Psicologo Per Smettere Di Fumare

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 và 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 più 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 più ←

→ Guarda di più ←

→ Guarda di più ←

5 tecniche psicologiche per smettere di fumare

Fumare è un vizio che distrugge la nostra salute. Perché non riusciamo a smettere? Nel nostro articolo vi presentiamo delle tecniche per riuscirci

Chi non ricorda la bellissima Marilyn Monroe che tiene una sigaretta tra le dita in modo davvero sexy? E chi non vorrebbe assomigliare a lei?

Smettere di fumare con la Psicoterapia

Smettere di fumare con la Psicoterapia Linda ha smesso di fumare Smettere di fumare è possibile con una buona Psicoterapia Linda è una giovane donna di 34 anni ed era venuta da me

Sapere che il fumo fa male non basta a smettere di fumare!

Smettere di fumare - Psicologo a Bologna

Smettere di fumare grazie allo Psicologo a Bologna è possibile e per molti ex-fumatori è stata l'unica modalità efficace per riuscire. Dott.ssa Tania Braga
Smettere di fumare andando dallo Psicologo si può, qualsiasi dipendenza si può vincere e le metodologie disponibili per dire addio alle sigarette sono numerose. Provale, anche tutte se necessario, ma non "smettere di cercare di smettere di fumare", perché la tua salute viene prima di tutto! "Il fumo è più micidiale di alcol e droghe: ogni anno 50.000 morti per tumore polmonare. Chi inizia a quindici anni rischia il cancro a 45" Umberto Veronesi - Direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia

Tania Braga

Smettere di fumare: terapia gratuita in 5 mosse

Smettere di fumare: terapia gratuita in 5 mosse Il mio parere: per indurre i fumatori accaniti a smettere, in alcuni paesi hanno adottato metodi drastici e scioccanti: foto raccapriccianti sui
"Chi è tentato dalle sigarette può smettere più facilmente valutando i pro del non fumare: si gustano meglio i sapori, si diventa più belli, si ha un buon odore, ci si sente più giovani, si vive e si sorride di più.

Smettere di fumare: meglio l'approccio psicologico

Smettere di fumare: meglio l'approccio psicologico. Secondo una nuova ricerca l'intensità del desiderio di fumare le sigarette ha più a che fare con l'aspetto psicologico che non con gli effetti
I livelli di desiderio riportati dai partecipanti sono stati egualmente alti sia nel caso del giorno della settimana in cui potevano fumare liberamente, sia nel giorno prescelto per l'astensione volontaria, dimostrando che il desiderio ha poco a che fare con la privazione di nicotina.

Smettere di fumare

n 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.
La dipendenza fisica è indotta dalla **nicotina**, una sostanza psicoattiva che induce un'assuefazione pari a quella di eroina, cocaina e altri oppiacei. La nicotina raggiunge rapidamente il cervello, stimolando i recettori presenti sulla superficie delle cellule nervose e induce la liberazione di dopamina e adrenalina, neurotrasmettitori associati a sensazioni di piacere, euforia e benessere.
La dipendenza psicologica, non meno importante di quella fisica, si instaura successivamente a quest'ultima: il fumatore trova nella sigaretta un valido aiuto per affrontare situazioni di stress.
Smettere di fumare non è facile, è importante rivolgersi a strutture specializzate nella gestione di questa problematica.
In **Humanitas Mater Domini** è attivo un **Ambulatorio Antifumo** che propone un percorso personalizzato, pensato per chiunque desideri liberarsi da questa dipendenza e abbia bisogno di un aiuto altamente professionale per farlo.

