

## CORSO DI DISASSUEFAZIONE AL FUMO DI TABACCO LILT (Edizione Primavera 2017)

<p>Incontro di presentazione 02/03 Ore 18.00</p>	<p><b>Presentazione del corso.</b> Breve incontro dedicato alla presentazione dei contenuti, le finalità e le modalità di realizzazione del corso.</p>
<p>I INCONTRO Lun. 13/03</p>	<p><b>Perché e quali sono le occasioni in cui fumo?</b> Nel corso di questo incontro scopriamo insieme quali sono i meccanismi automatici che mantengono il comportamento del fumo di sigaretta. A ciascun partecipante sarà fornito materiale specifico.</p>
<p>II INCONTRO Giov. 16/03</p>	<p><b>Perché smettere?</b> Nel corso di questo incontro ci si focalizza sull'identificazione e analisi delle motivazioni che portano una persona a smettere di fumare. A ciascun partecipante sarà fornito materiale specifico.</p>
<p>III INCONTRO Lun. 20/03</p>	<p><b>Tecniche di rilassamento.</b> Nel corso di questo incontro sono previsti esercizi pratici di respirazione e rilassamento per imparare gestire tensioni correlate all'astensione. Ogni partecipante riceverà delle registrazioni audio per poter utilizzare anche a casa le tecniche apprese in gruppo.</p>
<p>IV INCONTRO Giov. 23/03</p>	<p><b>Ostacoli e strategie.</b> Nel corso di questo incontro si tiene una sezione di psico-educazione dedicata a trasmettere o a costruire insieme alcune regole indispensabili per poter superare le prime 48 ore senza sigaretta. A ciascun partecipante sarà fornito materiale specifico. Sono previste anche esercitazioni individuali e di gruppo per imparare a contrastare il "desiderio di una sigaretta" in modo efficace e costruttivo.</p>
<p>V INCONTRO Lun. 27/03</p>	<p><b>Le scuse per ricominciare; i consigli alimentari e dietetici.</b> Nel corso di questo incontro scopriamo insieme quali sono le tentazioni a cedere alla sigaretta. Dedichiamo una importante porzione del tempo alla tematica dell'alimentazione e della normalizzazione del peso corporeo. A ciascun partecipante sarà fornito materiale specifico.</p>
<p>VI INCONTRO Giov. 30/03</p>	<p><b>Costi e benefici.</b> Nel corso di questo incontro scopriamo insieme quali sono i costi e i benefici dello smettere di fumare. A ciascun partecipante sarà fornito materiale specifico.</p>
<p>VII INCONTRO Giov. 06/04</p>	<p><b>Prevenzione alle ricadute.</b> Nel corso di questo incontro ci si focalizza nel mettere a fuoco i vantaggi che ne derivano dall'aver deciso di non fumare. A ciascun partecipante sarà fornito materiale specifico. In questa sezione è prevista la visione di filmati specifici.</p>
<p>VIII INCONTRO Giov. 13/04</p>	<p><b>Suggerimenti per continuare a non fumare e gratificazione personale.</b> Nel corso di questo incontro ci si focalizza nel mettere a fuoco i vantaggi che le nuove abitudini acquisite porteranno giorno dopo giorno. E' prevista la scelta di un importante regalo da fare a sé stessi come premio per il nuovo traguardo raggiunto.</p>
<p>IX INCONTRO Giov. 20/04</p>	<p><b>Considerazioni finali.</b> Nel corso di questo incontro è prevista la condivisione con il gruppo di quanto appreso e la compilazione di un questionario di gradimento e utilità del corso.</p>
<p>X INCONTRO Lun. 22/05</p>	<p><b>Follow-up.</b> Nel corso di questo incontro si condividono insieme strategie di mantenimento e rinforzo dell'astinenza da fumo di sigaretta utilizzate da soli nell'ultimo mese.</p>