

Scopri quanto dipendi dalla sigaretta

1) Quante sigarette fumate al giorno?

- 10 o meno (0 punti)
- 11-20 (1 punto)
- 21-30 (2 punti)
- 31 o più (3 punti)

2) Quanta nicotina contengono le sigarette che fumate?

- Meno di 0.8 mg (0 punti)
- Da 0.8 a 1.5 mg (1 punto)
- Più di 1.5 mg (2 punti)

3) Aspirate il Fumo?

- Mai (0 punti)
- Talvolta (1 punto)
- Sempre (2 punti)

4) Dopo quanto tempo dal risveglio accendete la prima sigaretta?

- Entro 5 min. (3 punti)
- Entro 6-30 min. (2 punti)
- Entro 31-60 min. (1 punto)
- Dopo 60 min. (0 punti)

5) Fumate più frequentemente?

- Sì (1 punto)
- No (0 punti)

6) A quale sigaretta vi costa di più rinunciare?

- La prima del mattino (1 punto)
- A tutte le altre (0 punti)

7) Fumate anche quando siete così malati da passare a letto la maggior parte del giorno?

- Sì (1 punto)
- No (0 punti)

8) Fate fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito?

- Sì (1 punto)
- No (0 punti)

PUNTEGGIO

0-2 punti: lieve dipendenza

3-4 punti: media dipendenza

5-6 punti: forte dipendenza

7-10 punti: dipendenza molto forte



COSA e' I'AISF

L'AISF - Associazione Italiana Studenti di Farmacia è un'associazione nazionale che rappresenta la maggior forza studentesca di farmacia sul territorio. Essa è finalizzata alla formazione degli studenti della Facoltà di Farmacia e dei giovani laureati in Farmacia, Chimica e Tecnologia Farmaceutiche e delle lauree non Specialistiche della Facoltà.

L'AISF promuove:

- Contatti e scambi d'informazioni tra gli studenti di Farmacia italiani
- Seminari, conferenze, simposi e convegni scientifici
- Visite ad industrie ed aziende del settore farmaceutico
- Campagne d'informazione scientifica e culturali
- Iniziative tendenti al miglioramento professionale degli associati
- Colloqui di orientamento professionale, facilitando l'inserimento nel mondo lavorativo

INFO&CONTATTI

web: www.aisfnapoli.it
email: info@aisfnapoli.it

Sede di Napoli:

Via Domenico Montesano, 49
c/o Facoltà di Farmacia
80131 - Napoli

CAMPAGNA di SENSIBILIZZAZIONE



Associazione Italiana
Studenti di Farmacia

PRESENTA

La mia vita non andrà in fumo SMETTO PER RESPIRARE

VENERDÌ 5 NOVEMBRE 2010
ore 15:00

AULA MAGNA
FACOLTÀ' DI FARMACIA

CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE CONTRO IL
TABAGISMO PROMOSSA DALL'ASSOCIAZIONE ITALIANA
STUDENTI DI FARMACIA CON IL PATROCINIO DELL'
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI - FEDERICO II



Con il patrocinio
dell'Università degli Studi di Napoli
FEDERICO II



FUMO di Sigaretta un pericolo per la salute

Il consumo di tabacco è dannoso in tutte le sue forme (sigarette, sigari, pipa, ecc.); le sostanze generate dalla sua combustione (oltre 4.000 sostanze ossidanti, tossiche e irritanti, di cui almeno 55 cancerogene) agiscono sinergicamente e ripetutamente nel tempo, danneggiando molti organi ed apparati del nostro organismo e provocando patologie gravi ed invalidanti.

All'effetto letale di queste sostanze, basta aggiungere un qualcosa che induca chi comincia a fumare, a continuare nel tempo ed il gioco è fatto!

Le sigarette difatti contengono "nicotina" essa è una sostanza che in pochi secondi arriva al cervello e crea una forte dipendenza ed il povero fumatore, ignaro di tale meccanismo, riceve in cambio una labile sensazione di benessere e di piacere. Tutto ciò spinge la persona a ripetere l'esperienza e cioè ad accendere la sigaretta. Ecco perché per molti fumatori è difficile smettere di fumare: la carenza di nicotina porta ad una vera e propria sindrome d'astinenza.

Il fumo quindi non è un'abitudine, ma una vera e propria tossicodipendenza. Il tabagismo è una malattia (lo afferma anche l'OMS nella decima revisione della classificazione internazionale delle malattie) e come tale deve essere trattata.

VOUOI SMETTERE di FUMARE? Ecco il nostro preventivo

Salute:

- minore rischio di tumori, di infarto e di malattie respiratorie per te e per i tuoi familiari;
- meno tosse, influenza e raffreddori;
- meno bronchiti e altri disturbi respiratori;
- più resistenza nelle attività motorie e sportive;
- migliore capacità di concentrazione e rendimento intellettuale;
- miglioramento delle prestazioni sessuali.

Autostima:

- soddisfazione personale per aver vinto una prova importante;
- sensazione di libertà per non essere più condizionati da una dipendenza fisica e psicologica.

Aspetto estetico:

- denti più bianchi, pelle più luminosa e alito gradevole;
- odore più gradevole in casa, nell' automobile e sugli abiti.

Buon esempio:

- buon esempio per i propri figli, nipoti e amici.
- modello di comportamento sano, per chi lavora nella scuola o nella sanità, nei confronti di alunni o pazienti.

Economia:

- risparmio di molto denaro.



Poniti ogni giorno piccoli obiettivi raggiungibili:
es. togli una sigaretta al giorno, rimanda di cinque o dieci minuti ogni sigaretta che desideri fumare, impegnati a non fumare al mattino o a digiuno

Evita le situazioni che abitualmente associavi alle sigarette

Getta le sigarette e allontana dalla tua vista accendini e posacenere

Pensa positivo: "posso smettere, ne sono convinto, sono forte e posso farcela!"

Ricorda ogni giorno i vantaggi che otterrai essendo libero dal fumo: più fiato, pelle più giovane e meno rughe, alito gradevole, più denaro a disposizione, minori rischi di contrarre malattie e una prospettiva di vita migliore e più lunga

Ricorda che i piccoli disturbi da mancanza di sigarette (nervosismo, irritabilità, insonnia, grande desiderio di fumare) si possono vincere

Riconosci di volta in volta i passi che fai e congratulati con te stesso