

# Aiuto Devo Smettere Di Fumare

## STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE? QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non v'è piú di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere piú soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo – gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ Guarda di piú ←

→ Guarda di piú ←

→ Guarda di piú ←



## Smettere di fumare non è un - utopia

Smettere di fumare non è un'utopia. Ecco dieci consigli utili

1. **Pianifica.** Una volta uscito dal tunnel del fumo starai meglio, avrai più fiato, più soldi, una pelle migliore, la pressione più regolare e chi più ne ha più ne metta. I primi giorni però saranno pessimi e le prime 48 forse anche peggio. Tra i sintomi più ci sono mal di testa, capogiri, difficoltà a concentrarsi e perdita del senso del tempo e nervosismo accentuato. Insomma corri il rischio di essere una bomba a orologeria. Ecco perché ti conviene programmare l'ultima sigaretta tenendo conto degli impegni lavorativi e sociali.
2. **Cerca aiuto.** Essere un vizioso può essere cool, essere un tossicodipendente è da poveri sfigati, di conseguenza si parla di vizio quando in realtà il tabagismo è una vera dipendenza alla nicotina, una sostanza che induce la produzione di dopamina e adrenalina, due neurotrasmettitori associati al piacere, al benessere e all'euforia. La cosa migliore per curarsi da questa dipendenza è quindi rivolgersi a uno specialista, evitando i "metodi miracolosi" come il fumo negli occhi. Il medico curante saprà indirizzarci a uno dei circa 400 Centri Antifumo di ospedali e Asl del nostro Paese. Con l'aiuto farmacologico e psicologico fornito da un centro specializzato le possibilità di successo salgono al 50%.
3. **Non arrenderti al primo fallimento.** Sei stato avvertito, se ti metti in testa che "domani smetto" hai ottime probabilità di ricominciare dopodomani. ma non disperare: puoi fare tesoro del primo fallimento per riprovarci ancora con i debiti aggiustamenti.
4. **Condivi />**
5. **Rito e ritrito.** Parte della difficoltà nello smettere è data anche dalla ritualità del gesto. Adesso che non puoi più metterti in bocca una sigaretta, ti tocca trovare un sostituto. Il lecca lecca alla tenente Kojak potrebbe non essere la soluzione adatta, non foss'altro per motivi estetici. Una gomma da masticare senza zucchero dà meno nell'occhio, sedani e carote crude fanno pure bene.
6. **Vaporizza.** Se passare direttamente dalla sigaretta al gambo di sedano è un passo troppo lungo, puoi provare la tappa intermedia della e-cigarette con una miscela a ridotta quantità di nicotina. L'Organizzazione Mondiale della Sanità conferma che le sigarette elettroniche sono meno dannose di quelle tradizionali, ma sottolinea come non possano ancora esistere dati di lungo termine. Sono farmaci, non panacee. Consolati pensando di metterti a disposizione delle generazioni a venire.
7. **Evita i sapori forti.** E' provato come i gusti molto accentuati, come gli alcolici, i cibi speziati e quelli piccanti stimolino il desiderio del fumatore. Insomma hai tutte le fortune: non solo smetti di fumare ma ripulisci anche la dieta. Ma insomma che ti sei messo in testa, di campare cent'anni?



## Smettere di fumare si può

Spegnere l'ultima sigaretta non è facile perché quella dal fumo è una vera e propria dipendenza. Ma con le giuste motivazioni e un sostegno adeguato tutti possono riuscirci.

I danni sono ancora maggiori per i piccoli: i bambini esposti al fumo passivo corrono un rischio superiore ai loro coetanei di andare incontro a bronchiti, polmoniti, attacchi di asma, otiti e meningiti. Per i neonati, poi, aumenta il pericolo di morte in culla.

## Come smettere di fumare? Trucchi e vantaggi

È possibile smettere di fumare? Qualunque sia il modo che avete scelto per farlo non sarà facile, ma sapendo cosa vi aspetta ce la farete.

Consiglio: fate un elenco dei vari fattori che vi inducono a fumare e, a fianco, scrivete il modo per affrontarli o evitarli. Quando provate a smettere, tenete l'elenco a portata di mano.



