

Dipendenza Da Fumo Come Smettere

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 ←



Come resistere all - astinenza da - nicotina

Smettere di fumare può provocare delle vere e proprie crisi: scopri in questo articolo i sintomi dell'astinenza da fumo e come resistere.

Per quanto spiacevoli siano i suoi sintomi, l'**astinenza da nicotina** non è pericolosa per la vita, al contrario smettere di fumare ha solamente effetti benefici. Ma quanto dura l'astinenza da nicotina? Ci vogliono in media 15-20 giorni perché questa sindrome cominci a risolversi e si avverta meno il bisogno impellente di fumare. Questo perché il corpo, e soprattutto il cervello, hanno bisogno di tempo per abituarsi all'assenza di nicotina: l'assunzione costante di questa sostanza infatti influenza fortemente le **cellule cerebrali** che quando ne vengono private, reagiscono come se mancasse loro qualcosa di indispensabile per la sopravvivenza.

Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer Generalità L'astinenza da nicotina, o sindrome da astinenza da nicotina, è un insieme di sintomi di cui è oggetto chi ha da poco

I primi sintomi dell'astinenza da nicotina compaiono dopo appena **2-3 ore** dall'ultima sigaretta, sigaro o boccata di pipa.

Dopo **3 giorni** – ovvero il lasso di tempo necessario all'organismo per eliminare completamente ogni traccia di nicotina – comincia la fase più acuta della sindrome d'astinenza. È a partire da questo momento, infatti, che l'ex fumatore soffre più intensamente del desiderio irrefrenabile di fumare, di irritabilità, di difficoltà di concentrazione ecc.

Per la risoluzione dei sintomi o, quanto meno, per apprezzarne un miglioramento (cioè un calo dell'intensità), devono trascorrere **2-3 settimane** dall'ultima assunzione di nicotina.



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? Tra i principali ricordiamo:



CERCA ARGOMENTO

Diverse cure sono state provate "sui fumatori". Di queste, la stragrande maggioranza hanno come obiettivo dichiarato quello di aiutare le persone. Al momento ci sono numerosi prodotti utili per smettere di fumare, che è difficile classificare secondo il meccanismo d'azione: i fattori che aiutano a smettere sono molteplici, per cui può essere utile la molecola antidepressiva, quella più direttamente anti-astinenza, così come quella che contrasta l'effetto della nicotina e quindi favorisce la "noia" per il fumo. Tutto questo armamentario è da intendersi come cura a breve termine, a meno che la persona non soffra di disturbi psichiatrici che val la pena di continuare a curare, magari diagnosticati proprio in occasione del tentativo di smettere di fumare. Per molte persone, sofferenti di depressione o di ansia, lo smettere di fumare è traumatico e quindi difficile perché "non è mai il momento", dato che ad ogni tentativo i sintomi di ansia e depressione possono temporaneamente peggiorare, e questo può essere un grosso scoglio al completamento della disassuefazione. Molte persone con carattere attivo e dinamico non tollerano inoltre la fase "depressiva", con sonnolenza, mancanza di concentrazione, lentezza operativa che accompagna la cessazione del fumo, e anche se si risolve lo fa con una lentezza che mal si concilia con esigenze pratiche o è vissuta pessimisticamente, come se non fosse una discesa nel baratro.



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.

Si può decidere di smettere di fumare in qualsiasi momento, anche se non è facile: due terzi dei fumatori vorrebbero farlo, ma non riescono. La nicotina infatti crea dipendenza (è considerata dall'OMS una sostanza psicoattiva), superiore a quella di eroina e oppiacei. Per questo molte persone possono trovarsi in difficoltà: smettere di fumare può determinare l'insorgenza di sintomi di astinenza (insonnia, irritabilità, ansia, cefalea e difficoltà di concentrazione).

In questi casi non si deve esitare a chiedere aiuto al Percorso Antifumo: una struttura in grado di valutare le caratteristiche personali di ogni fumatore (età, numero di sigarette fumate, anni da fumatore, livello motivazionale e tipologia della dipendenza), allo scopo di strutturare un intervento personalizzato e specifico basato su un aiuto

competente in grado di chiarire tutti i dubbi e le incertezze, consigliare una eventuale terapia farmacologica e offrire un supporto psicologico per imparare ad affrontare i momenti più difficili.

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

ASN difende i diritti dei non fumatori e favorisce l'astinenza dal tabacco

Per smettere di fumare servono solo due cose: la volontà di smettere e un metodo efficace.

Ne esistono diverse tipologie molto efficaci, che possono essere affiancate da trattamenti complementari. Ognuno potrà trovare quello più adatto alle proprie esigenze.

Qui riportiamo alcuni consigli e tecniche che possono aiutarvi.

Come smettere di fumare con i rimedi naturali: 5 alimenti che ti faranno dimenticare le sigarette

Se hai deciso di dare l'addio definitivo al fumo, ma non sei ancora riuscito a gettar via l'ultimo pacchetto, o anche se sei già passato alla...

Su Ohga ti avevamo già dato qualche consiglio per smettere di fumare, ma oggi ti propongo alcuni rimedi naturali che ti aiuteranno invece a combattere l'astinenza e a non ricominciare.



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.

- *Spegnila!* di Donatella Barus e Roberto Boffi, Rizzoli editore.
- *Puoi smettere di fumare se sai come farlo* di Allen Carr, EWI editrice.
- *101 motivi per non fumare* di Fabio Beatrice e Johann Rossi Mason, Guerini associati.

Come smettere di fumare

Testo realizzato con la collaborazione del dr. Giovanni Invernizzi medico di medicina generale Gruppo di studio per la prevenzione dei danni da...
Il supporto psicologico è fondamentale: il sostegno che si ottiene attraverso la terapia cognitivo-comportamentale e il counselling professionale facilita il confronto sulla propria esperienza, aiuta ad acquisire sicurezza ed a rafforzare le motivazioni che sono alla base del desiderio di smettere. Inoltre, nelle terapie di gruppo, alle strategie cognitive e comportamentali si aggiunge la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori.