

SMS DANTE ALIGHIERI



**"SIGARETTA?"
"NO, GRAZIE"**

**PROGETTO
GUADAGNARE SALUTE CON LA LILT:
LIBERI DI SCEGLIERE**

A.S 2023/24

CLASSE: 3 I

I testi che leggerete sono nati dalle interviste fatte ad adulti fumatori, ex fumatori e non fumatori. Sono la rielaborazione delle loro storie e rappresentano le emozioni e le riflessioni che abbiamo fatto in classe, guidati dalla nostra insegnante di italiano, sul fumo e sui danni che esso provoca all'uomo.



Volontà

Ciao sono Giulia e ho 63 anni. Vivo e lavoro a Catania. Ho iniziato a fumare all'età di 18 anni, perché tutti i miei amici lo facevano e io volevo sentirmi parte del gruppo, nonostante fossi consapevole dei danni che il fumo poteva provocare.

Ho passato molto tempo con una sigaretta in mano e questo, in qualche modo, mi faceva sentire forte e importante. È davvero singolare come la mente umana si convinca di quello che le conviene. Mi ricordo che la prima sigaretta me la offrì un'amica, mentre eravamo in discoteca. Lei fumava già da qualche anno e aveva insistito parecchio per farmi provare. Ovviamente mi aveva garantito che una sola sigaretta non avrebbe potuto farmi male. Fu così che iniziò il mio rapporto con il fumo; non mi sarei mai aspettata che da quella piccola prova potesse poi nascere una così forte dipendenza.

Nel momento in cui ho realizzato i danni che il fumo mi stava provocando ho cercato in tutti i modi di smettere: ho diminuito le sigarette, ho provato a cambiare marca, cercando sigarette

più leggere, ho anche trascorso parecchi mesi senza fumare ma poi, soprattutto quando ero molto stressata, ci ricadevo sempre. Questa cosa stava diventando sempre più incontrollabile e non trovavo niente che stimolasse la mia forza di volontà.

Il momento giusto è arrivato quando mio marito, un fumatore più accanito di me, ha cominciato a avere qualche problema di salute. Da quel momento entrambi abbiamo deciso di smettere di fumare.

Non è stato per niente facile, proprio perché il fumo è un vizio, però siamo riusciti, grazie a tanta forza di volontà, a vincere insieme questa battaglia.

Oggi, a distanza di tanti anni, quando vedo delle persone a me care che fumano cerco sempre di ricordargli quanto il fumo danneggia la salute, fisica e mentale, e quanto può essere letale. Non mi è mai più capitato di avere voglia di prendere in mano una sigaretta e addirittura l'odore del fumo adesso mi è diventato insopportabile.

Questa esperienza mi ha insegnato che la forza di volontà può battere qualsiasi dipendenza, in più ho scoperto quanto sia bella la sensazione di libertà, perché anche le dipendenze posso diventare una gabbia.

Una scelta sbagliata

Avevo quattordici anni quando, per essere uguale ai miei amici, presi in mano una sigaretta. Le comprai in un tabacchino vicino alla scuola. Mi ero accorta che stava diventando una dipendenza ma mi rilassava e non smisi, quando inizi non riesci più a smettere.

Ne fumavo due o tre al giorno con i miei amici. A casa nessuno si accorgeva di nulla, le nascondevo bene e le prendevo solo quando ero fuori.

Un giorno litigai di brutto con la mia amica, ero stressata, arrabbiata, fumai dieci sigarette quasi di fila, però ero a conoscenza dei problemi a cui andavo incontro e decisi di provare a smettere.

Nei giorni successivi fui fiera di me stessa, ci stavo riuscendo e quando i miei amici provavano ad offrirmi una sigaretta riuscivo a rifiutare.

Ora sono grande e ho ricominciato a fumare come quando avevo quattordici anni.

Sono più grande e sono ancora consapevole della dipendenza e degli effetti nocivi che il fumo causa, ma ad oggi non voglio smettere.

Un filtro un ricordo

Un filtro un ricordo
L'odore del tabacco
Danza col fumo in sospensione
Una sinfonia di mulinelli
Si intrecciano
Come pensieri in una mente senza tregua
Il fumo, a braccetto con la luce,
rimane sospeso, evanescente
Nel mistero più profondo
rievoca ricordi amari
che incantano e avvelenano.

Motivazione

Io e mio marito desideravamo avere un figlio,
ma io, fumatrice da molti anni, ero consapevole
che il fumo avrebbe potuto influenzare la salute
del mio bambino.

