

## DETTAGLI OPERATIVI

- **Destinatari:** il percorso è rivolto a fumatori adulti. È indicato sia per persone già motivate al cambiamento, sia per chi vive un'ambivalenza tra desiderio di smettere e timore di fallire.
- **Integrazione:** il programma è interamente psicologico e può integrarsi, in base alle necessità ed in accordo con il destinatario, con eventuali percorsi farmacologici esterni.
- **Modalità di erogazione:** i colloqui avvengono su piattaforma sicura, tramite collegamento video su piattaforma conforme al GDPR.
- **Gestione e prenotazione:** la prenotazione avviene tramite link, sulla piattaforma SuperSaaS.
- **Materiale di supporto:** durante il percorso possono essere proposti brevi esercizi di auto-osservazione e semplici task.

## MODALITÀ'

10 incontri online, da prenotare tramite piattaforma.

## Sipiss

via Camillo Hajech, 12 - 20129 Milano

[www.sipiss.it](http://www.sipiss.it)

E-mail: [smokefree@sipiss.it](mailto:smokefree@sipiss.it)

Telefono: 02 83421879

In collaborazione con:

# COUNSELING INDIVIDUALE PER SMETTERE DI FUMARE

SCEGLI LA TUA SALUTE!

## BREVE DESCRIZIONE

Smettere di fumare è possibile, soprattutto quando non lo si fa da soli. Il nostro counseling individuale online è un percorso breve e personalizzato, guidato da psicologi esperti, che aiuta a cambiare abitudini e a gestire le difficoltà legate alla cessazione. Il fumo resta una delle principali cause di malattie e provoca oltre 7 milioni di decessi ogni anno: fumare raddoppia il rischio cardiovascolare, mentre smettere può ridurlo del 44% entro cinque anni (ESC 2025). Con un supporto professionale i risultati migliorano nettamente: fino al 15% di astinenza a sei mesi, contro il 3% dei tentativi fatti senza aiuto. Il percorso rafforza la motivazione, aiuta a controllare il craving e riduce le ricadute. Un modello flessibile e accessibile, che offre un aiuto concreto.

## SMETTERE PER...

- Respirare meglio e sentirsi più leggeri
- Niente macchie sui denti ed alito fresco.
- Più energie: la sveglia alla mattina sarà accompagnata dalla voglia di fare.
- Importante risparmio di denaro, da investire in progetti importanti per la vostra vita.
- Riduzione significativa del rischio di incorrere in episodi cardiovascolari acuti.
- Riscoprire sapori e profumi: tutto avrà un nuovo gusto.
- La vostra pelle tornerà a brillare, per un aspetto più sano e fresco.
- Prendersi cura di sè e sentirsi liberi!