## Come Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer

Come Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer Sicuramente, il percorso da intraprendere per smettere di fumare può essere molto lungo e prevede un cambiamento drastico nello stile di

Quando si decide di intraprendere un percorso per smettere di fumare, può essere di grande aiuto seguire questi consigli:



## **Smettere di Fumare è Facile Seguendo Queste 3 Semplici Regole**

**Metti subito in pratica queste 3 semplici regole. Scopri che smettere di fumare è facile in realtà è facile. Basta sapere come fare. Il fatto è che concentrare tutte le proprie forze per resistere a non accendere una sigaretta è un'attività così stressante che basta un semplice pretesto per arrendersi e tutto ricomincia come prima.**



## **Come Smettere di Fumare**

**Come Smettere di Fumare. La nicotina è una delle droghe legali più nocive e ampiamente disponibili in tutto il mondo. Crea dipendenza ed è dannosa sia per il fumatore sia per le persone che sono esposte al fumo passivo, soprattutto i ba...**

**Questo articolo è stato scritto in collaborazione con Trudi Griffin, LPC. Trudi Griffin lavora come Counselor Professionale Registrata nel Wisconsin. Ha conseguito la Laurea Magistrale in Counseling Psicologico Clinico alla Marquette University nel 2011.**

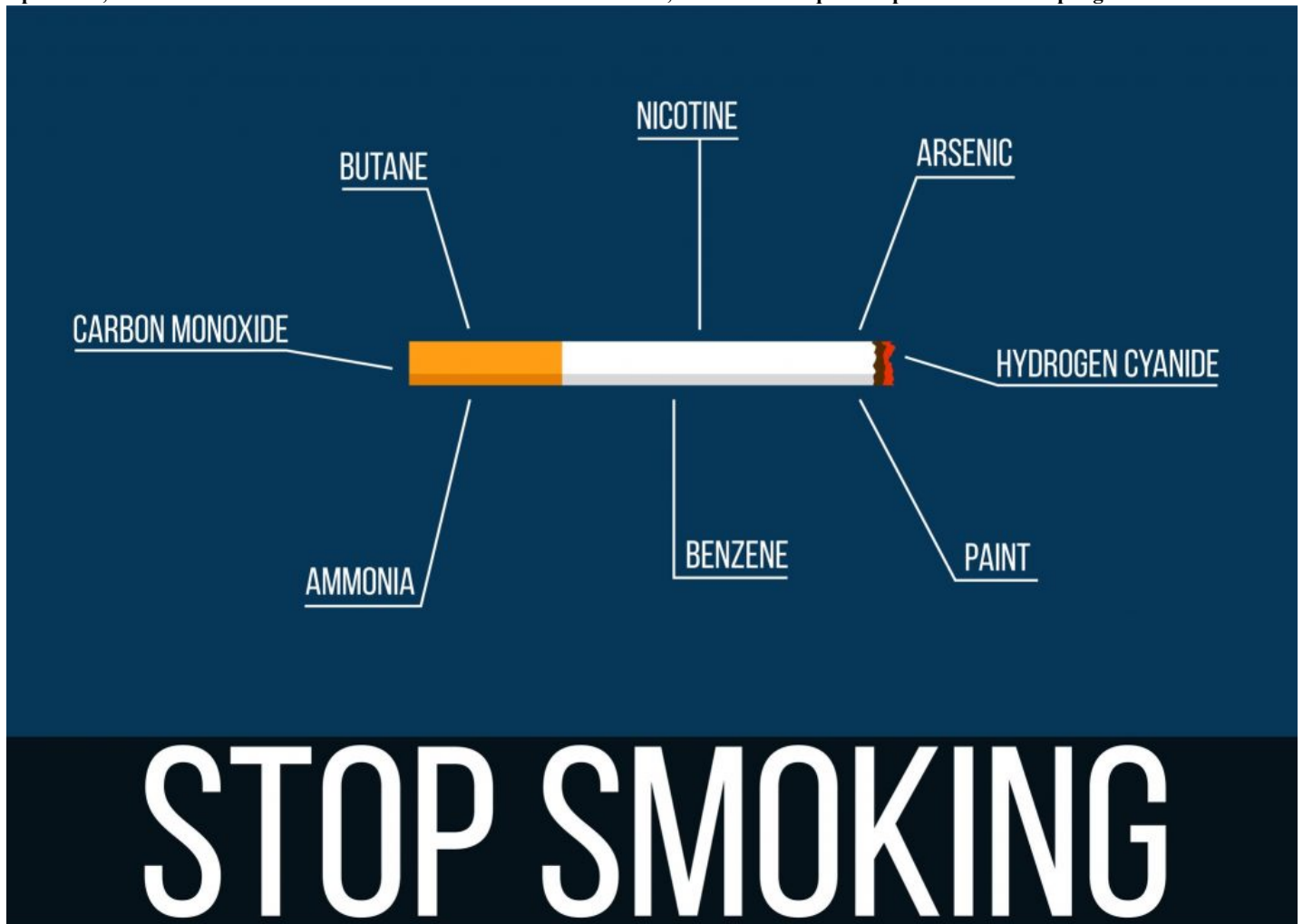
## **I miei primi 100 giorni senza fumo**

