

SMETTERE DI FUMARE

GUIDA PRATICA PER SMETTERE DI FUMARE

La maggior parte di noi sa che smettere di fumare è l'unico grande miglioramento per la salute che un fumatore può fare. Conosciamo tutti i rischi del fumo sulla salute. Ma questo non rende affatto più facile liberarsi dal vizio. Se sei un fumatore adolescente o un fumatore che da una vita consuma un pacchetto al giorno, smettere di fumare può essere molto difficile, ma non impossibile.

Per aumentare le probabilità di successo, è necessario essere motivati, avere un supporto sociale, capire cosa aspettarsi, e fare un piano di lavoro personale. È possibile imparare come cambiare l'approccio con il fumo, gestire il vostro desiderio, e unirsi ai milioni di persone che hanno preso a calci questa brutta abitudine per sempre.

Fumare tabacco è sia un'abitudine psicologica che una dipendenza fisica. L'atto di fumare è radicato come un rituale quotidiano e, al tempo stesso, la nicotina dalle sigarette fornisce una temporanea e coinvolgente sensazione di appagamento e di tranquillità. Eliminare la regolare assunzione di nicotina provoca nel vostro corpo manifestazioni di sintomi di astinenza fisica e di voglie. Per smettere di fumare con successo, è necessario affrontare sia l'abitudine che la dipendenza per cambiare il vostro comportamento e trattare i sintomi di astinenza da nicotina.

10 benefici per la salute di smettere di fumare

Fumare fa male alla salute, ma esattamente smettere di fumare come rende la vita migliore?

1. Migliora la vita sessuale

Smettere di fumare migliora il flusso sanguigno del corpo e migliora in questo modo la sensibilità. Gli uomini che smettono di fumare possono avere migliori erezioni. Le donne possono scoprire che i loro orgasmi migliorano e diventano più facilmente eccitabili. È stato anche scoperto che i non fumatori sono tre volte più attraenti per il sesso opposto rispetto ai fumatori (uno dei vantaggi, forse, di profumare di fresco!)

2. Migliora la fertilità

Alle donne non fumatrici è più facile rimanere incinta. Smettere di fumare migliora la mucosa uterina e può rendere lo sperma degli uomini più potente. Diventare un non-fumatore aumenta la possibilità di concepire con la fecondazione in vitro e riduce la probabilità di avere un aborto spontaneo. Cosa più importante, migliora le probabilità di dare alla luce un bambino sano.

3. Pelle più giovane

Smettere di fumare rallenta l'invecchiamento del viso e ritarda la comparsa delle rughe. La pelle di un non-fumatore diventa più ricca di nutrienti e di ossigeno, e può modificare la carnagione giallastra che i fumatori hanno spesso.

4. Denti più bianchi

Smettere di fumare e rinunciare al tabacco cancella le macchie sui denti e porta ad avere un alito più fresco. Gli ex-fumatori hanno meno probabilità rispetto ai fumatori di sviluppare malattie delle gengive e di perdere i denti prematuramente.

5. Una migliore respirazione

La gente respira più facilmente e ha meno tosse quando smette di fumare perché la capacità polmonare migliora fino al 10% entro nove mesi. Se avete fino a trent'anni, l'effetto del fumo sulla vostra capacità polmonare può non essere evidente fino a che non andate a correre, ma la capacità polmonare diminuisce naturalmente con l'età. Negli anni successivi, avere ancora una capacità massima del polmone può significare la differenza tra l'averne un ruolo attivo e il respiro meno sibilante quando si va a fare una passeggiata o si salgono le scale.

6. Vita più lunga

La metà di tutti i fumatori di lunga data muoiono presto per malattie correlate al fumo, tra cui malattie cardiache, cancro ai polmoni e bronchite cronica. Gli uomini che smettono di fumare entro i trent'anni 30 aggiungono 10 anni alla loro vita. Le persone che si liberano dal vizio a 60 aggiungono tre anni alla loro vita. In altre parole, non è mai troppo tardi per beneficiare dei vantaggi dell'averne smesso. Smettere non solo aggiunge anni alla vostra vita, ma migliora anche notevolmente la possibilità di una età senile più felice ed esente da malattie.

7. Meno stress

Studi scientifici dimostrano che i livelli di stress sono più bassi dopo aver smesso di fumare. La piacevole sensazione di soddisfazione che dà il desiderio di fumare è solo temporanea e non è una vera cura per lo stress. Inoltre, i migliori livelli di ossigeno nel corpo permettono agli ex-fumatori di concentrarsi meglio e aumentano il benessere mentale.

8. Miglioramento dell'acuità dei sensi

Liberarsi dal vizio di fumare dà una spinta ai sensi dell'olfatto e del gusto. Il corpo si riprende dall'essere offuscato dalle centinaia di sostanze chimiche tossiche trovate nelle sigarette.

9. Più energia

Dalle 2 alle 12 settimane dopo aver smesso di fumare, la circolazione migliora. Questo rende ogni attività fisica, anche camminare e correre, molto più facile. Smettere rinforza il sistema immunitario, rendendo più facile combattere raffreddori e influenza. L'aumento di ossigeno nel corpo rende gli ex-fumatori meno stanchi e con meno probabilità di avere mal di testa.

10. Salute dei propri cari

Smettendo di fumare potrete tutelare la salute dei vostri amici e familiari non-fumatori.

Il fumo passivo

Il fumo passivo aumenta il rischio di un non-fumatore di sviluppare cancro ai polmoni, malattie cardiache e ictus. Il fumo passivo rende i bambini due volte a rischio di avere malattie del torace, tra cui la polmonite, gonfiore delle vie aeree nei polmoni e bronchite, oltre a più infezioni dell'orecchio, affanno e asma. Essi hanno anche tre volte il rischio di ammalarsi di cancro al polmone in età più avanzata rispetto ai bambini che vivono con non fumatori. Smettere è un bene per la loro salute così come per la vostra.

Effetti dello smettere di fumare

Entro...

<i>20 minuti</i>	La pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, e la temperatura delle mani e dei piedi saranno tutti tornati alla normalità.
<i>8 ore</i>	Il residuo di nicotina nel sangue sarà diminuito al 6,25% del normale livelli di picco giornaliero, una riduzione del 93,25%.
<i>12 ore</i>	Il livello di ossigeno nel sangue torna alla normalità ed i livelli di monossido di carbonio sono scesi alla normalità.
<i>24 ore</i>	Il picco di intensità e di ansia entro due settimane dovrebbe tornare vicino ai livelli pre-cessazione.
<i>48 ore</i>	Le terminazioni nervose danneggiate hanno iniziato a ricrescere e l'olfatto e il gusto stanno cominciando a tornare alla normalità. Cessazione della rabbia e dei picchi di irritabilità.
<i>72 ore</i>	Tutto il corpo sarà al 100% esente da nicotina e oltre il 90% di tutti i metaboliti della nicotina (le sostanze chimiche in cui si scompone) ora sono passate dal vostro corpo attraverso le urine. I sintomi di astinenza chimici hanno raggiunto il picco di intensità, anche l'irrequietezza. I tubi bronchiali del polmone portano a sacche d'aria (alveoli) che stanno cominciando a rilassarsi nel recupero dei fumatori. La respirazione diventa più facile e la capacità funzionale dei polmoni inizia ad aumentare.
<i>5 - 8 giorni</i>	Il "medio" ex fumatore incontrerà una media di tre episodi di astinenza al giorno. Anche se possono essere medi e anche se una grave distorsione temporale può fare avvertire i minuti come ore, è improbabile che un singolo episodio duri più di 3 minuti. Tenere un orologio a portata di mano e misurare il tempo delle crisi.
<i>10 giorni</i>	L'ex fumatore va incontro a meno di due episodi di astinenza al giorno, e ognuno dura meno di 3 minuti.
<i>10-14 giorni</i>	È probabile che il recupero progredisca al punto che la vostra dipendenza non vi crea più pensieri. La circolazione del sangue nelle gengive e dei denti è simile a quella di un non fumatore.
<i>Da 2 a 4 settimane</i>	La rabbia, ansia, difficoltà di concentrazione, impazienza, insonnia, irrequietezza e depressione correlate alla cessazione del vizio sono finite. Se ancora uno di questi sintomi si sviluppa occorre chiedere una valutazione al proprio medico.
<i>21 giorni</i>	Il recettore dell'acetilcolina attivato in risposta alla presenza di nicotina è tornato ai livelli osservati nei cervelli dei non fumatori.
<i>Da 2 settimane a 3 mesi</i>	Il rischio di attacco di cuore ha cominciato a cadere. La vostra funzione polmonare sta cominciando a migliorare.
<i>Da 3 settimane a 3 mesi</i>	La circolazione è notevolmente migliorata. Camminare è diventato più facile. La tosse cronica, se esiste, è probabilmente