Decisi quindi di buttare tutti i pacchetti di
sigarette che avevo e parlare con il mio
ginecologo, che mi consigliò di intraprendere
una terapia sostitutiva della nicotina.
Scrivere i miei progressi in un diario mi aiutava
molto: ogni giorno senza sigaretta era un trionfo.
Qualche mese dopo cominciai anche a notare
dei benefici: respiravo meglio, il gusto e l'olfatto
miglioravano e avevo una pelle migliore.
Non ho più preso in mano una sigaretta.

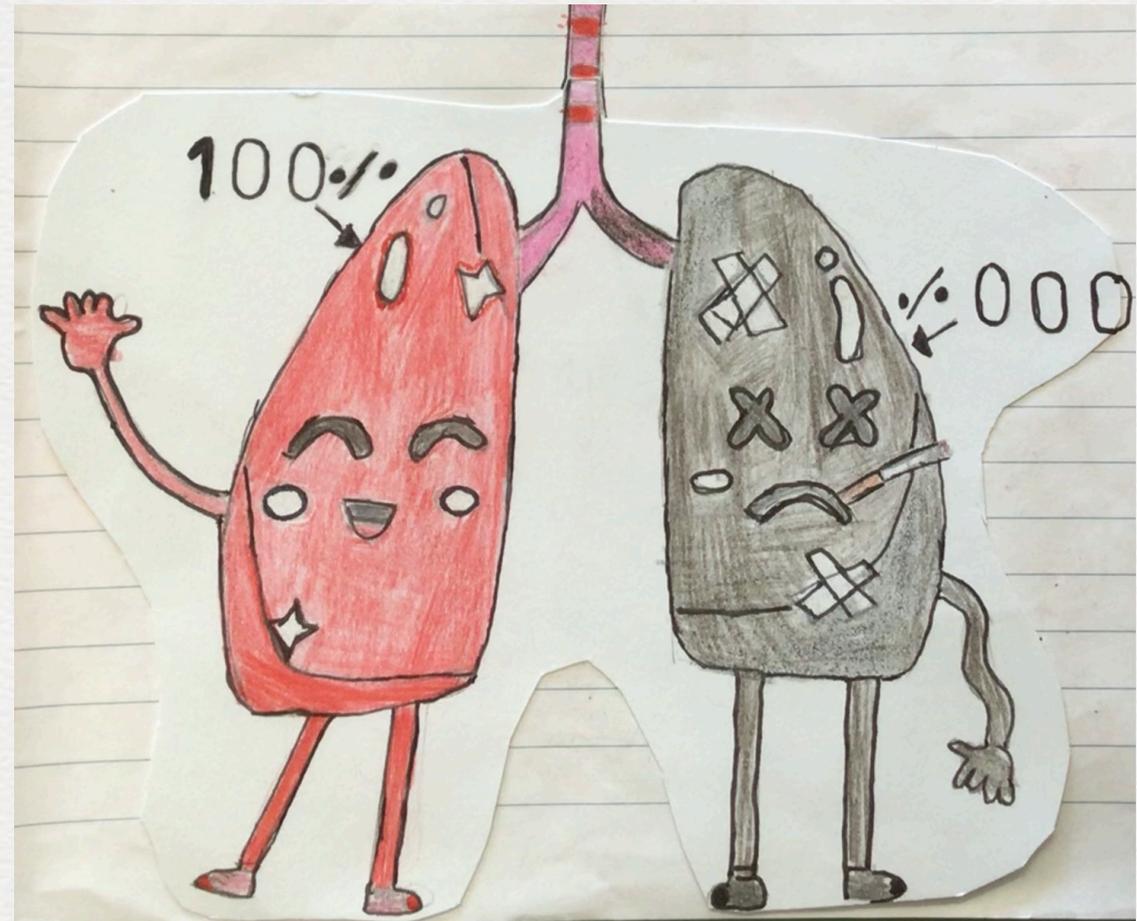
Un nuovo inizio

C'era una volta un fumatore, che si accorse del suo errore le sigarette volle lasciar stare così decise di smettere di fumare.

Con coraggio e forza d'animo, lasciò il fumo e il suo malanimo. Ora respira aria pulita e sana e la fine della sua vita appare più lontana.

Le sue tasche son più piene e i suoi polmoni hanno meno catene. Addio al fumo, dice con gioia, ora vive senza più paranoia.