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

LA DIFFERENZA FRA DIPENDENZA FISICA e dipendenza psicologica non è netta: c'è chi dice che la prima dura un paio di giorni e dopo sono solo fisime, per qualcuno il corpo dimentica la nicotina dopo tre mesi, e così via. «Non è facile distinguerle», spiega il pneumologo Roberto Boffi. «La nicotina stimola il sistema dopaminergico, e la sua astinenza porta a produrre adrenalina e noradrenalina, che danno ansia, nervosismo, insonnia, aumento dell'appetito». E questo è il lato fisico, a cui la terapia sostitutiva mi aiuterà a far fronte. Boffi mi ha prescritto gomme alla nicotina per qualche mese e un fitocomplesso di valeriana, passiflora e iperico, che mi ha aiutata a sostenere l'umore. «Lo scopo è tamponare i craving, cioè i momenti in cui vuoi assolutamente fumare, senza però diventare dipendente dai surrogati», mi spiega. Per i fumatori più forti, o comunque in situazioni diverse dalla mia, è prevista una terapia a base di vareniclina, bupropione o citisina, farmaci che inibiscono la ricaptazione della dopamina, e in pratica prevengono, dunque, le crisi di astinenza. «Poi», mi spiega Boffi, «c'è un lato psicologico, socialmente determinato: ci sono situazioni a cui sei "addestrato" a rispondere con una sigaretta. E attivazioni mnemoniche, come luoghi o momenti in cui in genere fumi». Per me l'ostacolo più grande, mi figuro, saranno senz'altro i giorni di iperlavoro, le cene in terrazza con gli amici, le liti, sporadiche ma bellicose, con i miei cari.

## Smettere di fumare: cosa significa davvero? Te lo spiegano un medico e un ex fumatore

Non è semplicemente una cattiva abitudine. La sensazione di immediata rilassatezza e appagamento che dà la nicotina è difficile da abbandonare, così... Compresi tra questi due fuochi ci sono circa 11 milioni di italiani, il 22% della popolazione, che non sono ancora riusciti a smettere. Non per niente, si parla di una dipendenza in piena regola. La nicotina infatti entra in circolo e arriva a stimolare i recettori nicotinici che hai nel cervello, provocando una sensazione di piacere e gratificazione della quale è davvero difficile fare senza. Per questa ragione, una volta superato il primo scoglio e aver gettato via il pacchetto, ti troverai di fronte un secondo ostacolo: la crisi d'astinenza. Ansia, irritabilità e irrequietezza potrebbero farti rimpiangere la tua scelta.



**Vuoi smettere di fumare? Quando avrai finito di leggere questo articolo sarai pronto a rinunciare al tuo vizio (FOTO)**

Vuoi smettere di fumare? Quando avrai finito di leggere questo articolo sarai pronto a rinunciare al tuo vizio (FOTO) "Fumare mi piaceva. O almeno, pensavo mi piacesse. Essendo un medico Essere stato un fumatore è stata un'esperienza positiva, perché ogni volta che sono davanti a qualcosa di scoraggiante, per cui mi trovo a mettere in dubbio le mie capacità, penso a questo risultato che ho ottenuto lavorando con la mia mente.



## **Come smettere di fumare**

salvo fumo un pacchetto di sigarette al giorno vorrei tanto smettere di fumare ma non voglio e non ho la forza per farlo come posso fare. grazie ho 49 anni  
vorrei tanto smettere di fumare ma non voglio e non ho la forza per farlo