

# Ho Smesso Di Fumare E Sono Sempre Stanco

## 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 ←



## Effetti collaterali da interruzione fumo

Effetti collaterali da interruzione fumo Salve, ho 32 anni e sono due settimane che ho smesso di fumare. Sono un tabagista accanito e quando fumo vado sulle 50 sigarette al giorno partendo dal

La prima cosa da capire è che più ci sentiamo meglio e più è facile dimenticare il dolore, pensare che il fumo sia una cosa accettabile. Non a caso molte persone riprendono dopo anni ed anni, un po' per nostalgia dei vecchi tempi, un po' per amnesia. La sottovalutazione del rischio è fatale come in fabbrica e nella giungla!

[! Segnala allo staff](#)

## Disturbi del sonno: accadono dopo aver smesso di - fumare

I disturbi del sonno sono normali se una persona ha smesso da pochi giorni di fumare. Esistono comunque diversi rimedi per risolvere il problema. Di contro, quando smettiamo di prenderla si scatena uno stato di malessere generale che porta anche a non fare addormentare. I disturbi del sonno rientrano dunque nei numerosi sintomi di astinenza legati al fumo. Come attenuare il problema relativo all'**insonnia**? Si può cercare di ridurre giorno dopo giorno le sigarette. Oppure alcuni specialisti suggeriscono di utilizzare dei **sostituti nicotinici** che si trovano direttamente in farmacia. Questi hanno lo scopo di riuscire a facilitare l'eliminazione della nicotina. Ma un'altra cosa che si può fare è riuscire a smettere di fumare con il sorriso.

## 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?

Le ricerche indicano che l'ansia è una delle sensazioni negative che si provano quando si smette di fumare. L'ansia è più forte nei primi tre giorni, ma può continuare per due settimane.



## 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 NEL CORTILE DELL'ISTITUTO DEI TUMORI fumavano in tanti. I parenti dei malati di tumore, forse gli stessi malati di tumore, quelli che attendevano una diagnosi, i loro accompagnatori, quelli come me che erano lì per smettere. Non lo trovo strano: mesi prima, in visita alla mia amica malata, nel cortile dell'ospedale avevo fumato anch'io. Il tabagismo – prenda nota chi vessa amici, familiari e fidanzati fumatori con l'apparente ovvietà che «basta volerlo e smetti» – è una malattia. Io, ora, mi sentivo rassicurata all'idea di curarla con medici e medicine, cioè con qualcosa che non fosse la mia sola fallace, volubile e poco allenata forza di volontà. Per l'Istituto Superiore di Sanità, non a caso, riesce a smettere senza aiuti ogni anno solo una quota di fumatori fra lo 0,5% e il 5%. Un supporto farmacologico aumenta del 113% le possibilità di smettere, dice l'Oms. Una psicoterapia le aumenta del 98%. Al centro antifumo a cui mi sono rivolta – uno dei 363 presenti negli ospedali di tutta Italia, che prendono in carico 15 mila pazienti l'anno senza sovvenzioni statali; per scoprire il più vicino si può chiamare il numero 800.554.088 impresso sui pacchetti di sigarette – ho avuto accesso a entrambi gli aiuti.

## Discussione: ho smesso da 9 mesi e str sempre male

1717 Allora:ho catarro che da bianco è diventato gialloverde,dolori alla schiena,debolezza alle gambe,dolorini all'addome (a volte sembra il fegato,a volte sono diffusi).Ho fatto 8 mesi fa rx torace e visita pneumo con spirometria e tutto era ottimo (mi hanno detto che non avevo danni da fumo).Ho fumato + di 1 pacco per circa 10 anni.I sintomi mi erano quasi spariti 20 giorni fa e ho ripreso ad andare a correre e tutto è tornato come prima.Mi sono proprio rotto i c\*\*i! Qualcuno mi può dire se

Ciao, più o meno ho anche io i tuoi stessi sintomi: catarro bianco, dolori addominali, dolori scheletrici diffusi, tremolii muscolari nella zona lombare, bruciori alla lingua e qualche linea di febbre.

Tutto è cominciato con l'aria condizionata in ufficio, che mi ha causato un virus parainfluenzale difficile da eliminare.



## Discussione: Un anno stranissimo

45291 Salve a tutti. Lo scorso mese ho compiuto un anno da ex fumatore. Sono passato da 25 -30 a zero senza cerotti o libri vari. Avevo deciso di smettere entro i 40 ed ho smesso a 39. Soprattutto per orgoglio, Fumavo dai 17 anni come un tossico (divoravo le sigarette con tre tirate). Appena smesso solita routine letta nei vari forum, ansia, nervosismo, più fiato, odori che tornano, aumento di peso ecc ecc..Ma senza grosse crisi o Cadute. Perr anche altre strane cose: umore sottotono ormai da un

Non ho capito il tuo intervento..

Che devo dire che sono stato benissimo? Volevo solo sapere se la mia esperienza è stata provata da altri.

Partecipare ad un forum non vuol dire necessariamente unirsi ad un coro monocorde.

