

Ho Smesso Di Fumare Sono Nervoso

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?

Nel primo giorno dopo aver smesso di fumare ci si può sentire tesi e agitati; i muscoli, soprattutto quelli del collo e delle spalle, possono essere più tesi del solito.



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 – prendo 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.

Domande frequenti: Sintomi della mancanza di tabacco e gestione - dell'astinenza

Stop-tabac.ch: Suggestimenti, consigli e supporto per aiutarti a smettere di fumare L'utilizzo di questi vi aiuta a raddoppiare le probabilità di successo

Risposta: Le insonnie fanno tipicamente parte dei disturbi provocati dalla mancanza di tabacco. Tutti questi disturbi, comprese le insonnie, sono attenuati dai sostituti nicotinici (cerotti, gomme da masticare, etc.). Le insonnie possono durare parecchie settimane dopo aver smesso di fumare. I sostituti nicotinici devono essere presi per 12 settimane dopo aver smesso di fumare.

Depressione dopo aver smesso di fumare: come eliminarla

Tutti pensano di dover soffrire un periodo indefinito di depressione dopo aver smesso di fumare. Lasciamelo dire schietto: questo non è vero!

Tutte queste situazioni sono situazioni felici di per se' e non è la sigaretta che le rende migliori. Certo... La sigaretta dopo pranzo e in compagnia sembra avere un gusto migliore... **ma solo perché in quel momento puoi rilassarti e svagarti!** Se non fossi in una situazione di per se' rilassante quella sigaretta non sarebbe per niente così speciale.