Smettere di fumare - Disassuefazione dal fumo

É inutile generalizzare, la dipendenza dal fumo è qualcosa di estremamente soggettivo e influenzata dal fisico e dal carattere della singola persona. In ogni caso esistono due tipi di dipendenza: Dipendenza Fisica: è causata dalla continua assunzione di nicotina e nel momento in cui certe sostanze vengono a mancare ci si ritrova nella cosiddetta “crisi d'astinenza” con conseguenti stati d'ansia, irritabilità ed effetti collaterali spiacevoli.   Dipendenza Psicologica: a rendere complicato lo smettere di fumare sono anche tutta una serie di rituali ed abitudini, rafforzate nel tempo, senza le quali il fumatore percepisce sentimenti di inadeguatezza, mancanza e vuoto. Spesso questo è lo scoglio più difficile da superare.   Il fumo provoca patologie e gravi danni alla nostra salute, ma le ricerche dimostrano che, dopo 10 anni, se si smette di fumare, i rischi legati al fumo diminuiscono costantemente fino ad essere paragonabili a quelli dei non fumatori. Inoltre il fisico ti ringrazierà fin da subito con effetti visibili, permanenti e piacevoli agli occhi.   Smettere di fumare però non basta. Quante persone lo fanno per poi riprendere in mano la sigaretta? Una fase decisiva è evitare la ricaduta, rischio elevato nel primo anno e dovuto soprattutto a fattori psicologici.   Smettere di fumare non è facile ma è possibile, e puoi decidere di farlo in qualsiasi momento. Su PsicologiOnline.net puoi affrontare questo tipo di difficoltà con l'aiuto di professionisti specializzati nella disassuefazione dal fumo. Non rimandare, contatta ora un professionista, fai la tua domanda e prendi appuntamento con serenità e fiducia.
VIA MONTE GRIVOLA 1 Aosta (Aosta) , VIA CASCINETTE 59 Ivrea (Torino) | 3482. (click per vedere)

Smettere di fumare mantenendo la testa da fumatore

Fumare è molto di più che accendere una cartina con dentro foglie secche di tabacco sminuzzate: fumare cambia la psicologia di chi fuma, facendo sì che il fumatore viva in funzione della sua dipendenza. Alcuni esempi: abbiamo finito le sigarette e abbiamo il frigo vuoto. Cosa compriamo per primo, il cibo o le sigarette? Fuori c'è una tempesta che ci fa rimandare qualunque programma, tranne un caso: quando fumiamo l'ultima sigaretta del pacchetto e in casa non ne abbiamo altre. Quando si è a corto di sigarette, scatta un allarme mentale che mette in secondo piano qualunque cosa. Questo allarme si chiama craving, e nel campo delle tossicodipendenze viene usato per spiegare quel desiderio fortissimo, quell'attrazione irresistibile che una persona mostra verso la sostanza d'abuso. Tutti i fumatori sanno bene cos'è il craving da nicotina quando rimangono ore senza fumare. E' quella sensazione di desiderio irrefrenabile di fumare, che può essere attenuato facendo qualcosa che ci distragga, ma che spunta fuori violentemente quando abbiamo a che fare con un oggetto o una situazione che riattivi il nesso associativo col fumo, per esempio vedere qualcuno che fuma, o tenere in mano un accendino, o bere un caffè. Tutti i fumatori cronici sanno che senza sigarette stanno male, alcuni al punto da diventare aggressivi e non dormire la notte. Ma allora, voi direte, perché non fanno qualcosa per smettere? Principalmente perché molti fumatori stanno bene così e non vogliono cambiare. Anzi, paradossalmente più gli si sta col fiato sul collo per farli smettere, più fumano –anche di nascosto, se costretti. Questi fumatori si preoccupano di avere sempre le sigarette e fumano quanto vogliono, anche con la tosse, anche col raffreddore, anche con un tumore "tanto ce l'ho già", ho sentito dire. Il problema nasce quando un fumatore comincia a entrare nell'ottica che non vuole fumare per il resto della sua vita, per ragioni esistenziali o più pratiche come i soldi, la salute, o il partner che si è stufàta della puzza di fumo ovunque. Da quel momento nel fumatore si crea una scissione: da una parte egli desidera smettere, ma un'altra parte della mente gli fornisce delle giustificazioni per continuare a fumare. Le più note sono "è l'unico piacere che mi rimane", "di qualcosa bisognerà pur morire", oppure "è l'unico vizio che ho, non bevo, non mi drogo, non rubo". E' la mente stessa del fumatore che gli fornisce, senza che egli ne sia consapevole, delle trappole mentali allettanti che lo giustificano a continuare a fumare, e di fatto gli impediscono di smettere. In uno dei miei tentativi innumerevoli di chiudere con le sigarette, ricordo che una volta un amico mi offrì una sigaretta, e la mia mente sparò rapidissimi questi pensieri: 1) devo rifiutare perché ho smesso; 2) se rifiuto ci rimarrà male 3) solo una 4) solo per stasera 5) sarà l'ultima. Inutile dire che accettai quella sigaretta dopo un attimo impercettibile di incertezza. Il punto 1 era dettato dalla parte della mia mente che voleva smettere di fumare, mentre i punti 2-3-4-5 sono le giustificazioni che la psicologia distorta del fumatore mette in atto per accedere alla nicotina. Ricordo chiaramente i sensi di colpa perché avevo fumato quando mi ero ripromesso di non fumare più, e ricordo altrettanto chiaramente