	scomparsa.
<i>Da 1 a 9 mesi:</i>	Qualsiasi congestione del seno nasale, la stanchezza o la mancanza di respiro sono diminuite. Le cilia nei polmoni sono ricresciute aumentando così la loro capacità di gestire il muco, mantenere i polmoni puliti, e ridurre le infezioni. Il livello complessivo di energia del corpo è aumentato.
<i>1 anno</i>	L'eccesso di rischio di malattia coronarica, infarto e ictus è scesa a meno della metà di quello di un fumatore.
<i>Da 5 a 15 anni</i>	Il rischio di ictus è sceso a quello di un non fumatore.
<i>10 anni</i>	Il rischio di una diagnosi di tumore al polmone è tra il 30% e il 50% di quella di un fumatore. Il rischio di morte per cancro ai polmoni è diminuito di quasi la metà se di un fumatore medio (un pacchetto al giorno). Il rischio di cancro al pancreas è sceso a quello di un non-fumatore, mentre il rischio di cancro della bocca, della gola e dell'esofago è diminuito.
<i>13 anni</i>	Il rischio della perdita dei denti indotta dal fumo è sceso a quello di un non-fumatore.
<i>15 anni</i>	Il rischio di malattia coronarica è ora quello di una persona che non ha mai fumato.
<i>20 anni</i>	L'eccesso del rischio di morte per tutte le cause fumo correlate, ivi incluse malattie polmonari e di cancro, è ora ridotto a quello di un non-fumatore.

Alleviare sensazioni sgradevoli e travolgenti senza sigarette

La gestione di sensazioni sgradevoli come lo stress, depressione, solitudine, paura e ansia sono alcuni dei motivi più comuni per cui gli adulti fumano. Quando si ha una brutta giornata, può sembrare che le sigarette siano le uniche amiche. Il fumo può alleggerire temporaneamente sentimenti come tristezza, stress, ansia, depressione e noia evaporare nel nulla. È importante ricordare che ci sono più sani (e più efficaci) metodi per tenere sotto controllo i sentimenti spiacevoli invece che ricorrere al temporaneo palliativo del fumo. Questi metodi possono includere l'esercizio, la meditazione, l'utilizzo di strategie di relax sensoriale, e la pratica di esercizi di respirazione.

Per molte persone, un aspetto importante dello smettere di fumare è quello di trovare modi alternativi per gestire questi sentimenti difficili senza fumare. Anche se le sigarette non sono più una parte della vostra vita, i sentimenti dolorosi e spiacevoli che possono avere indotto a fumare in passato rimangono. Quindi, vale la pena spendere qualche minuto a pensare ai diversi modi con in quali si intende far fronte a situazioni stressanti e alle irritazioni quotidiane che normalmente si curano con una sigaretta.

Imparare a gestire lo stress senza fumo

Avviare piccoli progetti e rimanere concentrati

La chiave per il recupero della depressione è di iniziare con qualche obiettivo di piccole dimensioni e lentamente costruire da lì. Attingere a tutte le risorse che avete. Potete anche avere molta energia, ma probabilmente ne avete abbastanza da fare una breve passeggiata intorno al quartiere o prendere il telefono per chiamare una persona cara. Prendete le cose un giorno alla volta e premiatevi te per ogni realizzazione. La procedura può sembrare piccola, ma vi farà rapidamente sentire più motivati. E per tutte le energie dedicate al tuo recupero dalla depressione, potrà tornare indietro molto di più in cambio.

