

## Ho Smesso Di Fumare Mi Sento 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 ←



## **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 la metà circa degli ex-fumatori afferma di soffrire di almeno 4 sintomi dell'astinenza (ad esempio rabbia, ansia o depressione) quando prova a smettere. Sono riferiti anche altri sintomi, come giramenti di testa, sogni vividi e il mal di testa.



## 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

Il suo corpo ha dei limiti che lei può imparare a rispettare. I segnali che le manda riguardano l'equilibrio interno, e non ascoltarli potrebbe portare problemi. Io credo che sia inutile fare tanto sport e mangiare in modo sano, se poi trattiamo il nostro corpo come un trattore. La sua sonnolenza potrebbe segnalare semplicemente il suo bisogno di dormire, di riposarsi. Nel sonno noi ricostruiamo i nostri tessuti, eliminiamo le cellule morte e le sostituiamo. Stia tranquillo, se cede ogni tanto ad una bella dormita e continua a fare sport, il grasso non la invadrà.

[! Segnala allo staff](#)

## 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

HO SMESSO DI FUMARE IL 18 FEBBRAIO SCORSO : una persona cara era morta di microcitoma polmonare, un tumore che viene pressoché solo a chi fuma, e io facevo incubi in cui il cancro veniva anche a me. Per i 10 anni precedenti avevo viaggiato sulle 10-15 MS al giorno ("fumatore abituale" per i test clinici, cioè non ancora "forte" e per fortuna non "incallito"), ed erano passati quattordici anni dalla prima sigaretta, accesa per rilassarmi prima della maturità. Un cliché vuole che le prime tirate di fumo abbiano un sapore orrendo; a me, figlia di due fumatori ora ex, era sembrato invece di inalare in un colpo solo tutti i ricordi di quando ero bambina. Da allora per me le sigarette erano diventate un calmante, un sussidio, un ponte sempre accessibile verso la mia infanzia felice.

Non avevo mai pensato che sarei riuscita a farne a meno. Ora sono trascorsi cento giorni e ho scoperto che invece è 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

Ciao, la tua situazione è un'ottima occasione per cambiare! Da una parte la legge, con gli arresti domiciliari, dall'altra la nuova vita, con un figlio arrivato così presto, sono sicuramente delle buone motivazioni. I tempi di ripresa dipendono molto da quanto tu sei convinto e determinato a voler smettere, o viceversa da quanto ti senti forzato e costretto. Se vuoi raccontarmi come ti senti, quali difficoltà incontri, quali aspettative hai, possiamo approfondire la tua situazione.

Irene Puppo psicologa sostanze.info

## 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

Mi è venuto in mente un pensiero: dal momento che abbiamo iniziato tutti a fumare più o meno nell'adolescenza non è che smettendo di fumare speriamo di tornare a come eravamo prima di iniziare , sia dal punto di vista fisico che psicologico?Avendo smesso intorno alla quarantina dopo una vita da fumatori credo che gli effetti permangano. Il fumo è una fortissima tossicodipenza.

Io per sono terrorizzata da ciò che scrivete. . pensate sempre , prima di scrivere , agli effetti che questi post possono avere in chi ha smesso da poco o in chi non ha ancora trovato la forza di farlo.Bisogna trasmettere il messaggio che il fumo fa schifo e che è tanto più difficile smettere in quanto la nicotina è una droga potente. Ne abbiamo assunta tutti abbastanza, non occorre assumerne sotto altre forme.Pian pianino bisogna reinventarsi una vita senza fumo. Forse oggi sono entrata nel forum sbagliato?



## Discussione: Terzo Giorno Senza Fumare

50328 Ciao a tutti, ho 40 anni ed è la mia ennesima volta che sto cercando di smettere, una volta ho resistito 2 anni e poi come uno stupido una sera ho riniziato. Venerdì sera, 24 Agosto ho fumato l'ultima e questo Sabato e Domenica mi sono imposto di non fumare. I sintomi fisici sono già presenti, ieri sera avevo un mal di testa che latente che mi ha accompagnato tutta la notte, stamattina ho tantissima fame e mi gira un po' la testa. Ho anche male alle gambe e sta iniziando la tosse. Detto

Ore 20:00 dormivo da 30 minuti mi sono svegliato con il cuore a mille ed ansia. sembra che stia perdendo l'aereo invece sono nel letto ☐☐☐



