

Ansia Dopo 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 a 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 ←](#)



Astinenza da nicotina: crisi, sintomi e consigli

Quali sono le principali difficoltà quando si smette di fumare? Quali sono i sintomi dell'astinenza? Come gestirli? Come resistere alla tentazione?



Smettere di fumare: consigli per superare l'ansia

Come superare l'ansia che si presenta quando si cerca di smettere di fumare? Scoprilo leggendo il nostro articolo!



Depressione dopo aver smesso di fumare: come eliminarla

Tutti pensano di dover soffrire un periodo indefinito di depressione dopo aver smesso di fumare. Lasciamelo dire schietto: questo non è vero!



Disturbi dopo aver smesso di fumare

Vuoi conoscere i disturbi dopo aver smesso di fumare? Insonnia, crisi d'astinenza e dispnea, ecco i sintomi dopo aver smesso di fumare più comuni.



Ansia da astinenza da nicotina

Ansia da astinenza da nicotina Written on 2 Mar 2018 Chi cerca di smettere di fumare può andare incontro ad alcuni disturbi fisici e psicologici temporanei: si tratta dei sintomi d'astinenza

Smettere di fumare provoca ansia e fa andare in depressione

Un'interruzione improvvisa del fumo di sigaretta è associata a disturbi d'ansia e depressione, soprattutto nei soggetti predisposti.

Smettere di fumare aiuta contro ansia e depressione

Smettere di fumare aiuta contro ansia e depressione Un motivo in più per smettere di fumare è fornito dai risultati di un recente studio americano pubblicato sulle pagine della rivista



Ho smesso di fumare, ansia, cambiamenti di umore, panico, insonnia

Ho smesso di fumare, ansia, cambiamenti di umore, panico, insonnia MILANO (MI) PISA (PI) VIGEVANO (PV) ROMA (RM) ALESSANDRIA (AL) BRESCIA (BS) LUCCA (LU) Rank MI+ 100 Iscritto dal

Vota il consulto:

I miei primi 100 giorni senza fumo

Smettere di fumare, una redattrice di 7 ha detto addio alle sigarette. Con fatica (non troppa), soddisfazione (molta) e diversi vantaggi

Stai leggendo Fumo, ansia da astinenza: la risposta è nel cervello

Stai leggendo Fumo, ansia da astinenza: la risposta è nel cervello Fumo, ansia da astinenza: la risposta è nel cervello Tra i sintomi dell'astinenza del fumo c'è l'ansia. Un gruppo di