Modi per creare il vostro personale piano di smettere di fumare

Progettare il vostro piano di lavoro

Sviluppare un piano personale di lavoro per le vostre specifiche esigenze e desideri può essere di grande aiuto. Elencare i motivi per cui si vuole smettere e poi conservare una copia della lista nei luoghi in cui normalmente si tengono le sigarette, come ad esempio nella giacca, in borsa o in auto.

Sono molte le ragioni per cui smettere di fumare sia una scelta logica da intraprendere. Esse possono includere tutte le motivazioni viste fin'ora, come tutti i benefici:

- Mi sento sano e ho più energia, denti più bianchi e alito più fresco!
- Getterò al vento il mio rischio per il cancro, infarto, ictus, morte precoce, cataratta e rughe della pelle?
- Renderò me stesso e il mio compagno, gli amici e la famiglia orgogliosi di me!

- Non esporrò più i miei figli e gli altri familiari ai pericoli del mio fumo passivo!
- Avrò un figlio sano (se voi o la vostro partner è incinta)!
- Avrò più soldi da spendere!

Domande da porsi

Per staccare con successo dal fumo, è necessario individuare e affrontare le vostre abitudini di fumo, la vera natura della vostra dipendenza, e le tecniche che lavorano per voi. Questi tipi di domande possono aiutare:

- Si sente il bisogno di fumare ad ogni pasto?
- Siete più di un fumatore sociale?
- È una dipendenza molto radicata (più di un pacchetto al giorno)? Oppure un cerotto alla nicotina semplice può risolvere il problema?
- È il vostro fumo di sigaretta legato ad altre dipendenze, come l'alcol o il gioco d'azzardo?
- Siete aperti all'ipnoterapia e / o all'agopuntura?
- Siete una persona aperta a parlare della vostra dipendenza con un terapeuta o consulente?
- Siete interessati a entrare in un programma di fitness?

Ecco alcuni suggerimenti da tenere a mente se smettere di fumare è uno dei vostri obiettivi:

- **Metterlo per iscritto.** Scrivete le vostre ragioni per smettere in alcuni post it in modo da poter fare riferimento ad essi quando siete tentati di fumare.
- **Esplorate le vostre motivazioni per fumare.** Tenete un diario prima di uscire per documentare i vostri sentimenti su questa abitudine. Si includano i dettagli su dove si fuma più spesso, quando si fuma, con chi e perché. Recensite il vostro diario dopo quattro o cinque giorni di tempo per identificare i sentimenti e le circostanze che scatenano il vostro desiderio di nicotina.
- **Modificate il vostro comportamento.** Annotare la situazione sul lato sinistro di un pezzo di carta e sul lato destro, invece, annotare come si prevede di evitare o far fronte a situazioni o sentimenti che vi scatenano il bisogno di nicotina.
- **Ridurre il quoziente di piacere.** Maggior parte delle persone hanno dei marchi preferiti di sigarette. Nella settimana in cui avete deciso di fissare la data di cessazione, cercate di acquistare delle marche meno attraenti. Per esempio, acquistate una marca che normalmente non fumate. Acquistate filtri a basso tenore di catrame o versioni light della vostra marca preferita o provate nuove marche insolite che non avete mai fumato prima. Questa pratica farà l'abitudine di fumare apparire meno attraente e più facile da cessare.
- **Diffondere la notizia.** Dite a tutti quelli che conoscete che state smettendo, in modo da sviluppare una rete di familiari, colleghi e amici che possano sostenere i vostri sforzi.
- **Sbarazzatevi di accessori per fumare.** Buttate via tutti i posacenere, i fiammiferi e gli accendini.
- **Mantenete il sangue freddo.** Nonostante il bisogno di ridurre gradualmente, fermarsi completamente alla data di cessazione prescelta è l'approccio migliore

