

# Aiuto Psicologico Per Smettere Di Fumare



„Fumavo tanto. 2 pacchi al giorno. Sono un uomo nervoso e ho un lavoro stressante. Per questo ho smesso di controllare la quantità di pacchi che compro. Naturalmente ho notato un deterioramento della salute. Mi piaceva molto fare jogging. Era il mio modo per eliminare lo stress e mantenere una buona forma. Ma con il tempo, quando correvo, perdevo il fiato. Non ero in grado di percorrere un tratto più lungo. È comparsa la tosse. Naturalmente, l'aspetto finanziario era anche importante. 10 EURO al giorno per le sigarette? Non guadagno così tanto. Questi motivi mi hanno costretto.. dovevo smettere di fumare. Ma sapete com'è, il cervello diceva no e l'abitudine al contrario. Mi ha aiutato mio fratello. Mi ha consigliato di provare un prodotto senza il contenuto di nicotina. Fornire all'organismo la nicotina per eliminarla è inutile. Mi ha fatto vedere un sito e le opinioni di Nicorix. Ho comprato due confezioni. Dai primi giorni è iniziato a cambiare qualcosa. La voglia di fumare non era più così forte come prima. Fumavo molto meno. E così a poco a poco ho smesso di fumare. Dopo il primo giorno, quando non ho acceso la sigaretta neanche una volta, mi sono comprato un champagne. Me lo meritavo, no?“

Conrado, 42 anni

[→ Guarda di più ←](#)



5 tecniche psicologiche per smettere di fumare

Fumare è un vizio che distrugge la nostra salute. Perché non riusciamo a smettere? Nel nostro articolo vi presentiamo delle tecniche per riuscirci



### Smettere di fumare

In Humanitas è attivo il Centro Antifumo. Un percorso dedicato per chi ha deciso di smettere: dalla prima visita agli esami strumentali, al supporto psicologico. Scopri di più.

### Smettere di fumare: il metodo psicologico

Il metodo più semplice ed efficace per smettere di fumare utilizzando la propria forza di volontà, seguendo la convinzione mentale.



### Ecco i metodi più collaudati per smettere di fumare

Il fumo continua a essere la prima causa di morte evitabile in tutto l'Occidente e uccide ogni anno nel nostro Paese più di 70 mila persone.

### Smettere di fumare: terapia gratuita in 5 mosse

Smettere di fumare: terapia gratuita in 5 mosse Il mio parere: per indurre i fumatori accaniti a smettere, in alcuni paesi hanno adottato metodi drastici e scioccanti: foto raccapriccianti sui

### Smettere di fumare: meglio l'approccio psicologico

Smettere di fumare: meglio l'approccio psicologico. Secondo una nuova ricerca l'intensità del desiderio di fumare le sigarette ha più a che fare con l'aspetto psicologico che non con gli effetti

### Come smettere di fumare

Possiamo smettere di fumare attraverso una maggiore consapevolezza delle sensazioni che ci causa: così si spezza l'automatismo.

### Smettere di fumare in 10 mosse

Smettere di fumare in 10 mosse 24 Febbraio 2014 Dieci domande e risposte sul fumo a cura di Roberto Boffi (puoi chiedergli un consulto), pneumologo dell'Istituto nazionale dei tumori di



Telefono Verde contro il Fumo

Telefono Verde contro il Fumo Il Telefono Verde contro il Fumo (TVF) 800 554 088 dell'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga dell'ISS è un servizio nazionale anonimo e gratuito che svolge



Terapie psicologiche per smettere di fumare

Terapie psicologiche per smettere di fumare Ci sono molte metodologie di carattere psicologico che possono essere prese in considerazione quando si vuole smettere di fumare. Spesso