

Registra qui il totale dei singoli punti _ _

DA 0 A 2 PUNTI

Grado di dipendenza lieve

DA 3 A 4 PUNTI

Grado di dipendenza media

DA 5 A 6 PUNTI

Grado di dipendenza forte

DA 7 A 10 PUNTI

Grado di dipendenza molto forte



Se pensi che qualcuno dei tuoi cari possa avere problemi con l'uso di tabacco o cannabis **rivolgiti ai servizi di trattamento e cura vicino a te.** Sono gratuiti e senza impegnativa del medico di base.



Metti alla prova le tue conoscenze sul fumo con questo quiz a tempo

SPAZIO GIOVANI
IMPRESA SOCIALE



NO
SLOT

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

📍 Servizi e contatti:

Lecco Ser.t

corso Promessi Sposi, 1 0341 482920

per appuntamenti 039 9908991

Merate NOA SERD

via Santa Maria di Loreto, 80 039 9908991

Monza NOA

via Solferino, 16 039 6657139

Seregno NOA

via Bellini, 1 0362 984813

Vimercate NOA

via Ronchi, 6 039 6657661

Caffè



Se lo fai leggi qui.

Puoi fare una pausa senza accenderne una

Sono quasi 10 milioni i fumatori dai 14 anni in su in Italia. Il tabagismo, a livello mondiale, è tra le principali cause di problemi cardiovascolari, respiratorie ed è un fattore di rischio per l'insorgenza di tumori.

Smettere di fumare non è semplice, si sa: la sigaretta è legata alla pausa caffè, è "sociale", aggrega, viene associata erroneamente a un rito rilassante, quando invece è provato che provochi un aumento della frequenza cardiaca, a causa della nicotina e del monossido di carbonio contenuta nel tabacco.

Se sei un uomo devi sapere che il consumo di tabacco può causare danni alla tua sessualità, aumentando il rischio di impotenza. Se sei una donna, devi sapere che il fumo altera la produzione di ormoni sessuali femminili, agendo negativamente sul tuo apparato riproduttivo. Il fumo in gravidanza, inoltre, è fortemente scoraggiato poiché associato a un aumentato rischio di aborto.

Gli effetti nocivi si riferiscono anche al *fumo passivo*, ovvero quello che viene inalato involontariamente.

Sai che esiste anche il così detto *fumo di terza mano*? Le sostanze nocive contenute nelle sigarette si depositano sulle superfici, sugli indumenti e sulla pelle.

I danni causati dal fumo sono anche estetici: denti ingialliti e invecchiamento della pelle, per fare un esempio. Non ci credi? Se sei un fumatore verificalo tu stesso!

Negli anni si è molto diffusa anche la sigaretta elettronica. Anche le sigarette elettroniche contengono nicotina, fino a 20 mg. Possono provocare irritazione alle vie respiratorie e problemi cardiovascolari. Insomma, non un affare per la tua salute.

Autovaluta il tuo modo di consumare tabacco

TEST DI FAGERSTROM PER LA VALUTAZIONE DEL GRADO DI DIPENDENZA DA FUMO

1. Quanto tempo dopo il risveglio accendi la prima sigaretta?

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> ENTRO 5 MINUTI | <input type="checkbox"/> ENTRO 6-30 MINUTI | <input type="checkbox"/> ENTRO 31-60 MINUTI | <input type="checkbox"/> DOPO 60 MINUTI |
| 3 PUNTI | 2 PUNTO | 1 PUNTI | 0 PUNTI |

2. Trovi difficile astenersi dal fumare nei luoghi dove è vietato?

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> SÌ | <input type="checkbox"/> NO |
| 1 PUNTO | 0 PUNTI |

3. A quale sigaretta faresti più fatica a rinunciare?

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> LA PRIMA DEL MATTINO | <input type="checkbox"/> QUALSIASI |
| 1 PUNTO | 0 PUNTI |

4. Quante sigarette fumi al giorno?

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 10 O MENO | <input type="checkbox"/> 11-20 | <input type="checkbox"/> 21-30 | <input type="checkbox"/> 31 O PIÙ |
| 0 PUNTI | 1 PUNTO | 2 PUNTI | 3 PUNTI |

5. Fumi con maggiore frequenza nelle prime ore dopo il risveglio che durante il resto della giornata?

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> SÌ | <input type="checkbox"/> NO |
| 1 PUNTO | 0 PUNTI |

6. Fumi quando anche se costretto a letto da qualche malattia intercorrente?

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> SÌ | <input type="checkbox"/> NO |
| 1 PUNTO | 0 PUNTI |