

## Smettere Di Fumare Toglie Ansia

### 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 pi 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 pi 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 pi ←  
→ Guarda di pi ←  
→ Guarda di pi ←



### Smettere di fumare aiuta contro ansia e depressione

Smettere di fumare aiuta contro ansia e depressione. Un motivo in pi per smettere di fumare  fornito dai risultati di un recente studio americano pubblicato sulle pagine della rivista. Un motivo in pi per **smettere di fumare**  fornito dai risultati di un recente studio americano pubblicato sulle pagine della rivista scientifica internazionale **Nicotine & Tobacco Research**. Oltre a ridurre il rischio di insorgenza di **cancro ai polmoni** e **patologie cardiovascolari** e **respiratorie**, vincere la dipendenza dalla **sigaretta**  infatti in grado di produrre un significativo miglioramento dello stato di **salute mentale**.



## Smettere di fumare provoca ansia e fa andare in depressione

Un'interruzione improvvisa del fumo di sigaretta è associata a disturbi d'ansia e depressione, soprattutto nei soggetti predisposti.

- il fumo e i problemi di salute mentale possono condividere cause comuni (fattori genetici o meccanismi ambientali);

## Fumare aumenta o riduce l'ansia

Fumare aumenta o riduce l'ansia? Quanti fumatori sono convinti che accendere una sigaretta serva a ridurre ansia e stress? E che smettendo si sentirebbero più nervosi? Probabilmente la

Quantità di fumatori sono convinti che accendere una sigaretta serva a ridurre ansia e stress?

E che smettendo si sentirebbero più nervosi?

Probabilmente la maggior parte, considerando la frequenza con la quale ricorrono a questo gesto se si sentono nervosi e stressati con l'idea di alleviare la tensione.

In realtà accade proprio il contrario ed è smettere di fumare a ridurre l'ansia e a proteggere dall'aumentato rischio di sviluppare attacchi di panico che colpisce i fumatori: fumare e **introdurre quindi nel corpo centinaia di sostanze tossiche fa aumentare i livelli di ansia** nei soggetti che già ne soffrono e/o si sentono stressati, interagendo in particolare con l'aumentata sensibilità ai disturbi respiratori che connota l'ansioso, mentre smettere di fumare apporta grossi benefici nella sua riduzione.

## 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?

Pur essendo uno stimolante, manifesta nell'organismo sia effetti di stimolazione che di rilassamento; lo stato mentale e fisico del soggetto, nonché la situazione in cui avviene il consumo, possono influenzare le conseguenti percezioni psico-fisiche.



**Fumo una sigaretta, così mi rilasso»? E' falso e la scienza lo dimostra**

Sconfessato da una corposa ricerca il "mito" della sigaretta rilassante. Provato che anche chi ha problemi di depressione migliora con l'addio al tabacco

## TIMORI INFONDATI PER L'UMORE



### Smettere di fumare aiuta contro l'ansia e la depressione

Smettere di fumare aiuta contro l'ansia e la depressione di Fabrizio Messina Smettere di fumare aiuta contro l'ansia e la depressione

Meno sigarette equivale a meno ansia e depressione: che lo smettere di fumare portasse degli enormi benefici è ormai risaputo, ma uno studio condotto dalla **Washington University School of Medicine**, e pubblicata sul *Journal of Psychological Medicine*, dimostra come meno "bionde" vengano fumate, maggiore è la salute mentale per i fumatori.



### Smettere di fumare: scoperto recettore che attiva ansia da astinenza

Smettere di fumare può provocare una serie di reazioni collegate all'astinenza: ecco quali sono, a cosa sono dovute e come combatterle.

Inoltre, i neuroni dell'abenula mediale, che risulta controllare la motivazione, stimolano il nucleo interpeduncolare rilasciando **glutammato**, il principale neurotrasmettitore dell'eccitazione del cervello, effetto che viene aumentato dal rilascio di corticotropina. Tapper ha spiegato:

### 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.

### Fumo e attacchi di panico

volevo chiedere se togliere il vizio del fumo può essere un fattore scatenante per gli attacchi di panico. Chiedo questo perché sto soffrendo di attacchi di panico da quando non dipendo più dalle sigarette. Sto cercando uno psicoterapeuta, per problemi di ansia, che faccia anche rilassamento training autog.



### I fumatori hanno più probabilità di soffrire di ansia e depressione: lo studio della University College London (FOTO)

Se siete alla ricerca di un altro motivo per smettere, eccolo: fumare può essere un segno di problemi di salute mentale. Contrariamente alla percezione che si ha delle sigarette come sollievo dallo st...

Esperti di salute mentale sconsigliano vivamente l'uso di vizi di dipendenza per aiutare i pazienti ad affrontare l'ansia e la depressione. Mentre molte persone sono convinte che le sigarette e l'alcool possano aiutare, Michael Roizen, MD, direttore benessere del Cleveland Clinic e autore di questo studio, dice che potrebbe essere vero il contrario. La chiave sta nell'adottare comportamenti più sani, che attivino lo stesso sistema di ricompensa nel cervello.