L'ex fumatore ora sorride contento, senza il vizio che gli dava tormento. La sua storia è un esempio per tutti quanti, di come la volontà superi ostacoli giganti.



Libertà

In un piccolo paese in montagna, viveva un ragazzo di nome Marco, un giovane timido e sensibile, senza molti amici, che trascorrevva il suo tempo libero passeggiando con il nonno nei suoi amati boschi. Un giorno Marco venne coinvolto in una conversazione dai ragazzi più popolari della scuola. Tra di loro c'era Luca con il suo atteggiamento sicuro e un sorriso smagliante.

"Hey Marco, perché non ti unisci a noi?" disse Luca, offrendogli una sigaretta.

Marco esitò, non gradiva affatto l'odore acre del fumo che si diffondeva nell'aria. "Io... io non fumo," rispose timidamente.

Ma Luca insistette convincendo Marco che tutti i ragazzi della loro età trovavano divertente fumare insieme.

Influenzato dal desiderio di essere accettato e di sentirsi parte del gruppo, Marco accettò la sigaretta offertagli da Luca. Senza molto entusiasmo accese il mozzicone e inalò profondamente il fumo.

Non era il fumo ad attrarlo ma la felicità di essere, finalmente, parte di un gruppo e anche di sentirsi grande e libero.

Tuttavia, con il passare del tempo il malessere che il fumo gli procurava diventò insopportabile. Il respiro diventava sempre più affannoso e la sua mente a volte si annebbiava. In quel momento, capì che la sigaretta gli stava rubando la sua libertà anziché regalargliela.

Da quel giorno, Marco decise di non avvicinarsi mai più al fumo. Trovò la sua vera libertà nelle sue amate passeggiate e nel poter godere dell'aria pura delle sue montagne, consapevole di non farsi del male.

La scelta di Massimo

Massimo aveva sedici anni quando, in una calda giornata di primavera, appena uscito da scuola, insieme ad alcuni suoi compagni andò a pranzo fuori. Nel pomeriggio, nella strada di ritorno verso casa, i suoi amici che fumavano gli offrirono una sigaretta. Non aveva mai fumato e non gli era mai capitata l'occasione di provare, così per curiosità accettò. Massimo prese la sigaretta, l'accese e fece un tiro, dopo pochi secondi però non la volle più, era disgustato dal "sapore" che rilasciava. I suoi amici non erano per niente stupiti dalla reazione dell'amico perché Massimo odiava la scia che lasciava il fumo nell'aria e sui vestiti.

Nei giorni successivi continuò a vedere i suoi amici che cercarono di convincerlo a riprovare offrendogli sigarette, ma lui rifiutò sempre rimanendo delle sue idee. Nonostante non fumasse, non si trovò mai in difficoltà o a disagio con i suoi amici, infatti essi capirono che a lui il fumo non piaceva ma soprattutto non interessava.

Continuando a frequentare i suoi amici, tra una conversazione e l'altra, Massimo dedusse che la

maggior parte degli adolescenti inizia a fumare per sentirsi più grande, invece gli adulti fumano nei momenti in cui sono stressati o arrabbiati, perché dicono che il fumo rilassa.

Massimo non ha mai iniziato a fumare non solo perché non gli piace l'odore che lascia il fumo ma soprattutto perché sa che tutti i fumatori ottengono solo effetti negativi, certo non positivi, sulla loro salute.

Ancora oggi, quando incontra alcuni dei suoi ex compagni di classe con cui è rimasto in contatto, lui cerca di convincere i suoi amici fumatori a smettere facendoli riflettere sul fatto che il fumo non porta nulla di buono, ma è davvero molto difficile convincere un fumatore a smettere di fumare.

Di sigarette non voglio far uso

Spingendo le persone a fumare,
sigaretta, quanto mi fai arrabbiare!
Mi fa star male
vedere un fumatore seriale.

Soffrire
e dire
Amico io vado via
anche se sentirò di te nostalgia.

So che sarai deluso,
ma di sigarette non voglio far uso.
Spero tu possa cambiare
smettendo di fumare.

Caro Nonno

Nonno, ti prego, smetti di fumare!
Dovresti avere le idee chiare,
se non smetti subito
potresti non ritornare
Ci riuscirai
non ne dubito
Temo che se continuerai
poco tempo ti resterà
con la nonna
con la mamma
con la zia
beh, insomma, nulla ti resterà.
Spero che mi ascolterai
e che la sigaretta lascerai,
tempo ancora ne hai
ma dovrai sfruttarlo come non mai.

