

## DISCUSSIONE SUL TABAGISMO - CLASSE III H

Grazie al progetto scolastico per la lotta al tabagismo proposto dalla LILT, noi alunni della III H, guidati dai nostri insegnanti, abbiamo avuto l'opportunità di scambiare opinioni, esperienze indirette, e punti di vista differenti.

Giorno 19.04.2021, si è generata un'accesa conversazione sui motivi che possono spingere una persona ad acquisire la malsana abitudine di fumare, e si sono condivise le ragioni per cui dei nostri parenti, amici di famiglia, e altri conoscenti abbiano effettuato tale scelta. Infine, abbiamo verificato in quanti avessero avuto la fortuna di riuscire a smettere.

In particolare, la discussione si è soffermata sui seguenti punti:

- In tanti iniziano a fumare da giovanissimi, anche prima di aver completato la scuola superiore. Spesso, lo si fa per moda e imitazione.
- Le sigarette vengono spesso utilizzate dai ragazzi per sentirsi 'maturi e grandi'.
- Può accadere che si subiscano pressioni dagli amici a provare le sigarette. I giovani spinti a fumare, possono sviluppare curiosità verso le sigarette.
- Soprattutto tra le persone vissute prima della diffusione di massa delle informazioni a sfavore del tabagismo, è possibile avere un mancato senso del pericolo del fumo.
- Molte volte i ragazzi fumatori ritengono che fumare dia diritto a darsi delle arie.
- Per tante persone, le sigarette sono sfortunatamente diventate una sorta di tranquillizzante e una valvola di sfogo per lo stress.
- È possibile che alcuni genitori non facciano nulla per contrastare il progredire della dipendenza da tabacco dei loro figli.

Queste sono alcune delle riflessioni fatte a proposito del tabagismo. La classe è entusiasta di continuare con l'attuale percorso di apprendimento e di presentare, nelle prossime ore di lezione dedicate al progetto, gli esiti dei questionari forniti.

## SECONDA FASE- ESITI DEI QUESTIONARI

La classe, quest'oggi 21.04.2021, è tornata sull'argomento del tabagismo proposto dalla LILT. Insieme al prof. Bordonaro noi alunni abbiamo ascoltato la nostra classe mentre ripeteva le risposte scritte nei questionari e aprivamo nuove discussioni al riguardo.

Alcune delle risposte più popolari riportate nei questionari sono state:

### **-FUMATORI-**

**Quanti anni avevi quando hai iniziato a fumare?**

Quando ero minorenne. (Media 15 e mezzo)

**Perché hai iniziato a fumare?**

Per far colpo/per curiosità/ perché vedevo gli altri ragazzi grandi farlo.

**In che situazioni ti trovavi? Chi ti ha offerto la prima sigaretta?**

Ero in gruppo/ un\* mi\* amic\*

**Cosa ti dà il fumo?**

Relax

**Vorresti smettere?**

Sì: sono al corrente dei rischi del fumo, vorrei smettere/ No: non voglio.

**Pensi sia difficile smettere di fumare?**

Sì/No/Dipende da te

**Hai provato a smettere?**

Sì, ma non ci sono riuscito\*/No, non ho avuto la voglia e tuttora non ne ho.

**Che metodi hai usato per smettere?**

La riduzione di sigarette fino a smettere/usato la sigaretta elettronica

**Vorresti essere aiutato\*?**

No/ No, voglio riuscirci da sol\*

**Pensi che fumando andai incontro a problemi? Quali?**

Problemi respiratori, malattie gravi e morte anticipata.

**Cosa fai per limitare gli aspetti negativi del fumo?**

Fumo poche sigarette al giorno/ niente.

#### **-EX FUMATORI-**

**Da quanto hai smesso di fumare?**

Da poco più di una decade (media 15 anni)

**A che età e perché hai iniziato a fumare?**

Da ragazzo (media 16 anni), per curiosità/ per imitazione.

**Chi ti ha offerto la prima sigaretta?**

Un mio parente/ amic\*

**Per quali motivi hai smesso?**

Per la presa in coscienza del rischio/mi hanno fatto capire che è sbagliato

**È stato facile o difficile smettere?**

Facile: non avevo il vizio/ difficile

**Hai usato tanti metodi per cercare di smettere?**

Ho dovuto contare prettamente su me stesso/ho utilizzato farmaci

**Hai chiesto aiuto a tante persone? Quali?**

Nessuno/ molti coetanei e più grandi/ famiglia

**Cosa pensi che ti abbia aiutato a smettere con successo?**

La mia forza di volontà.

**Come può un ex fumatore aiutare a far smettere altri?**

Non si può, ci si può aiutare solo la propria forza di volontà/spiegare perché è sbagliato farlo/condividere esperienze.

**Quali aspetti positivi hai conquistato smettendo di fumare?**

Un alito buono/la capacità di sentire meglio gli odori/ essere più sani/ anni aggiunti alla propria vita/ soddisfazione

**È possibile ricadere nel vizio del fumo anche con una sola sigaretta?**

Sì, e a volte anche più forte di prima/basta anche mezza/può essere.

**-NON FUMATORE-**

**Perché non hai mai fumato?**

Perché non ne ho mai avuto voglia o sentito il bisogno/ non mi è mai piaciuto quel vizio

**Hai ricevuto pressioni per fumare? Quali?**

Nessuna pressione vera e propria/ insistenze

**Come hai reagito/ reagiresti a pressioni?**

Rifiutando gentilmente qualsiasi offerta di sigaretta e ignorando il (mal) comportamento altrui

**Hai trovato inconvenienti nel non fumare?**

No, mai/ solo benefici.

**Cosa ritieni che i fumatori trovino nel fumo?**

Relax/ desiderio di darsi arie e farsi imitare/ mostrarsi 'grandi'

**Hai mai pensato di iniziato a fumare?**

No, non ho mai preso in considerazione l'idea

**Cosa fai tu per ottenere gli stessi effetti?**

Camomille/caffè/attività piacevoli e ricreative

**Come può un non fumatore aiutare altri a smettere?**

Spiegare il proprio disagio verso quell'attività/ spiegare perché fa male/supportarli e aiutarli a smettere

***Sintesi a cura di Annalisa Mazza III H***