

GLI EX FUMATORI LE NOSTRE INTERVISTE

COME ABBIAMO LAVORATO?

La nostra coordinatrice di classe, per le vacanze natalizie, ci ha assegnato il compito di svolgere tre interviste: una ad un fumatore, una ad un ex fumatore e una ad un non fumatore. Tutti noi, attraverso una serie di domande, abbiamo raccolto alcuni dati e li abbiamo riportati sotto forma di intervista o testo espositivo.

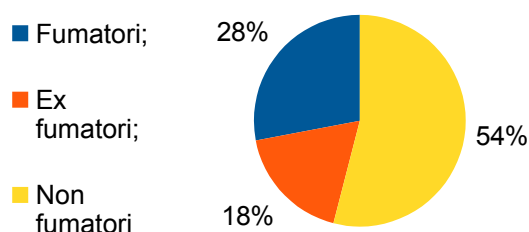


Una volta in classe, ci siamo divisi in tre gruppi e abbiamo preparato tre presentazioni. Non è stato difficile estrapolare i dati dai nostri elaborati, ma è stato più complesso elaborarli in una relazione.

PER INIZIARE...

Per introdurre l'argomento, presentiamo un areogramma che rappresenta la situazione in Italia per quanto riguarda i fumatori, gli ex fumatori e i non fumatori.

Noi andremo ad analizzare quella minoranza del 18%.



WOMAN

v.s.

MAN

Per cominciare, dalle nostre interviste, abbiamo estrapolato il numero di uomini e di donne che hanno smesso di fumare, ottenendo, su un totale di 26 intervistati, la seguente contrapposizione:

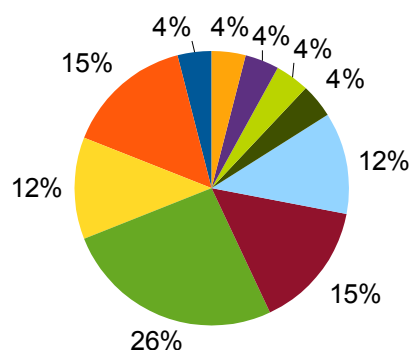
– 8 FEMMINE = 30%

– 18 MASCHI = 70%

Da ciò possiamo dedurre che i maschi sono coloro che fumano di più da giovani, ma le femmine sono quelle che poi continuano.

PROFESSIONE

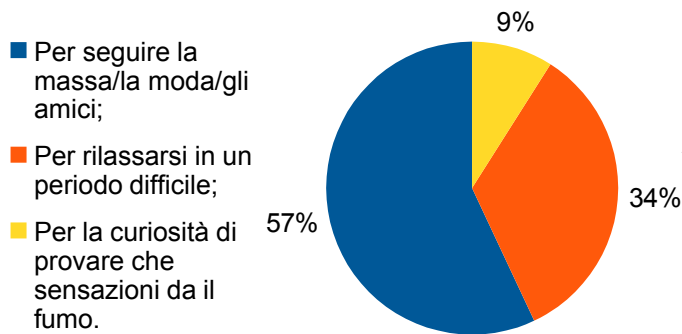
Successivamente, abbiamo chiesto ai nostri intervistati che professione svolgessero. Rielaborando i dati, con delle semplici proporzioni, abbiamo ottenuto il seguente grafico:



ETÀ

In seguito, abbiamo registrato le età di tutti i nostri intervistati e abbiamo concluso che l'età media degli ex fumatori è 43 anni. Anche seguendo un ragionamento logico, non possiamo avere ex fumatori troppo giovani, poiché devono avere il tempo materiale di cominciare a fumare e poi di smettere. Inoltre, analizzando successivamente le cause dello “stop al fumo” vedremo che saranno legate soprattutto ad una consapevolezza individuale, perciò, per un giovane che ha appena iniziato a fumare, è difficile rendersi conto di alcune cose.

START!