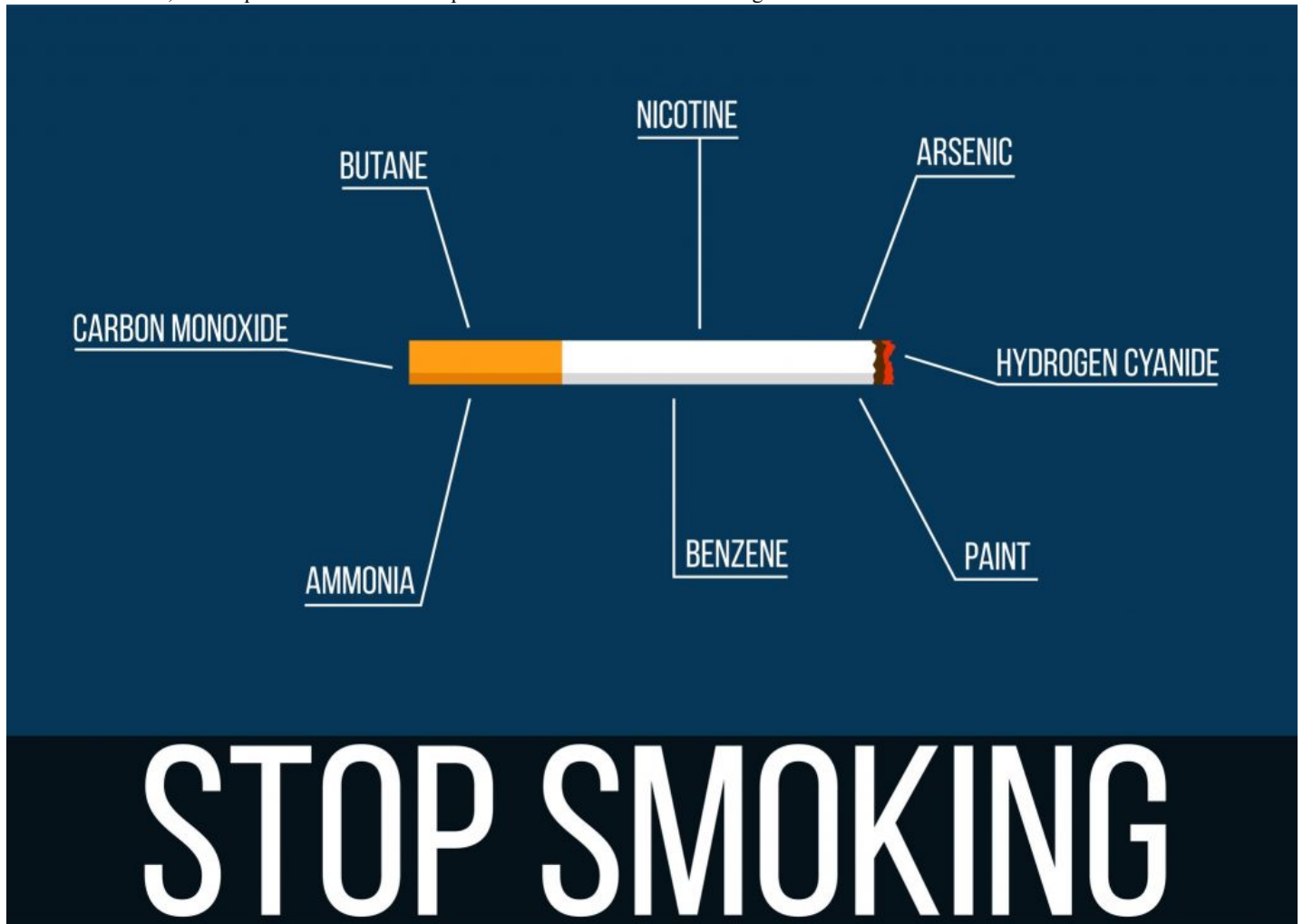
## Disturbi del sonno: accadono dopo aver smesso di - fumare

I disturbi del sonno sono normali se una persona ha smesso da pochi giorni di fumare. Esistono comunque diversi rimedi per risolvere il problema

12 maggio 2016 - **Disturbi del sonno?** Se avete smesso di fumare è molto probabile che sia legato a questo fattore non trascurabile. Non allarmatevi: si tratta comunque di problemi che dopo pochi giorni dovrebbero scomparire del tutto. E' stato scientificamente provato che chi abbandona la pratica della sigaretta può andare incontro ad insonnia. Perché accade? La causa va ascritta alla **nicotina**: la sua assunzione infatti quando fumiamo va a stimolare i centri nervosi del piacere, riuscendo anche a farci rilassare.

## 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... Molti studi però parlano anche di **dipendenza dalla gestualità**. Il gesto di portare la sigaretta alla bocca, se ripetuto soprattutto per anni, crea un'abitudine dura da sradicare ed il bisogno di soddisfare la voglia di sigaretta è la condizione che determina i sintomi di astinenza più visibili. Le nuove cure antifumo permettono di "cambiare senza cambiare nulla", ossia si sposta l'attaccamento ad un prodotto a rischio molto ridotto come sigarette elettroniche o a tabacco riscaldato.



# STOP SMOKING

## Smettere di fumare e depressione

Smettere di fumare e depressione - Smettere di fumare può portare alla depressione ? Sono molte le cause della depressione , ed in alcuni casi, la Ciao, ho smesso di fumare da circa 120 giorni (4 mesi) fumavo un pacchetto al giorno da 10 anni, devo dire che il percorso é molto duro, più per la voglia di fumare é la mente che gioca brutti scherzi. Umore basso, tutto sembra che la vita vada per il verso storto, leggo e rileggo siti per aiutare a portare avanti questa scelta. Spero che questa sensazione passi.



## 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

### Da 2 settimane-3 mesi

La capacità polmonare aumenta ulteriormente, così come migliora la circolazione sanguigna, si fa meno fatica a camminare e svolgere attività fisica, la pelle e i capelli diventano più luminosi, migliora l'alito e l'odore in generale.

