a smettere e fornire loro gli strumenti per cessare tale abitudine.**

Nell'ambito di una progettualità finalizzata alla promozione di salute ed in particolare alla prevenzione delle neoplasie, la disassuefazione dalla nicotina riveste certamente un ruolo importante per cui La Lega Italiana per la Lotta Contro i Tumori Ass.ne Varese organizza un “ accordo di disassuefazione”.

Il Corso Anti-Fumo, composto da almeno 8/10 persone permette di superare le difficoltà e riconoscere le risorse che ognuno di noi possiede, per passare dall'atteggiamento **“devo smettere” al “posso cambiare”**. Il percorso si snoda attraverso **10 incontri, passando da una fase di preparazione ad una di azione**. Il corso utilizza il metodo cognitivo-comportamentale ed è condotto da un counselor professionale (addiction counseling). Durante il corso verranno insegnate e sperimentate tecniche di rilassamento per scaricare stress e tensioni correlate all'astensione.

La percentuale di successo alla fine dei corsi e ad un anno di distanza si attesta perfettamente in linea con i risultati di tutti i centri Antifumo della LILT nel territorio nazionale.

PER INFORMAZIONE ED ISCRIZIONI TELEFONARE AL -0331639651-

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it