- per liberarsi dal vizio per sempre.
- **Premiatevi.** Trovate motivi per celebrare il vostro smettere di fumare a intervalli regolari. Per esempio, una settimana dopo aver chiuso, andare al cinema o a ballare. Un mese dopo aver smesso, andare in un albergo carino per una serata o concedetevi una giornata di shopping. Un anno dopo aver smesso, fate una bella vacanza con i soldi che avete risparmiato non acquistando più sigarette.
 - **Se avete ricadute, niente panico.** Identificate ciò che è stato ad innescare il vostro desiderio di fumare ancora e trovate un modo per affrontare il problema. La voglia di fumare, non importa quanto travolgente, passa dopo pochi minuti, anche se non si soddisfa.
 - **Chiedete aiuto.** Se non siete in grado di smettere da soli, provate ad utilizzare ausili quali gomme alla nicotina o cerotti alla nicotina. Ne parleremo dopo. Se ancora non siete in grado di smettere, consultate il vostro medico riguardo ad altre opzioni. Si potrebbe anche voler prendere parte a un gruppo di sostegno. Qualunque cosa facciate, non arrendetevi!
 - **Prendete il tempo** di pensare a che tipo di fumatore siete, quali momenti della vostra vita chiamano una sigaretta, e perché. Questo vi aiuterà a identificare quali suggerimenti, tecniche o terapie possono essere più vantaggiose per voi.

Avviare il piano di smettere di fumare con START

S = Scegliere una data di cessazione.

T = Tenere informati familiari, amici e colleghi di lavoro sul fatto che si prevede di smettere.

A = Anticipare e pianificare le sfide da affrontare mentre smettete.

R = Rimuovere le sigarette e altri prodotti del tabacco da casa, auto, e dal posto di lavoro.

T = Tirare in ballo il vostro medico su come ottenere aiuto per smettere.

Come smettere di fumare e gestire le voglie

Dopo avere smesso, si possono sentire vertigini, agitazione, o addirittura avere forti mal di testa, perché vi manca l'immediato rilascio di zucchero che viene dall'assunzione della nicotina. Si può anche avere un appetito più grande. Queste voglie di zuccheri dovrebbero durare solo pochi giorni fino a quando il corpo si abitua a mantenere i livelli di zucchero un po' più alti del solito bevendo molti succhi (a meno che non siate diabetici). Questo contribuirà a prevenire i sintomi del desiderio e aiutare il vostro corpo nuovamente tornato alla normalità.

Suggerimenti per la gestione di altre voglie di sigaretta

Per alcuni fumatori, terminare il pasto significa fumare, e la prospettiva di non farlo può sembrare scoraggiante.

SUGGERIMENTO: sostituire quel momento dopo pasto con qualcosa come un pezzo di frutta, un (sano) dessert, un quadrato di cioccolato, o un leccalecca.

Alcol e sigarette

Molte persone hanno l'abitudine di fumare quando bevono una bevanda alcolica.

SUGGERIMENTO: provate le bevande non alcoliche, o provare a bere solo nei bar, nei ristoranti, o a casa di amici dove è vietato fumare all'interno. Oppure provate spuntini a base di noci e patatine, o masticate una cannuccia o uno stuzzicadenti.

Ricadute associate al fumo sociale

Quando amici, familiari e colleghi fumano intorno a voi, è doppiamente difficile smettere o evitare una ricaduta.

SUGGERIMENTO: Il vostro circolo sociale ha bisogno di sapere che state cambiando le vostre abitudini in modo da supportare la vostra decisione di smettere. Fate loro sapere che non potrete fumare quando sarete in macchina con loro o quando farete una pausa caffè insieme. Sul posto di lavoro, non fate tutte le vostre pause caffè con soli fumatori, fate qualcosa di diverso, invece, o trovate non fumatori con cui fare le pause.

Ulteriori suggerimenti per affrontare con voglie e sintomi di astinenza

- *Rimanere attivi:* Tenetevi distratti e occupati, fare passeggiate.
- *Tenete le mani occupate:* palle morbide antistress, matite, graffette o sono buoni sostituti per soddisfare quel bisogno di stimolazione tattile.
- *Tenete la mente occupata:* leggete un libro o una rivista, ascoltate musica che amate.
- *Trovate un sostituto orale:* Usate altre cose quando avete voglia di una sigaretta. Buone scelte includono mentine, caramelle, bastoncini di carote o sedano, chewingum, e semi di girasole.
- *Bevete molta acqua:* Eliminare le tossine dal corpo riduce al minimo i sintomi di astinenza e aiuta le voglie a passare velocemente.
- *Cercate nuovi modi per rilassarvi e ad affrontare la depressione o l'ansia:* Ci sono un sacco di modi per migliorare il vostro stato d'animo senza fumare. Qui di seguito trovate alcune idee.

