Smettere Di Fumare Nervosismo Quanto Dura

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 ←

Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Cos'è l'astinenza da nicotina? Quando insorge e come evolve? Quali sintomi produce? Esistono dei rimedi?
Per quanto spiacevoli e fastidiosi siano i suoi sintomi, l'astinenza da nicotina non è una condizione pericolosa per la vita. Anzi, il motivo per cui essa è presente, ossia l'abolizione del fumo, ha soltanto effetti benefici nei confronti dell'essere umano.
Questa mancanza di pericolosità è ciò che differenzia l'astinenza da nicotina dall'astinenza da alcol o dall'astinenza da droghe illegali; nonostante siano tutte e tre frutto di un meccanismo di dipendenza, infatti, le seconde forme di astinenza possono avere gravi conseguenze sulla salute di chi ne è vittima.

Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Cos'è l'astinenza da nicotina? Quando insorge e come evolve? Quali sintomi produce? Esistono dei rimedi?

- Evitare la frequentazione di luoghi in cui è facile incontrare persone fumatrici;
- Evitare di far compagnia a persone che fumano. Nella fase acuta dell'astinenza, questo accorgimento è molto importante;
- Evitare il consumo di sostanze alcoliche e ridurre, temporaneamente, quello di caffè e tè;
- Praticare maggiore attività fisica. L'esercizio fisico ha il potere di attenuare lo stress della vita quotidiana, il quale, molto spesso, rappresenta uno dei motivi per cui si fuma;
- Impegnarsi in passatempi, come leggere un libro, nuovi *hobbies* ecc., in modo tale da occupare i momenti liberi della giornata e avvertire di meno la mancanza di nicotina;
- Procurarsi gomme da masticare e farne uso ogniqualvolta aumenta in modo considerevole il desiderio di fumare;
- Chiedere consigli a chi, tra amici, conoscenti e parenti, ha superato con successo l'astinenza da nicotina. Il confronto, in questi frangenti, può fornire nuove idee su come affrontare al meglio la sintomatologia;
- Avere pazienza, perché il desiderio di fumare non è costante, ma alterna fasi acute, in cui sembra incontrollabile, a fasi decisamente più tenui, in cui è appena percettibile.

Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Cos'è l'astinenza da nicotina? Quando insorge e come evolve? Quali sintomi produce? Esistono dei rimedi?
L'**astinenza da nicotina**, o **sindrome da astinenza da nicotina**, è un insieme di sintomi di cui è oggetto chi ha da poco deciso di smettere di fumare.
Questo insieme di sintomi trova giustificazione nel fatto che la **nicotina** è una sostanza capace di creare dipendenza, esattamente come l'alcol e le droghe illegali.
L'astinenza da nicotina compare già dopo un paio di ore dall'ultima sigaretta; dopo 3 giorni dalla salutistica decisione, entra nella fase acuta e, trascorsi 14-21 giorni, comincia a risolversi.
I suoi sintomi principali sono: desiderio irrefrenabile di fumare, irritabilità, collera, depressione, nausea, mal di testa e crampi allo stomaco.
Per riuscire a superare l'astinenza da nicotina, esistono numerosi programmi di supporto, che insegnano i trucchi più efficaci su come smettere di fumare, e anche dei preparati farmacologici, i quali però sono indicati in casi estremi (cioè quando il superamento della sindrome da astinenza risulta molto difficile).

Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Cos'è l'astinenza da nicotina? Quando insorge e come evolve? Quali sintomi produce? Esistono dei rimedi?

- **Vareniclina** (**Chantix**). Questo farmaco riduce il desiderio di fumare, mimando gli effetti che la nicotina ha sull'organismo.
  Assumibile solo su prescrizione medica, la vareniclina può avere diversi effetti collaterali, alcuni più comuni di altri. Tra gli effetti collaterali più comuni, rientrano nausea e problemi gastrointestinali; tra gli effetti collaterali più rari, meritano una citazione gli sbalzi d'umore, il sonno disturbato e gli incubi notturni;
- **Bupropione** (**Zyban**). Come la vareniclina, questo medicinale placa il desiderio di fumare, grazie al fatto che produce sull'organismo gli stessi effetti della nicotina.
  Specifico per la cura della depressione e assumibile solo su prescrizione medica, il bupropione può avere svariati effetti collaterali; tra quest'ultimi, i più comuni sono bocca secca, sonno disturbato, ansia e irritabilità, mentre i meno comuni sono mal di testa, confusione, crisi epilettiche e difficoltà di concentrazione.
  Il bupropione, infine, presenta anche diverse controindicazioni; non è adatto, infatti, a chi soffre di anoressia nervosa, bulimia nervosa, tumori al cervello ed epilessia.
- **Sostituti della nicotina**. Sono preparati farmacologici studiati per ridurre il desiderio di fumare in maniera graduale, non brusca; il quantitativo di nicotina che forniscono, infatti, attenua l'impatto che i sintomi dell'astinenza producono ai danni degli ex- fumatori più in difficoltà.
  Utilizzabili anche senza prescrizione medica, i sostituti della nicotina esistono sotto forma di cerotti, gomme da masticare, inalatori, spray e lozioni.
  In caso di gravidanza, le donne intenzionate a farne uso dovrebbero prima chiedere consiglio al proprio medico curante, per capire come comportarsi.

Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Cos'è l'astinenza da nicotina? Quando insorge e come evolve? Quali sintomi produce? Esistono dei rimedi?
Secondo un interessante studio, sembra che molte delle persone desiderose di smettere di fumare riescano in questa “impresa” al terzo tentativo. Se da un lato ciò rappresenta la conferma delle difficoltà che si celano dietro il superamento dell'astinenza da nicotina, dall'altro costituisce una sorta di incentivo a non “mollare la presa” e a riprovare, in caso di fallimento, finché se ne esce “vincitori”.

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? Oltre alla voglia irrefrenabile di nicotina, anche il ricordo dei momenti in cui si era soliti fumare può essere una tentazione ad accendere la sigaretta. La voglia può essere scatenata da stati d'animo, sentimenti, luoghi o attività che inducono a fumare.

Astinenza da nicotina: come fare per superarla

Quali sono e quanto durano i sintomi d'astinenza da nicotina e cosa puoi fare per superarli agevolmente. Due errori molto frequenti da non fare. Purtroppo per molti però, può succedere di soffrire ancora. I sintomi sono i più disparati. C'è chi soffre di insonnia, stitichezza, un persistente senso di vuoto, stress, nervosismo, voglia di fumare. E poi una serie di sintomi che possono variare da persona a persona. Quanto dura questo periodo? Nessuno in realtà lo sa, **dipende solo da te**.

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

Stop-tabac.ch: Suggerimenti, consigli e supporto per aiutarti a smettere di fumare L'utilizzo di questi vi aiuta a raddoppiare le probabilitÃ di successo
Risposta: Sì, le due cose potrebbero essere legate perché la nicotina favorisce il transito intestinale. Di conseguenza smettere di fumare rallenta il transito intestinale e questo può comportare gonfiori e stipsi, che possono causare entrambi doloti addominali e mettere sotto tensione la parete intestinale. Questi sintomi diminuiscono poco per volta con la disintossicazione, in uno o due mesi. È consigliato di bere a sufficienza e fare attività fisica e aumentare l'apporto alimentare di fibre mangiando frutta e verdura cereali integrali. Si deve ricorrere ad un lassativo solo in caso di costipazione grave.

Discussione: Quanto dura l astinenza da fumo

1920 Ho smesso di fumare circa due mesi fa. Premesso che sono un praticante di arti orientali (meditazione e chi kung), tramite le quali ho smesso senza "alcun" problema... due mesi fa fumavo un pacchetto al giorno da molti molti anni. Ho solo un piccolo problema... mi rendo conto dopo due mesi di non essere ancora al 100%, ho qualche piccolo sbalzo di umore, sbalzi di temperatura, piccole ansie... volevo capire se и ancora l'astinenza oppure problemi di altra natura... In altre parole...
Questo и un tema da approfondire. Mi accorgo di quanto le sigarette, oltre ad inquinare l'organismo, si approprino di molti spazi della nostra persona.
Smettendo di fumare cambiano gli schemi tramite i quali gestiamo lo spazio intorno a noi, la nostra gestualita, l'immagine visiva che abbiamo di noi e forse anche quella che crediamo che gli altri abbiano di noi.
Dunque smettere significa rivedere tutte queste cose, rielabolarle, ridefinirle. Tutta una serie di microcambiamenti che messi insieme possono essere molto stressanti. Forse la prima cosa che possiamo fare и capire che l'assenza della sigaretta и una prospettiva sbagliata da cui percepire la situazione. E' la sigaretta ad essere un'escrescienza, un parassita del nostro schema corporeo, lungi dall'esserne un completamento.
☺

Discussione: depressione? dopo aver smesso di fumare

9652 se posso essere di aiuto.....

> mamma mia quanti errori che ho fatto
> sara colpa della tastiera del mio Mac o sono io
> che non sono piщ capace a scrivere ?

☺