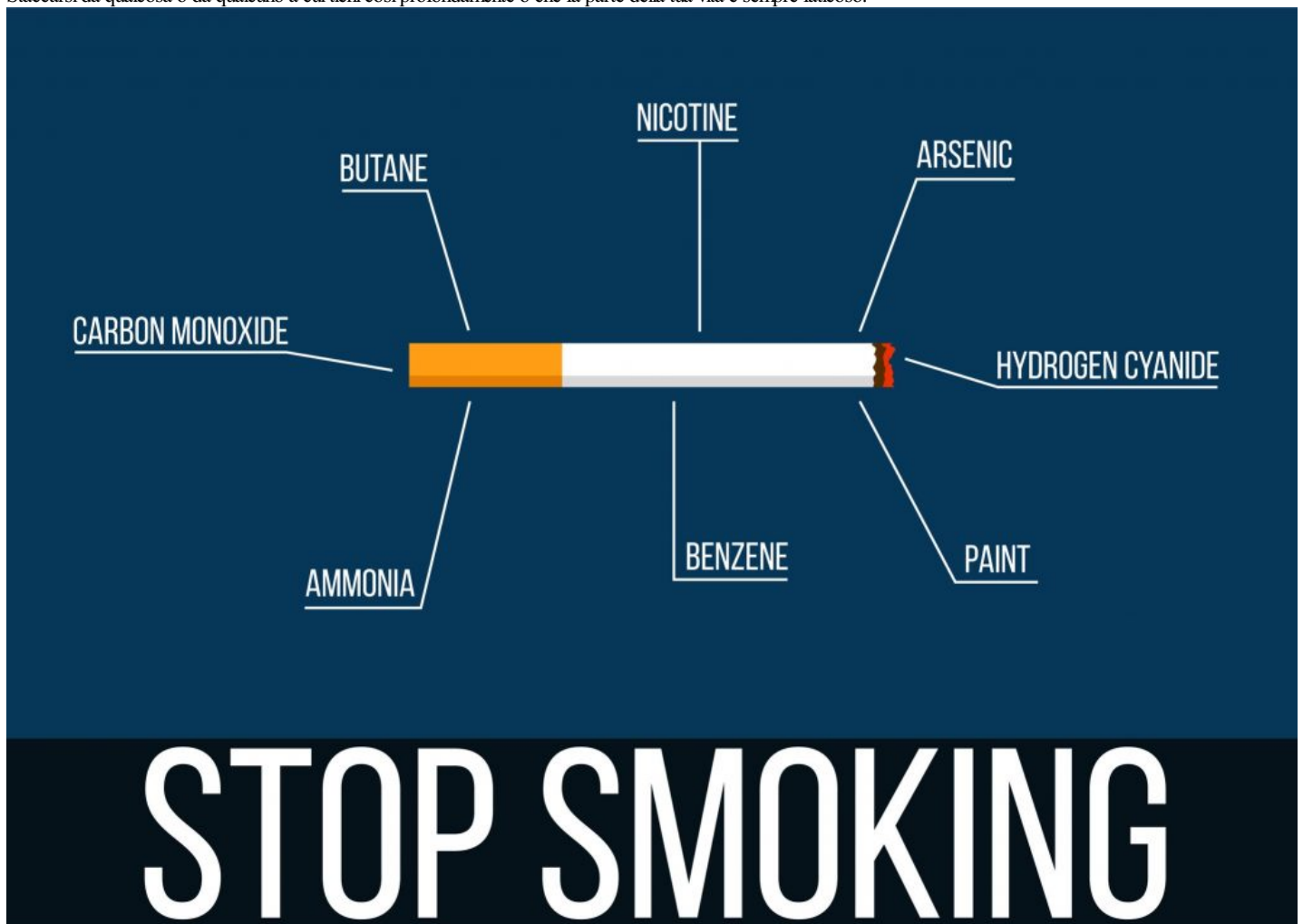
Disturbi dopo aver smesso di fumare

Vuoi conoscere i disturbi dopo aver smesso di fumare? Insonnia, crisi d'astinenza e dispnea, ecco i sintomi dopo aver smesso di fumare più comuni. Anche l'insonnia è tra i più comuni sintomi dopo aver smesso di fumare. La causa è sempre la stessa: la nicotina. **Questa sostanza, infatti, quando è assunta, stimola i centri nervosi del piacere e ne facilita il nostro rilassamento.** Nel momento non la ingeriamo più si incrementa uno stato di malessere che ci impedisce di rilassarci e quindi di addormentarci. **Un rimedio per per vivere meglio e per aumentare le probabilità di dormire è sicuramente la valeriana,** una pianta rilassante e che al contempo aiuta anche ad espellere la nicotina dai polmoni. Basta solo acquistare delle tisane apposite oppure procurarsi delle compresse alla valeriana in farmacia. In questo modo, sarà più semplice dormire ma soprattutto raggiungere una piacevole sensazione di relax in breve tempo.



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... L'attaccamento alla sigaretta, la paura di cambiare e la paura di poter stare male mentre si smette rappresentano l'aspetto psicocomportamentale più difficile per chi vuole iniziare un percorso di uscita dal tabagismo. Per un fumatore, la bionda (così comunemente definita) è un **elemento affettivo** al quale è legato amorevolmente. Staccarsi da qualcosa o da qualcuno a cui tieni così profondamente o che fa parte della tua vita è sempre faticoso.



Ho Smesso Di Fumare Sono Nervoso

I primi benefici arrivano già dopo 20 minuti; quelli avvertibili, dopo 48 ore. Dalla capacità polmonare ai ritrovati sapori, passando per tosse, sintomi da astinenza e benefici a lungo termine: le conseguenze della migliore decisione che possiate prendere.

Dopo un mese: diminuisce il rischio di diabete. Il rischio di sviluppare diabete di tipo 1, alcuni tipi di cancro e malattie cardiovascolari è già sceso. Per quanto riguarda il

diabete, il motivo è semplice: la nicotina sembra interferire con la funzionalità dell'insulina (rendendone per esempio difficile la regolazione per i diabetici che fumano). Smettere di fumare aiuta a riprendere il controllo dei livelli di glucosio nel sangue.



Plus Italia

Plus Italia Avete già cercato in precedenza di abbandonare le sigarette? Ma ci ritornate ogni volta, anche se promettete che questa volta è per sempre? Non disperate perché non siete gli

Avete già cercato in precedenza di abbandonare le sigarette? Ma ci ritornate ogni volta, anche se promettete che questa volta è per sempre? Non disperate perché non siete gli unici che non sanno come smettere di fumare. I dati sono a dir poco sconvolgenti: oltre 300 milioni di persone all'anno cercano di smettere di fumare. E' ancor più sconvolgente il dato che solo il 6% di quel numero totale ci riesce. Cos'è che non permette alla gente di abbandonare le sigarette? La dipendenza da nicotina è uguale a tutti gli altri tipi di dipendenza. Alle volte addirittura la dipendenza da nicotina viene caratterizzata come più pesante della dipendenza da eroina perché la nicotina è una delle rare sostanze che allo stesso tempo provoca la dipendenza sia fisica sia psichica. In realtà, in base alla nocività la nicotina viene considerata tra i narcotici più pericolosi. Dato che la maggior parte dei fumatori fuma regolarmente (diverse sigarette al giorno), il corpo non ha tempo per purificarsi e rigenerarsi. E chiunque abbia cercato anche una sola volta di abbandonare le sigarette, saprà che il maggiore ostacolo per smettere di fumare sono i sintomi che si provano nel corso di astinenza da nicotina: nervosismo, irritabilità, insonnia, stress, depressione, ira, problemi di concentrazione, incremento dell'appetito... Tuttavia, con un aiuto adeguato e forte volontà è possibile superarli e finalmente eliminare questa dannosa abitudine, smettendo di desiderare le sigarette.



Ha smesso di fumare ma ora

..è nervosissimo!!! vi spiego: il mio ragazzo di 28 anni ha appena smesso di fumare..sono passati 10 giorni..

..già provato..

o meglio, ho provato a consigliargli sia le gomme che i cerotti..ma dice che è assurdo usarli perchè contengono appunto nicotina, e per tanto cos' riprende a fumare.

Ha smesso di fumare ma ora

..è nervosissimo!!! vi spiego: il mio ragazzo di 28 anni ha appena smesso di fumare..sono passati 10 giorni..

Per l'amor del cielo

non gli stare vicino o ti massacra,non è semplice fare a meno della sigaretta lo dici a me che ho smesso da un anno e vado sempre in giro ad annusare i posacenere..peroi dopo i primi tempi brutti vedrai che arrivano i benefici,la mattina niente tosse,i polmoni piu' carichi e ossigenati,ma un po' ci vuole..in bocca a lupo e tieni un crocifisso a portata di mano