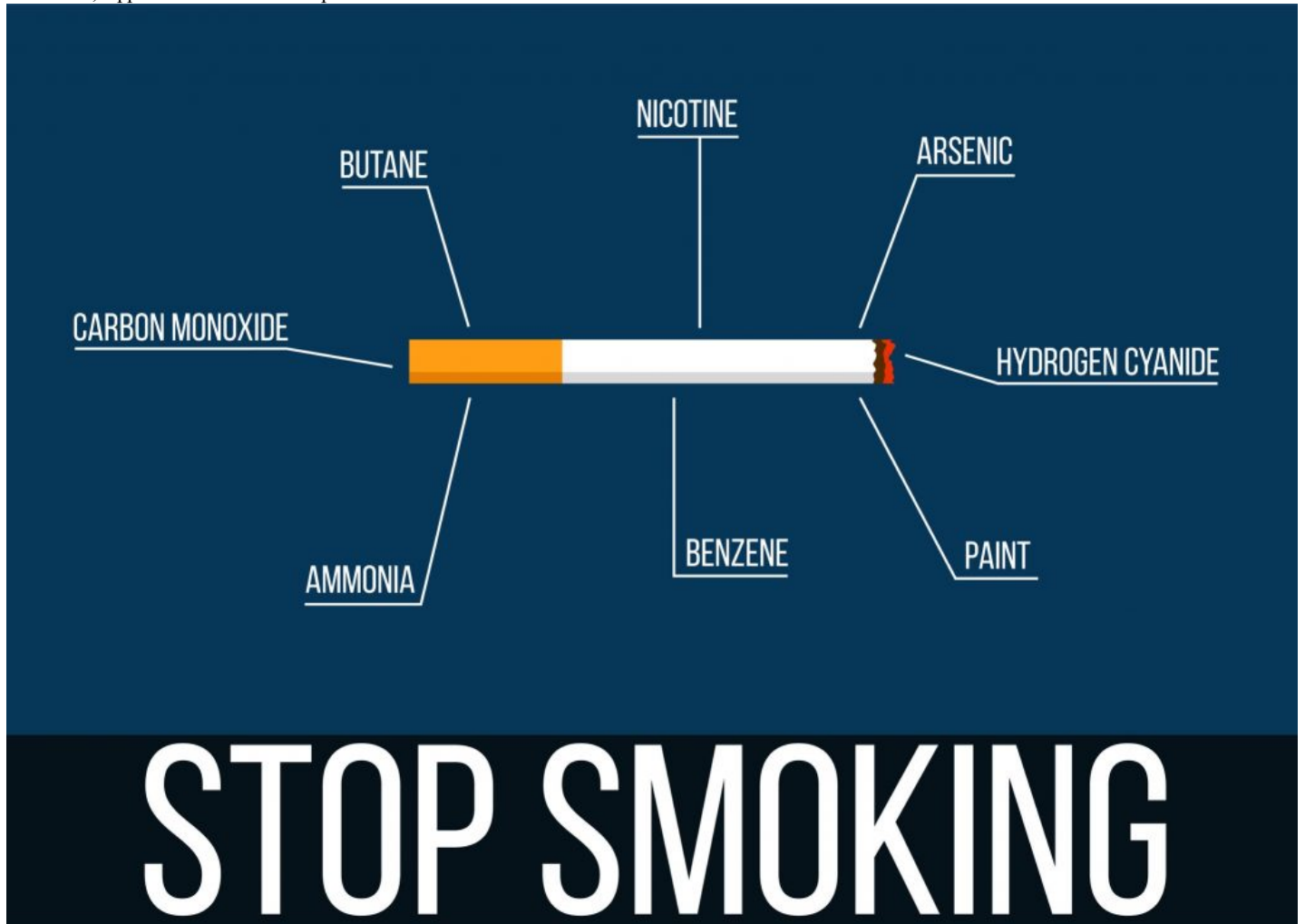


## Smettere di fumare: cosa significa davvero? Te lo spiegano un medico e un ex fumatore

Non è semplicemente una cattiva abitudine. La sensazione di immediata rilassatezza e appagamento che dà la nicotina è difficile da abbandonare, così..

Stress e ansia non sono di certo un aiuto per non iniziare a fumare. Ma è certo che **i soggetti più a rischio sono gli adolescenti** ed i figli di genitori fumatori. Purtroppo, i dati dimostrano che si inizia a fumare anche a 13 anni e spesso si tratta di un comportamento patologico che comincia a scuola per emulare un compagno di classe o

per soddisfare il bisogno di appartenenza ad un gruppo. La **prevenzione primaria** superprecoce e la promozione massiccia di stili di vita più sani, fin dalla scuola dell'infanzia, rappresentano l'unica strada possibile.



## E, normale sentirsi stanchi e spossati dopo aver smesso di fumare

E, normale sentirsi stanchi e spossati dopo aver smesso di fumare? 10 Febbraio, 2013 - 18:22 effetti delle sostanze Aggiungi un nuovo commento salve, sono un ragazzo di 21

datti all'alcohol la prossima volta

## Sigarette addio: 10 cose che ti succedono quando smetti di fumare

In un solo anno in Italia sono aumentate di oltre un milione le donne con la dipendenza del fumo. Le pneumologo Roberto Boffi dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano ci spiega i vantaggi immediati e quelli più a lungo termine

«Smettere di fumare è difficile ma non è impossibile» dice il pneumologo. «Alcuni benefici sono immediati», altri si vedranno invece più a lungo termine, motivo per cui è meglio non rimandare a domani la faticosa ultima sigaretta. Come? «In alcuni casi può essere utile farsi aiutare» dice l'esperto che nel libro *Spegnila!* (Rizzoli) dà una serie di consigli a chi vuole smettere di fumare.



## 5 modi per battere l - insonnia dopo aver smesso di fumare

L'insonnia dopo aver smesso di fumare è un problema frequente. Scopri 5 consigli utili per sconfiggere l'insonnia post fumo e dormire come un bambino. Ciò che fai nei minuti che precedono l'andare a dormire influenza notevolmente la qualità del tuo sonno. Nella mezzora (anche venti minuti vanno bene...) che precede il sonno **evita di guardare la Tv, il tablet o lo smartphone**. Possibilmente dovresti tenere questi dispositivi fuori dalla tua camera da letto. Sono strumenti che creano campi elettromagnetici che influiscono negativamente sul sonno.