Claudia

Claudia era una ragazza allegra e socievole, e amava trascorrere il tempo con i suoi amici. Tuttavia, c'era un gravissimo problema, i suoi amici fumavano. Un giorno, una sua amica la spinse a provare, lei accettò ma non immaginava che quel tiro sarebbe stato il primo di tanti e l'inizio di un lungo periodo di dipendenza.

In realtà, Claudia non era interessata al fumo, ma i suoi amici l'avevano convinta che era una figata. Così, all'età di 16 anni, Claudia iniziò a fumare. Col passare del tempo però cominciò a sentirsi male, il fiato era diventato più pesante e la sua resistenza fisica era peggiorata. Ormai si sentiva in un cerchio vizioso, senza via d'uscita. Claudia non chiese aiuto a nessuno e solo grazie alla sua forza di volontà e alla continua riduzione di uso di tabacco, riuscì a smettere. Grazie a questa esperienza ha imparato a essere più consapevole delle scelte che fa e a prendere decisioni basate sulla sua salute e sulla sua felicità, piuttosto che sulla pressione sociale.

Claudia è felice di aver superato questo periodo difficile e di aver imparato a essere più forte e più consapevole. Ormai ha smesso da tre anni ed è un'adulta che ammira se stessa per aver superato questo ostacolo e per aver scelto di vivere una vita sana e felice. Cerca sempre di far smettere le sue conoscenze facendo vedere i progressi e i miglioramenti ottenuti nella propria vita dopo quel periodo cupo.

Amore e Odio

Ero solo una bambina di appena 13 anni quando mi sono ritrovata in mano per gioco una sigaretta. Fu durante una vacanza che ricordo come il momento in cui ho osservato con occhi da grande il mondo. Dovevo dimostrare alla mia amica che ero grande, interessante e intelligente. Ho capito solo troppo tardi che stavo commettendo un errore, l'errore più grande della mia vita.

Non sempre riusciamo a capire la gravità delle situazioni che accadono per caso ma che segnano per sempre la nostra crescita. Sono sempre stata consapevole dei danni che il fumo causa alla salute, ma nonostante ciò continuo sempre questo rapporto di dipendenza da esso, paragonabile ad un alternarsi di odio e amore. Amo la sensazione di piacere, di benessere e di rilassatezza che esso mi trasmette; amo il potermi rifugiare in esso nelle situazioni di stress e di conforto come un caro vecchio amico che non mi abbandona mai. Amo il senso di sicurezza e di invincibilità che assumo e che ostento con la sigaretta fra le dita.

Odio il senso di dipendenza, il non poterne fare

a meno, la mancanza di volontà e il non riuscire a volermi più bene che al fumo. Odio l'odore sgradevole che mi circonda e che si è impossessato di tutto ciò che parla di me. Ogni tanto presa dallo sconforto, provo a interrompere questo rapporto morboso e allora pratico attività sportive o altre che mi facciano distrarre da esso. Ma purtroppo, alla fine, come premio mi concedo una ed una sola sigaretta. E' un vizio che ho deciso di combattere con tutti i possibili rimedi che la scienza ad oggi mette a disposizione, come l'ipnosi e l'applicazione di un nervostimolatore retro auricolare di endorfine che aiutano a ridurre gradualmente il desiderio di fumo.

E' una battaglia che spero di vincere prima che il male abbia la meglio.

Il fumo

Grigio, nero viscoso
Del fumo abbiamo un ricordo spaventoso
Il fumo inquina tutto
Se non smettiamo il mondo sarà in lutto
Non cedere alle dipendenze
Goditi la vita e fai tante esperienze
Nel fumo non bisogna cadere
Se non fumi tutto della vita ti potrai godere
Devi essere tu l'anima buona
Che protegga ogni persona
Dal male funesto che imprigiona
Impegniamoci a stare in buona salute,
Su questo non si discute!
Costruiamoci un futuro
In un mondo pulito e sicuro.

Fumo, via da qui!

Fumo, fumo via da qui!
Non vogliamo i tuoi guai qui
L'aria pulita è un nostro amico
Il fumo invece è un nostro nemico
Respiriamo profondo, forte
Senza fumo siamo più forti
E tu, scegli la salute,
scegli il bene non la morte.

Il fumo è un nemico

Il fumo è un nemico, ti ruba il respiro,
liberati da lui, trova il tuo respiro.