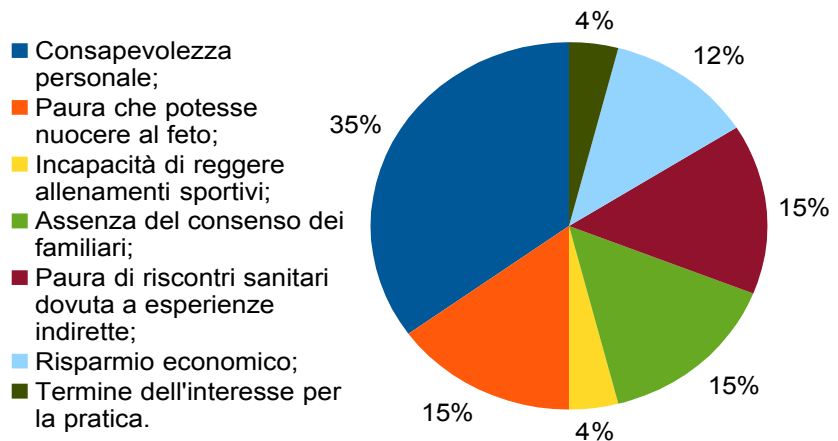


Come detto precedentemente, dopo aver raccolto questi dati personali, abbiamo cominciato con le domande vere e proprie. Abbiamo cercato di fare domande che non includessero già la risposta o che indirizzassero l'intervistato alla risposta che noi ci saremmo aspettati o che avremmo dato noi. La prima domanda che abbiamo fatto, è stata il perché i nostri intervistati hanno iniziato a fumare. Infatti, abbiamo

seguito un ordine cronologico tra le domande in modo da aiutare la persona a ricordarsi sensazioni o eventi accaduti in passato, magari, nel caso dei pensionati, anche molti anni prima. Comunque, anche da questa prima domanda, abbiamo ricavato un grafico.

...3...2...1...STOP!

La seconda domanda che abbiamo fatto, è stata la più importante di tutta l'intervista, quella che caratterizza gli ex fumatori: cosa/chi ha portato loro a smettere di fumare? Sono state tutte risposte molto diverse, a seconda delle esperienze personali ma, visto che non le possiamo riportare tutte completamente, Le schematizziamo in un grafico:



Ogni intervistato si è espresso in modo diverso e sono state tutte risposte, più o meno lunghe, ma comunque molto utili. Una tra queste, che ci ha colpito molto, la volevamo riportare qua sotto:

Si tratta di una donna di 40 anni, che pratica la professione di medico di base. *“Un giorno, infatti, mi ero chiusa in bagno, a fumare una sigaretta. Quando mio figlio è entrato in bagno, l'ho sgridato e cacciato in malo modo. Mio figlio, mi ha risposto che quella che doveva uscire ero io. Dopo quell'accaduto, ho finito di fumare quell'ultima sigaretta e ho buttato il pacchetto che avevo ancora nella borsa.”*

VANTAGGI v.s. SVANTAGGI

Un'altra domanda importante della nostra intervista è stata quella sui vantaggi e sugli svantaggi che le persone hanno riscontrato nello smettere di fumare. Questa volta, per organizzare i dati, utilizzeremo una contrapposizione a elenco puntato:

VANTAGGI	SVANTAGGI
<ul style="list-style-type: none">• Risparmio economico;• Più capacità polmonare;• Più sensibilità delle papille gustative;• Alito/vestiti non maleodoranti;• Libertà dalla dipendenza;• Più appetito;• Assenza di mal di testa• Qualità migliore del sonno• Presenza di più tempo da spendere in qualunque modo;• Carattere meno scontroso;• Più sicurezza di se stessi.	<ul style="list-style-type: none">• Non avere qualcosa che rilassi quando si è stressati;• Aumento di peso;• Carattere più scontroso.

X = FACILE

X X = DIFFICILE

È facile o difficile smettere di fumare? Molti fumatori, vorrebbero smettere, ma dicono di *non riuscire*, perché? Quali sono le difficoltà che incontrano quando cercano di smettere di fumare? È vero che non *riescono* a smettere, o non ci stanno solo provando? È un'azione positiva o negativa quella dello smettere di fumare? Sono molte domande a cui è difficile rispondere se non si ha vissuto l'esperienza. Ma aiutandoci con le nostre interviste, siamo riusciti a rispondere ad alcune di esse.

Per esempio, per rispondere alla prima domanda, possiamo presentare il seguente confronto:

Smettere di fumare è:

– 8 FACILE = 30%

– 18 DIFFICILE = 70%

Da ciò possiamo dedurre che tutti i fumatori che vogliono smettere e che si sentono dire che è *impossibile*, vengono scoraggiati fin dal principio e quindi non ci provano neanche. In questo modo, abbiamo risposto anche alla seconda domanda.

