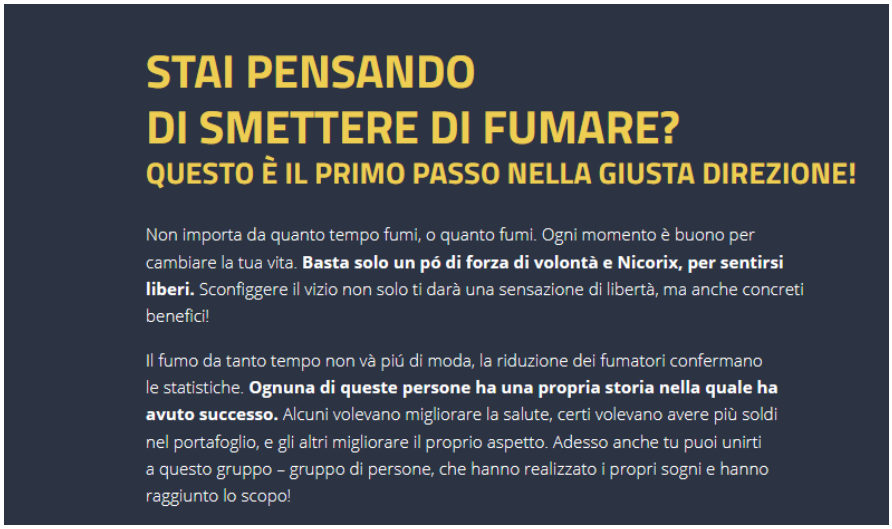
Smettere Di Fumare Diminuisce L'Ansia



→ Guarda di più ←
→ Guarda di più ←
→ Guarda di più ←

Smettere di fumare aiuta contro ansia e depressione

Smettere di fumare aiuta contro ansia e depressione Un motivo in più per smettere di fumare è fornito dai risultati di un recente studio americano pubblicato sulle pagine della rivista
La presenza di condizioni di **ansia** e **depressione** o di **ansia mista** a **depressione**, oltre alla determinazione della qualità della vita, delle emozioni positive e dello stress, sono stati misurati mediante questionari somministrati prima ed almeno sei settimane dopo la cessazione della pratica del fumo, per la valutazione della salute mentale. Dallo studio emerge che smettere di fumare si accompagna ad una significativa e duratura riduzione di depressione, ansia e stress e ad un miglioramento dell'umore e della qualità della vita. Quale sia la causa di tale associazione non è tuttora ancora stabilito: tuttavia, un comune meccanismo biologico di **adattamento neuronale** sembra spiegarla.

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
Questo è quanto emerge da diverse ricerche e in particolare da uno studio recentemente pubblicato sul *British Journal of Psychiatry* che ha analizzato lo stato psicologico di quasi 500 fumatori che stavano iniziando un programma di disassuefazione dal fumo e intendevano quindi curare il proprio tabagismo, scoprendo che quelli che 6 mesi dopo ci erano riusciti presentavano una significativa riduzione dei livelli di ansia.
Dal momento che non tutti i fumatori sono uguali il campione è stato suddiviso in due gruppi: tabagisti per piacere e tabagisti per ridurre lo stress.
Il dato più interessante è che **la riduzione dell'ansia era maggiore nei soggetti che fumavano per gestire lo stress** rispetto a quelli che fumavano essenzialmente per piacere.
Al contrario, esaminando i **fumatori che avevano abbandonato il programma** e che non erano quindi riusciti a smettere, i ricercatori hanno evidenziato un **aumento dell'ansia fra quelli che fumavano per gestire lo stress**, mentre il livello di ansia di chi fumava per puro piacere era rimasto stabile.
La diminuzione dell'ansia in chi fumava per gestire lo stress era dovuta all'**eliminazione dei sintomi d'astinenza, fra i quali l'ansia**, che li portava ad accendersi la prima sigaretta già al risveglio.
La disintossicazione ha eliminato il problema dell'astinenza e ha quindi prodotto la diminuzione dei livelli di ansia.

Ansia da astinenza da nicotina

Ansia da astinenza da nicotina Written on 2 Mar 2018 Chi cerca di smettere di fumare può andare incontro ad alcuni disturbi fisici e psicologici temporanei: si tratta dei sintomi d'astinenza
Un aiuto può arrivare dai farmaci: "I **farmaci** disponibili, come ad esempio i cerotti, sono dei **sostituti della nicotina** e agiscono proprio sui suoi recettori". Il più efficace è la **vareniclina** , un agonista parziale della nicotina: finge di essere nicotina tenendo a bada i recettori (diminuisce la voglia di nicotina e blocca la sensazione di appagamento derivante dalla stessa se si decide di ricominciare a fumare). Così è possibile gestire le crisi d'astinenza: "circa il 30-40% delle persone che assumono questo farmaco riescono a resistere fino a cinquantadue settimane", afferma la specialista.

