



## Al via il nuovo gruppo antifumo di LILT Firenze: il 70% smette

### Descrizione

Smettere di fumare è possibile: ci riesce il 70% delle persone che seguono i corsi antifumo organizzati da Lilt Firenze. Il prossimo Gruppo di Disassuefazione dal Fumo partirà il 1 ottobre.

Gli incontri, 8 in totale, di un'ora e mezza, due volte alla settimana si svolgeranno nella sede Lilt di viale Giannotti, il martedì e il venerdì dalle 19.30 alle 21 e saranno condotti dalla dottoressa Claudia Bricci, psicologa-psicoterapeuta, collaboratrice LILT dal 1996, esperta in disassuefazione del fumo .

“Il metodo Lilt è focalizzato a risolvere gli aspetti psicologici della dipendenza dal tabacco: si basa sul gruppo come fonte di solidarietà e sostegno reciproco, utilizzando delle specifiche tecniche comportamentali, che rendono più facile l'obiettivo della cessazione ” spiega Bricci.

Ciascun gruppo è composto da un minimo di 7/8 persone, motivate a provare nel concreto a smettere di fumare. “E' un metodo dolce che aiuta a smettere di fumare con gradualità. Il corso si articola in tre fasi, la prima comprende le motivazioni personali e l'auto-osservazione, la seconda lo stop al fumo, la terza il mantenimento e il sostegno all'ex-fumatore. Il 70% alla fine degli incontri riesce a non toccare più sigarette, scoprendo risorse prima nascoste dalla sigaretta”.

In più è stata attivata la collaborazione con un medico per chi volesse seguire, oltre al gruppo, anche un percorso farmacologico.

“Lilt è fortemente impegnata nella prevenzione primaria, che riguarda lo stile e le abitudini di vita della persona. In questo contesto si inserisce la lotta ai danni del tabagismo attraverso i Gruppi di Disassuefazione al fumo ma anche con interventi di sensibilizzazione nelle aziende e nelle scuole del territorio” commenta Alexander Peirano presidente Lilt Firenze.

Per informazioni: tel 055.576939

### CATEGORY

1. Attualità

### Categoria

1. Attualità

### Data di creazione

20/09/2024

### Autore

redazione-toscana-medica

### Campi meta

Views : 13248