Per rispondere agli altri quesiti, dobbiamo far ricorso ad una domanda in più. Dobbiamo analizzare i motivi di questi giudizi. Molte persone, rispondendo, hanno affermato che “*bisogna volerlo veramente*” e “*bisogna avere molte motivazioni*”, questo ci fa pensare, che molte persone si scoraggino fin dall'inizio e che ci provino con la frase in testa “*tanto non ci riuscirò*”. Come abbiamo fatto per i vantaggi e per gli svantaggi di aver smesso di fumare, anche adesso, presentiamo i dati sotto forma di una contrapposizione a elenco puntato:

MOTIVI DEL PERCHÉ È FACILE	MOTIVI DEL PERCHÉ È DIFFICILE
<ul style="list-style-type: none">• Basta volerlo o imporselo.	<ul style="list-style-type: none">• Necessità di eccessiva forza di volontà;• Presenza, se ci si trova vicino ad una persona che sta fumando, impulso irresistibile di accenderne una;• Necessità di eccessivo tempo per smettere completamente;• Necessità di una persona accanto di supporto;

E COSA FARE IN ALTERNATIVA?

Infine, vogliamo aiutare i fumatori che vorrebbero smettere, dando loro alcuni suggerimenti. Se una persona volesse smettere di fumare, potrebbe:

- Per cominciare, smettere di fumare le sigarette standard e provare con la sigaretta elettronica. Con questo, non stiamo dicendo che può fumare quella per sostituire le altre, ma stiamo consigliando di utilizzarla per smettere progressivamente di fumare nessuna delle due. Per abbandonare la gestualità e l'idea di *avere bisogno di una sigaretta*, la sigaretta elettronica è la soluzione migliore. Se invece ciò che vi manca è il “sapore” della sigaretta, sono molto utili le gomme da masticare alla nicotina;
- Fare una qualsiasi attività fisica, inoltre, riduce al minimo la sensazione di astinenza dalla nicotina e inoltre, aumenta la consapevolezza del corpo, facendo rendere conto di quanto poco fiato si ha a disposizione. Durante l'attività fisica, il corpo produce sostanze che possiamo definire “droganti” facendoti passare lo stress, scusa principale per accendere una sigaretta;
- Parlare con qualcuno dei propri problemi, è sempre utile. Soprattutto in questo caso, condividere le proprie sensazioni e i propri ostacoli, è molto utile. Confrontarsi con una persona che è già riuscita a smettere è sarebbe l'ideale;
- Mangiare qualcosa di dolce quando viene voglia di una sigaretta, è una strategia molto utile, ma bisogna applicarla secondo alcune regole, Innanzitutto, la possono applicare solo coloro che fumano poche sigarette al giorno e non bisogna mangiare troppo, sennò, si finisce col prendere peso e ci sono due problemi da risolvere. Un biscotto integrale, un frutto o sgranocchiare una carota, sono ottimi per il nostro scopo;
- Trovare un metodo per spendere un po' di soldi guadagnati non comprando sigarette, aiuta a rendersi conto quanti progressi si stanno facendo;
- Al giorno d'oggi vengono utilizzati moltissimo i formati digitali, ma anche un bel libro su fumo e come smettere, non sarebbe male. Vi sono molte “guide” che analizzano ciò che stiamo cercando di dire noi, ma anche molti libri, che trattano l'argomento del fumo in generale. Secondo noi, quando una persona fa una scelta, deve prima informarsi bene su quello che sta facendo e quindi, deve anche essere consapevole ai rischi a cui va in contro.



COMENTI

Secondo noi, partendo dal presupposto che il fumo fa male, tantissime persone fumano per un motivo “sbagliato”. Vi sono persone a cui piace fumare poiché piace loro il “sapore” e la sensazione di relax che provano, ma altre, soprattutto di giovane età, fumano solo per seguire gli amici e per non sentirsi esclusi. Se è solo questo il motivo per cui essi fumano, consigliamo di pensare bene a cosa stanno facendo e a come si stanno riducendo, ma soprattutto se vale veramente la pena di “sacrificare” la vita per quegli amici. Inoltre, se per lo Stato è illegale vendere sigarette ai minorenni, ci chiediamo allora: “Perché vi sono i distributori automatici?”

Di: Carnovale Arianna, Ottenga Greta, Rosa Marco, Ellena Federico, Ceveriati Marcello, Visentin Francesco, Milosevich Filip e Alijate Badr.