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
AUTOSTIMA E NON SOLO

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?
La maggior parte dei fumatori afferma di fumare perché si sente stressata; le sigarette, infatti, alleviano parte dello stress, rilasciando potenti sostanze chimiche nel cervello. I cambiamenti temporanei della chimica cerebrale fanno diminuire l'ansia, aumentano la sensazione di appagamento e di rilassamento.

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...
"La percezione che fumare una sigaretta faccia distendere è una errata interpretazione di ciò che realmente accade - cosa veramente si prova quando ci si accende una sigarette è più vicino alla sensazione di astinenza," Mike Knapton, direttore medico associato per la BHF, ha detto a The Huffington Post. "Quei sintomi di astinenza sono molto simili allo stress . La sigaretta all'inizio può alleviare questi sintomi, e pare ci faccia sentire meglio, ma tutto quello che sta facendo, in realtà, è abolire i primi segni di astinenza da nicotina. Poi, naturalmente, questo processo prosegue, una sigaretta dopo l'altra".

Come ridurre ansia e depressione smettendo di fumare

Smettere di fumare aiuta a combattere ansia e depressione. Ecco cosa hanno scoperto i ricercatori!
Smettere di fumare riduce molti rischi per la salute, come quello di sviluppare forme tumorali, malattie cardiovascolari o disturbi respiratori, ma non solo.

Smettere di fumare riduce l - ansia

Smettere di fumare r > 7 Gennaio 2013, di Redazione Wall Street Italia Se siete nervosi credete che fumare di più possa esservi di aiuto? Semmai è l'esatto contrario: siete nervosi e l'ansia non
Se siete nervosi credete che fumare di più possa esservi di aiuto? Semmai è l'esatto contrario: siete nervosi e l'ansia non vi abbandona proprio perché fumate.
Lo scoperta è stata pubblicata sul ***British Journal of Psychiatry*** e riportata dal sito della **Bbc**.
I ricercatori hanno seguito **500 fumatori** in cliniche specializzate contro il fumo: quelli che dopo sei mesi non hanno acceso nemmeno una sigaretta hanno visto calare sensibilmente i propri **livelli di ansia**.
Effetti ancora migliori sono stati rilevati su quei pazienti che soffrivano di **disturbi dell'umore e nervosismo**.
Esperti delle università di **Cambridge, Oxford e del Kings's College di Londra** hanno spiegato che la scoperta potrà essere utilizzata per migliorare le terapie utilizzate per **smettere di fumare**, sfatando una volta per tutte il mito secondo cui ciò renderebbe nervosi.
Le altre tipologie di fumatori, e in particolare quelli che fumavano per farsi forza – una specie di **sostegno psicologico** – accendevano la prima sigaretta poco dopo essersi svegliati al mattino, come mezzo per prevenire in maniera inconscia i sintomi dell'astinenza, compresa l'ansia. Smettendo di fumare, hanno eliminato questa paura e si sono ritrovati, quindi, più sereni già dal risveglio.

Stai leggendo Fumo, ansia da astinenza: la risposta è nel cervello

Stai leggendo Fumo, ansia da astinenza: la risposta è nel cervello Fumo, ansia da astinenza: la risposta è nel cervello Tra i sintomi dell'astinenza del fumo c'è l'ansia. Un gruppo di
Tra i sintomi dell'astinenza del fumo c'è l'ansia. Un gruppo di ricercatori dell'Università del Massachusetts e dello Scripps Institute ha scoperto il motivo per cui molte persone che cercano di **smettere di fumare** provano un senso di ansia: il responsabile è un circuito di neuroni. A darne notizia è la rivista *Nature*.

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...
Grazie alla collaborazione tra il CoEHAR (il Centro di Ricerca per la Riduzione del Danno da Fumo), LIAF (Lega Italiana Anti Fumo) e AMT (Azienda Metropolitana Trasporti), dal 27 Maggio al 9 Giugno i mezzi pubblici del trasporto pubblico di Catania ospitano la **campagna di comunicazione "Io (sono) Astuto"**, un invito per i fumatori catanesi a prendere la scelta più sana scendendo alla "fermata giusta" di via S. Sofia, 89 (Torre Biologica). Il messaggio è che spegnere la sigaretta (che in dialetto siciliano si traduce "*astutare la sigaretta*") è una scelta di furbizia. "Io (sono) Astuto" consiglia a tutti i cittadini catanesi e non solo, di smettere e consente ai possessori di abbonamento AMT di prenotare una **prima consulenza gratuita** con i nostri specialisti antifumo. L'ateneo catanese è leader nel campo della ricerca sulla riduzione del danno da fumo ed è proprio per questo dalla Sicilia partiranno a breve i progetti più innovativi al mondo per aiutare i fumatori a smettere definitivamente e ad assumere stili di vita promotori di salute e benessere individuale e globale.