Smetti di fumare, respira aria pulita,
la salute è un tesoro, non fumo tra le dita.

Scegli la vita, lascia andare quel vizio,
lascia la sigaretta, sorridi a un nuovo inizio.

Scegli il benessere, scegli la libertà,
così di certo il fumo non vincerà.

I perché del "no"

"Fumi?", ho chiesto a mio padre. Ho ricevuto un sonoro no come risposta. "Perché?", ho chiesto ancora e lui mi ha semplicemente risposto: "Fumare non fa bene, una volta ne ho avuto l'opportunità, ma sapevo che non faceva bene, danneggia l'organismo, fa male, rende dipendenti, il costo delle sigarette è altissimo e, non te ne accorgi, ma priva di goderti altre cose o semplicemente di risparmiare denaro. E poi le sigarette inquinano il pianeta, gli animali si confondono e mangiano i mozziconi di sigarette che gli uomini fumano. Direi che non fumare o smettere di fumare allunga la vita, migliora l'economia e fa bene al pianeta.

Smetti di fumare

“Caro papà, smetti di fumare perché il fumo ti fa ammalare!”
Tu però non mi ascolti mai e al tuo corpo provochi guai.
Denti gialli, alito cattivo, affanno, ogni giorno si aggiunge un malanno.
Il fumo uccide tutti, belli e brutti.
Non guarda in faccia nessuno, non se ne salva nemmeno uno.

La storia di Luca

Sono Luca,
Ho iniziato a fumare a 20 anni per moda. Ho provato a smettere ma è come una droga.
Qualche mese fa, ho detto: “Basta, è il momento di lottare, sono sicuro che riuscirò a cambiare.
Non voglio rischiare di morire e non voglio soffrire.” Da allora sono cambiato, non fumo più e anche se a volte sento la mancanza della sigaretta, resisto alla tentazione e penso a quanto guadagnerò in salute, continuando a non fumare.

Dipendenza

Sono Valentina, ho 36 anni, vivo ad Acitrezza e lavoro per una scuola d'inglese. Ho iniziato a fumare all'età di 17 anni per provare, perché tutti i miei amici fumavano, nonostante io fossi consapevole di quanto il fumo potesse essere nocivo e causare anche malattie gravi, come tumori e malattie polmonari.

Ancora mi pento di aver fatto questa scelta, ma ormai per me fumare 2/3 sigarette al giorno è un'abitudine.

La sigaretta all'inizio mi suscitava un senso di serenità, tranquillità e compagnia, adesso ormai fumare per me è una cosa normale e non mi trasmette più nulla.

La prima volta che ho fumato una sigaretta ero sola a casa, ne avevo presa una dal pacco che mia mamma teneva sul tavolo della cucina. Da quel momento non ho quasi più smesso di fumare.

L'unica volta che l'ho fatto, senza aver usato alcun metodo per staccarmi dal fumo, è stata durante le mie due gravidanze.

Dopo però ho ricominciato a fumare senza sosta, anche se sapevo che la sigaretta non dava nessun beneficio, anzi!

Per me è molto difficile smettere perché la sigaretta crea molta dipendenza; perciò cerco di limitare il numero di sigarette che fumo al giorno.

Non so di quale aiuto necessito per smettere definitivamente di fumare, ma ne avrei di bisogno, soprattutto perché ho due figli e non voglio che commettano il mio stesso errore. Ad oggi, quindi, il mio unico obiettivo, anche se sarà molto difficile, è quello di smettere di fumare per il bene mio e dei miei figli.

Indice

2 Introduzione

4 Volontà / Giorgia Adamo

7 Una scelta sbagliata / Francesca Motta

8 Un filtro un ricordo / Keyvan Noranian

9 Motivazione / Renata Hampartzoumion

10 Un nuovo inizio / Mattia Impallomeni

12 Libertà / Matilde Mangano

14 La scelta di Massimo / Marta Ferlito

16 Di sigarette non voglio far uso / Gaetano Italia

17 Caro nonno / Antonio Pini

18 Claudia / Vittoria Trovato

20 Amore e Odio / Guido Reggiani

22 Il fumo / Lorenzo Certo

23 Fumo, via da qui! / Giacomo Calleri

24 Il fumo è un nemico / Marco Santoro

25 I perché del “no” / Elian Barbera

26 Smetti di fumare / Naddy Moyya

27 La storia di Luca / Daniele di Falco

28 Dipendenza / Valerio Distefano