

Smettere Di Fumare Riduce Ansia



„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 ←](#)



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. Secondo gli autori proprio la **nicotina** e le sostanze presenti nel **tabacco**, che sono in grado di migliorare l'umore e la concentrazione, alleviare lo stress, rilassare i muscoli e ridurre l'appetito mediante il rilascio a livello centrale di dopamina ed altri neurotrasmettitori, potrebbero essere responsabili, nel lungo termine, dell'induzione di **stati psicologici depressivi** associati all'incremento del rischio di **casi di suicidio**.



Fumare aumenta o riduce l'ansia

Fumare aumenta o riduce l'ansia? Quanti fumatori sono convinti che accendere una sigaretta serva a ridurre ansia e stress? E che smettendo si sentirebbero più nervosi? Probabilmente la risposta è quanto emerge da diverse ricerche e in particolare da uno studio recentemente pubblicato sul *British Journal of Psychiatry* che ha analizzato lo stato psicologico di quasi 500 fumatori che stavano iniziando un programma di disassuefazione dal fumo e intendevano quindi curare il proprio tabagismo, scoprendo che quelli che 6 mesi dopo ci erano riusciti presentavano una significativa riduzione dei livelli di ansia.

Dal momento che non tutti i fumatori sono uguali il campione è stato suddiviso in due gruppi: tabagisti per piacere e tabagisti per ridurre lo stress.

Il dato più interessante è che **la riduzione dell'ansia era maggiore nei soggetti che fumavano per gestire lo stress** rispetto a quelli che fumavano essenzialmente per piacere.

Al contrario, esaminando i **fumatori che avevano abbandonato il programma** e che non erano quindi riusciti a smettere, i ricercatori hanno evidenziato un **aumento dell'ansia fra quelli che fumavano per gestire lo stress**, mentre il livello di ansia di chi fumava per puro piacere era rimasto stabile.

La diminuzione dell'ansia in chi fumava per gestire lo stress era dovuta all'**eliminazione dei sintomi d'astinenza, fra i quali l'ansia**, che li portava ad accendersi la prima sigaretta già al risveglio.

La disintossicazione ha eliminato il problema dell'astinenza e ha quindi prodotto la diminuzione dei livelli di ansia.

Fumo una sigaretta, così mi rilasso? E' falso e la scienza lo dimostra

Sconfessato da una corposa ricerca il "mito" della sigaretta rilassante. Provato che anche chi ha problemi di depressione migliora con l'addio al tabacco. Insomma: per i fumatori non c'è scampo. Ogni residuo baluardo all'insegna dello "star meglio" è sbaragiato. Non resta che smettere.



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. "Quando si smette di fumare, fanno la loro comparsa i **sintomi d'astinenza da nicotina**, ovvero **ansia, depressione, aumento dell'appetito, agitazione, irritabilità** e molti altri ancora. Chi fuma sta meglio perché la nicotina concorre al rilascio di ormoni come la serotonina e la dopamina che placano queste sensazioni", spiega la dottoressa.

SMETTI DI FUMARE E LA TUA MENTE RINGRAZIERÀ

Smettere di fumare ti farà sentire meglio sia a livello fisico che a livello mentale, riducendo ansia, stress, depressione e migliorando la memoria.

I fumatori, infatti, tendono spesso a confondere la sensazione di astinenza da nicotina, che si presenta dopo qualche ora dall'ultimo tiro di sigaretta, con un picco di stress e, quando alle prime boccate sentono placarsi l'ansia, pensano che il merito sia da attribuire all'effetto distensivo del tabacco. Una falsa credenza che è alla base della dipendenza da nicotina e che rende, quindi, piuttosto difficile trovare la giusta motivazione per smettere definitivamente di fumare. 1

Smettere di fumare riduce l'ansia

Smettere di fumare > 7 Gennaio 2013, di Redazione Wall Street Italia Se siete nervosi credete che fumare di più possa esservi di aiuto? Semmai è l'esatto contrario: siete nervosi e l'ansia non Se siete nervosi credete che fumare di più possa esservi di aiuto? Semmai è l'esatto contrario: siete nervosi e l'ansia non vi abbandona proprio perché fumate.

Lo scoperto è stata pubblicata sul *British Journal of Psychiatry* e riportata dal sito della **Bbc**.

I ricercatori hanno seguito **500 fumatori** in cliniche specializzate contro il fumo: quelli che dopo sei mesi non hanno acceso nemmeno una sigaretta hanno visto calare sensibilmente i propri **livelli di ansia**.

Effetti ancora migliori sono stati rilevati su quei pazienti che soffrivano di **disturbi dell'umore e nervosismo**.

Esperti delle università di **Cambridge, Oxford e del Kings's College di Londra** hanno spiegato che la scoperta potrà essere utilizzata per migliorare le terapie utilizzate per **smettere di fumare**, sfatando una volta per tutte il mito secondo cui ciò renderebbe nervosi.

Le altre tipologie di fumatori, e in particolare quelli che fumavano per farsi forza – una specie di **sostegno psicologico** – accendevano la prima sigaretta poco dopo essersi svegliati al mattino, come mezzo per prevenire in maniera inconscia i sintomi dell'astinenza, compresa l'ansia. Smettendo di fumare, hanno eliminato questa paura e si sono ritrovati, quindi, più sereni già dal risveglio.

La mente migliora senza le sigarette

Smettere di fumare migliora la salute mentale, ha un effetto antidepressivo su ansia e disturbi dell'umore. Lo hanno dimostrato i ricercatori del King's College di Londra e delle Università di Birmingham e Oxford

Partecipanti della ricerca fumavano 20 sigarette al giorno

I ricercatori hanno così deciso di indagare sui cambiamenti provocati nella salute mentale da uno stop alle 'bionde' e hanno analizzato i risultati di 26 studi condotti su adulti, in cui è stata valutata la salute mentale, in termini di ansia, depressione, positività, qualità psicologica della vita, stress. I partecipanti, età media di 44 anni e circa 20 sigarette al giorno, sono stati analizzati prima di smettere di fumare e almeno 6 settimane dopo l'interruzione.



Come ridurre ansia e depressione smettendo di fumare

Smettere di fumare aiuta a combattere ansia e depressione. Ecco cosa hanno scoperto i ricercatori!

Gli individui coinvolti negli studi avevano un'età media di 44 anni, fumavano circa 20 sigarette al mese e in alcuni casi soffrivano di disturbi fisici o psichiatrici di tipo cronico.



News di Alcologia

cufrad news alcologia alcol alcolismo smettere di fumare riduce l'ansia: i dati di una ricerca ...

Titolo originale e autori: McDermott MS, Marteau TM, Hollands GJ, Hankins M, Aveyard P. Change in anxiety following successful and unsuccessful attempts at smoking cessation: cohort study.- British Journal of Psychiatry, 2013; 202: 62-67.

I fumatori hanno più probabilità di soffrire di ansia e depressione: lo studio della University College London (FOTO)

Se siete alla ricerca di un altro motivo per smettere, eccolo: fumare può essere un segno di problemi di salute mentale. Contrariamente alla percezione che si ha delle sigarette come sollievo dallo st...

Esperti di salute mentale sconsigliano vivamente l'uso di vizi di dipendenza per aiutare i pazienti ad affrontare l'ansia e la depressione. Mentre molte persone sono convinte che le sigarette e l'alcool possano aiutare, Michael Roizen, MD, direttore benessere del Cleveland Clinic e autore di questo studio, dice che potrebbe essere vero il contrario. La chiave sta nell'adottare comportamenti più sani, che attivino lo stesso sistema di ricompensa nel cervello.