Depressione auto-aiuto punto 1: Coltivare rapporti di appoggio

Ottenere il supporto necessario gioca un ruolo importante nel sollevamento della depressione e per tenerla lontana. Da soli, può essere difficile mantenere la prospettiva e sostenere lo sforzo richiesto per battere la depressione. Ma la natura stessa della depressione rende difficile ottenere aiuto. Tuttavia, l'isolamento e la solitudine la rendono la depressione, così mantenere vivi i rapporti stretti e le attività sociali è importante.

Si può provare vergogna, essere troppo stanchi per parlare, o sentirsi in colpa per aver trascurato il rapporto. Ricordate a voi stessi che è la depressione a parlare

Parlate con amici fidati e familiari invece di chiudervi nell'isolamento a fumare.

Condividete quello che state vivendo con le persone che amate e di cui vi fidate. Chiedere l'aiuto e il supporto necessari. Potrebbe esservi ritirati dai vostri rapporti più cari, ma potete aprirvi con loro in questo momento difficile.

Cercate di tenere il passo con le attività sociali anche se non ne avete voglia. Quando si è depressi, ci si sente più a nostro agio a ritirarsi nel proprio guscio. Ma essere in mezzo alla gente vi farà sentire meno depressi.

Partecipate a un gruppo di sostegno. Stare con gli altri che hanno a che fare con il vizio del fumo quando si è depressi può fare molto per ridurre il senso di isolamento. Ci si può anche incoraggiare l'un l'altro, dare e ricevere consigli su come affrontare e condividere le esperienze

Depressione auto-aiuto punto 2: Sfida al pensare negativo

La depressione mette una sfumatura negativo su tutto, compreso il modo in cui ci si vede, le situazioni che si incontrano, e le aspettative per il futuro. Ma non si può uscire da questa struttura mentale pessimista "solo pensando positivo." Piuttosto, il trucco è quello di sostituire i pensieri negativi con pensieri più equilibrati.

Modi di sfidare il pensiero negativo:

Pensate fuori di voi

Chiedetevi se volete dire quello che state pensando a voi stessi o a qualcun altro. In caso contrario, smettere di essere così duri con voi stesso. Pensate affermazioni che offrono descrizioni più realistiche.

Fatevi meno che perfetti

Molte persone depresse sono perfezioniste, tenendosi a standard incredibilmente alti e poi abbattendosi quando non riescono a farvi fronte. Combattetevi questa fonte di stress auto-imposto sfidando i vostri modi negativi di pensare

Socializzare con persone positive

Notate come le persone che guardano sempre il lato positivo approcciano con le sfide, anche quelle minori, come per esempio non riuscire a trovare un parcheggio. Allora considerate come avrebbero reagito nella stessa situazione. Anche se si deve fingere, cercare di adottare il loro ottimismo e la persistenza di fronte alle difficoltà.

Tenere un "diario del pensiero negativo".

Quando si verifica un pensiero negativo, annotare il pensiero e ciò che ha innescato in un diario. Rileggerlo quando siete di buon umore. Considerate se la negatività era veramente giustificata. Chiedetevi se c'è un altro modo per visualizzare la situazione.

Tenete un diario del desiderio di fumo

Per la prima settimana in cui smettete di fumare, create un diario di bordo per monitorare i progressi giornalieri. Annotate i momenti della vostra vita in cui avete bisogno di una sigaretta in quanto questi sono la spinta al fumo. Ci sono certe persone o ambienti che attivano le vostre voglie? Se fumate, come vi fa sentire? Annotate alcune cose alternative che potete fare per sentirvi allo stesso modo. Più tardi, quando avete una brutta giornata, sarete in grado di guardare i commenti che avete scritto in una settimana per avere una prospettiva di dove siete arrivati.

Ottenere il sostegno di altri

Lasciate che i vostri amici e familiari siano informati del vostro piano di smettere di fumare e dite loro che è necessario il loro sostegno e incoraggiamento. Cercate un compagno che vuole smettere di fumare. Potete aiutarvi a vicenda a superare i momenti difficili.