come la mia mente mi fornì, tempo dopo, un'altra giustificazione salvifica: "chi me lo fa fare sottopormi a questo tormento? Quando fumavo il problema non esisteva: smetterò più avanti!". Nella mia mente da fumatore questo ragionamento non faceva una piega, la mia psicologia era distorta dall'ottica del fumatore, ed ero addirittura contento e sollevato di fumare di nuovo. Smettere di fumare mantenendo la mente da fumatore porta a questo: un inutile tormento condito da strazi, sofferenza, sensi di colpa e giustificazioni. Vi chiederete se oggi fumo ancora? No, ho smesso. Ma è rimasta in me una piccola parte del fumatore che mi permette di capire chi fuma, di vedere il mondo con gli occhi del fumatore, e sapere come fare per smettere. Volete un'anticipazione? E' impossibile smettere di fumare mantenendo inalterate le proprie abitudini. Smettere di fumare deve essere un cambiamento epocale che abbraccia ogni singolo aspetto della nostra vita.
Il problema nasce quando un fumatore comincia a entrare nell'ottica che non vuole fumare per il resto della sua vita, per ragioni esistenziali o più pratiche come i soldi, la salute, o il partner che si è stufata della puzza di fumo ovunque. Da quel momento nel fumatore si crea una scissione: da una parte egli desidera smettere, ma un'altra parte della mente gli fornisce delle giustificazioni per continuare a fumare. Le più note sono "**è l'unico piacere che mi rimane**", "**di qualcosa bisognerà pur morire**", oppure "è l'unico vizio che ho, non bevo, non mi drogo, non rubo". E' la mente stessa del fumatore che gli fornisce, senza che egli ne sia consapevole, delle **trappole mentali** allettanti che lo giustificano a continuare a fumare, e di fatto gli impediscono di smettere.

Smettere di fumare con l - ipnosi

Scopo dell'ipnosi come tecnica anti-fumo è quindi scollegare la sigaretta dalle situazioni quotidiane, per poi fornire nuovi apprendimenti alternativi e più salutari.
Il fenomeno, tipico di tutte le dipendenze, per il quale questo istinto di sopravvivenza viene soppresso è quello dell'assuefazione; è come se la percezione delle componenti nocive del fumo si attenuasse e il nostro corpo, per permetterci di fumare, imparasse ad anestetizzare e ad omettere le informazioni che vengono sollecitate dal fumo; si potrebbe dire che la nostra mente attua una serie di **dissociazioni percettive** in cui le informazioni della tossicità che il fumo naturalmente produce non sono processate normalmente dal cervello.

Terapie psicologiche per smettere di fumare

Terapie psicologiche per smettere di fumare Ci sono molte metodologie di carattere psicologico che possono essere prese in considerazione quando si vuole smettere di fumare. Spesso
LaTerapia Cognitiva,in questo settore, va a modificare le resistenze e le convinzioni dei fumatori. Una diffusa convinzione dei fumatori è,ad esempio:fumare è un piacere da cui difficilmente ci si può distaccare.