

## PROGETTO REGIONALE 2018: GRUPPO PREVENZIONE RICADUTA FUMO

Il gruppo è rivolto a fumatori ed ex fumatori, ovvero persone che:

- sperimentano un'astensione non ancora costante;
- sono attualmente in fase di ricaduta, dopo un periodo di astensione completa;
- sono astinenti stabilmente dal fumo e desiderano non solo consolidare la propria scelta ma soprattutto perseguire il benessere personale.

### MODALITA' DI SVOLGIMENTO:

Il gruppo si articola in 10 incontri, a cadenza quindicinale, della durata di un'ora e mezza ciascuno.

Gli incontri si terranno presso la sede del Centro Alcol e Fumo, a Rimini.

Previo inserimento nel gruppo, si terrà un colloquio conoscitivo iniziale, dedicato anche alla presentazione dei contenuti, delle finalità e delle modalità di realizzazione del progetto di prevenzione.

*La partecipazione al gruppo è **GRATUITA**.*

*Se interessati, sul retro della brochure sono riportati i relativi contatti.*



“Solo insieme possiamo raggiungere ciò che ciascuno di noi cerca di raggiungere” – Karl Jaspers

### PER INFORMAZIONI e CONTATTI:

Dott.ssa Giusi Muggeo  
Cell. 328/1594759  
e-mail: [muggeo.giusi@virgilio.it](mailto:muggeo.giusi@virgilio.it)

reperibile presso  
Centro Alcool e Fumo- Rimini  
Rimini, via Luigi Settembrini,2  
Tel: 0541-653130  
(il martedì dalle ore 14 alle ore 15)

U.O. DIPENDENZE PATOLOGICHE  
CENTRO DIPENDENZE ALCOL E FUMO



**“VOLERSI BENE...VOLERSI MEGLIO”**

Gruppo prevenzione ricaduta fumo

INIZIO GRUPPO: SETTEMBRE 2018  
SEDE: Rimini - via Luigi Settembrini,2  
(presso Centro Alcol e Fumo)

## **GRUPPO PREVENZIONE RICADUTA FUMO**

Smettere di fumare non vuol dire semplicemente non accendere più una sigaretta ma implica un cambiamento profondo del funzionamento personale e dello stile di vita. Si tratta quindi sia di prendersi cura del proprio corpo e di rimobilitare dentro di sé quelle risorse, quelle capacità e quelle energie che erano state precedentemente offuscate e indebolite dalla dipendenza tabagica. Mantenere l'astensione protratta nel tempo però, e i cambiamenti che ne conseguono, può essere difficile tanto quanto spegnere l'ultima sigaretta. La ricaduta, così come osservato dai CAF ( Centro Antifumo) resta infatti un evento molto frequente, spesso connessa alla difficoltà di gestione degli stati ansiosi e alla mancanza di strategie atte a fronteggiare eventi e cambiamenti di vita improvvisi. Questa osservazione evidenzia non solo l'importanza di offrire supporto e sostegno agli utenti, al fine di consolidarne l'astensione ma anche di aiutarli a vivere la ricaduta come eventualità del proprio percorso, e anzi utile a prendere maggiore consapevolezza delle proprie vulnerabilità.

Il progetto di rete per la prevenzione e la disuasione dal Fumo, ispirandosi ai costrutti fondamentali del Modello transteorico del Cambiamento e alla luce dell'esperienza maturata in questi anni nei gruppi realizzati presso il CAF di Rimini, utilizza il gruppo, come strumento fondamentale e catalizzatore del cambiamento. Il progetto è finalizzato a creare le condizioni che consentano a ciascun partecipante di mettere a fuoco le proprie risorse non solo per fronteggiare una possibile ricaduta, ma soprattutto per promuovere il benessere personale, quest'ultimo definito non dalla semplice assenza di patologie, ma come uno stato complessivo di buona salute fisica, psichica e mentale (Organizzazione Mondiale della Sanità).

## **OBIETTIVI:**

- promuovere e incentivare il benessere personale;
- sostenere stili di vita salutari (es. incremento attività fisica, dieta alimentare);
- transitare dal comportamento di dipendenza a modalità più adattive di funzionamento personale;
- prevenire, intercettare precocemente ed esplicitare il significato delle ricadute al fine di favorirne un tempestivo superamento.

## EQUIPE CENTRO ALCOL E FUMO:

dott.ssa M.Caterina Staccioli, medico tossicologo e Coordinatore Centro Alcol e Fumo;  
dott.ssa Giorgia Bondi, psicologa-psicoterapeuta;  
dott.ssa Barbara Rossi, educatore professionale;  
Stefania Manaresi, infermiera.

## PROGETTAZIONE CLINICA:

dott.ssa M.C. Staccioli, Coordinatore Centro Alcol e Fumo;

## REALIZZAZIONE DEL PROGETTO:

dott.ssa G. Muggeo, psicologa libero professionista;

## CONDUZIONE GRUPPO:

dott.ssa G. Muggeo, coordinatore;  
dott.ssa Lorena Rigoli, psicologa, osservatore.

## IN COLLABORAZIONE CON:

### **IOR Istituto Oncologico Romagnolo - RIMINI**

Viale Matteotti 43/a, Rimini

Tel. 0541.29822

e-mail: rimini@ior-romagna.it

### **LILT Lega Italiana lotta contro tumori Rimini**

Viale Vittorio Veneto 3, Rimini

Tel: 0541 56492

e-mail: rimini@lilt.it