Mantenete i chili di troppo

L'aumento di peso è un problema comune quando si smette di fumare. È vero che molti fumatori ingrassano quando smettono di fumare, ma il guadagno di peso è di solito piccolo, in media 3-5 chili. L'aumento di peso si verifica perché la gratificazione orale del fumo è sostituita dal meccanismo auto-calmante di mangiare. Per mantenere un peso sano, è importante trovare altri modi sani per affrontare lo stress e le altre sensazioni sgradevoli, piuttosto che mangiare senza cervello. Adottare una dieta sana e restare attivi può aiutare a mantenere il peso attuale.

Gestire i cambiamenti di umore

I cambiamenti di umore sono comuni dopo aver smesso di fumare come risultato dell'astinenza da nicotina. Saranno particolarmente pronunciati se si stanno usando le sigarette per gestire i vostri stati d'animo e alleviare lo stress, la depressione o l'ansia, per esempio. Dopo avere smesso, si può essere più irritabili, frustrati, inquieti, arrabbiati o scoraggiati del solito. Si può inoltre verificare mal di testa, disturbi del sonno e difficoltà di concentrazione. Tuttavia, questi cambiamenti di solito migliorano in 1 o 2 settimane perché le tossine sono lavate dal corpo e si trovano altri modi sani per gestire gli stati d'animo. Lasciate che i vostri amici e parenti sappiano che non sarete come al solito e chiedete loro comprensione.

Trovare le risorse e il supporto per smettere di fumare

Ci sono molti metodi diversi che hanno aiutato con successo le persone a smettere di fumare, tra cui:

- Smettere di fumare da un giorno all'altro.
- Sistematicamente diminuire il numero di sigarette fumate.
- Ridurre l'assunzione di nicotina gradualmente nel tempo.
- Utilizzare terapia sostitutiva con nicotina o senza nicotina farmaci per ridurre i sintomi di astinenza.
- Ricorrere a gruppi di sostegno.
- Usare l'ipnosi, l'agopuntura o ricorrere a tecniche cognitivo-comportamentali.

Si può avere successo con il primo metodo che si utilizza. Più probabilmente, si dovrà provare un certo numero di metodi diversi o una combinazione di trattamenti per trovare quelli che funzionano meglio per voi.

Terapia medica

I farmaci per smettere di fumare possono alleviare i sintomi di astinenza e ridurre l'appetito, e sono più efficaci quando utilizzati come parte di un ampio programma di smettere di fumare sotto controllo del vostro medico. Parlate con il vostro medico circa le opzioni e per sapere se un farmaco contro il fumo è giusto per voi. Le opzioni approvate sono:

Terapia sostitutiva della nicotina

La terapia sostitutiva della nicotina consiste nel "sostituire" le sigarette con altri rimpiazzati della nicotina, come le gomme alla nicotina o i cerotti alla nicotina. Questa terapia funziona offrendo piccole dosi costanti di nicotina nel corpo per alleviare alcuni dei sintomi di astinenza senza però fornire il catrame e i gas velenosi presenti nelle

sigarette. Questo tipo di trattamento aiuta i fumatori attenzione a rompere la loro dipendenza psicologica e rende più facile concentrarsi sull'apprendimento di nuovi comportamenti e sulla capacità di coping.

I cerotti alla nicotina sono cerotti adesivi e vengono applicati sull'epidermide. Il cerotto contiene la nicotina, che viene rilasciata lentamente nell'organismo attraverso la cute. La nicotina liberata non contiene le altre sostanze chimiche nocive rilasciate dalle sigarette.

Perché rilasciare nicotina nell'organismo? Il fumo causa dipendenza psicologica (l'atto del fumare, l'associazione con le bevande soprattutto con il caffè, fumatori sociali) ma anche dipendenza fisica, data dalla nicotina. È la nicotina nel tabacco che rende le persone dipendenti dal fumo (dipendenza fisica dal fumo), perciò, quando si smette di fumare, l'organismo ne sente il desiderio. È questa voglia che fa ricominciare a fumare. I sintomi di astinenza da nicotina sono tipicamente i seguenti:

- un forte desiderio di tabacco, sigarette;
- irascibilità, irritabilità;
- scarsa concentrazione;
- aumento di peso corporeo;
- depressione, agitazione, ansia;
- stanchezza, spossatezza, mal di testa;
- insonnia.

È necessario tenere a mente che anche il cerotto alla nicotina può causare dipendenza, sebbene l'assorbimento di nicotina da parte del corpo sia molto più lento rispetto all'assorbimento dato dal fumo di sigaretta. I cerotti vengono realizzati in funzione di rilascio di dosi di nicotina nell'arco delle 16 o delle 24 ore. Il trattamento genericamente dura 8 settimane.

I cerotti alla nicotina aiutano i fumatori a superare la dipendenza fisica dovuta ad astinenza da nicotina che deriva dallo smettere di fumare, rilasciando in modo controllato nicotina nell'organismo. È necessario tenere a mente che nella maggior parte dei fumatori è la dipendenza psicologica dalla sigaretta l'ostacolo più impegnativo per dire stop al fumo: la terapia sostitutiva alla nicotina non eliminerà completamente il desiderio di fumare.

Se si approccia la terapia dei cerotti alla nicotina per smettere di fumare, bisogna iniziare con cerotti che contengono una concentrazione di nicotina maggiore nelle prime settimane per poi diminuire progressivamente utilizzando cerotti con un più basso dosaggio.

Dire basta al fumo dipende dalla propria personalità, e dalla durata ed intensità del vizio. Le sigarette elettroniche sono un surrogato della sigaretta al tabacco, e quindi aiutano sull'aspetto psicologico della dipendenza da tabacco. I fumatori più accaniti tipicamente sviluppano maggior dipendenza fisica, quindi una terapia che preveda l'utilizzo del cerotto alla nicotina sembra essere più adatta.

Vale la regola base di rivolgersi al proprio medico per ridurre i rischi collegati all'utilizzo dei cerotti alla nicotina.

Farmaci non nicotina

Questi farmaci aiutano a smettere di fumare, riducendo l'appetito e i sintomi di astinenza senza l'uso di nicotina. Farmaci come il bupropione (Zyban) e vareniclina (Chantix) sono destinati solo per un uso a breve termine.

Terapie non farmacologiche

Ci sono diverse cose che potete fare per smettere di fumare che non comportano terapia sostitutiva con nicotina o farmaci di prescrizione:

Ipnosi

Una scelta popolare che ha prodotto buoni risultati. Dimenticate tutto quello che potete avere visto con gli ipnotizzatori da palcoscenico, l'ipnosi funziona portando il corpo in uno stato di profondo rilassamento in cui si è aperti a suggerimenti e condizionamenti che rafforzano la vostra decisione di smettere di fumare e aumentano i vostri sentimenti negativi nei confronti delle sigarette. Chiedete al vostro medico di consigliarvi un qualificato ipnoterapeuta per smettere di fumare nella vostra zona.

Agopuntura

Una delle più antiche tecniche mediche conosciute, l'agopuntura, lavora provocando il rilascio di endorfine (antidolorifici naturali) che permettono al corpo di rilassarsi. Come aiuto per smettere di fumare, l'agopuntura può essere utile nella gestione dei sintomi di astinenza dal fumo. Chiedete al vostro medico per la ricerca di un professionista locale. L'agopuntura come un approccio alternativo per smettere di fumare ha un crescente numero di convertiti. In realtà, l'agopuntura è spesso un trattamento adottato per i tossicodipendenti a causa della sua capacità di ridurre il desiderio e alleviare i sintomi di astinenza come irritabilità, ansia e difficoltà di concentrazione.

Fra gli attuali fumatori adulti, il 70% riferisce che vuole smettere di fumare e milioni cercano di uscirne ogni anno. Se si è tentato di smettere di fumare, si sa quanto possa essere difficile. La nicotina è una dipendenza forte. In realtà, la ricerca suggerisce che la nicotina crea dipendenza come l'eroina, la cocaina o l'alcol. Si stima che la maggior parte dei fumatori cerca di smettere di due o tre volte, o più, prima di riuscire finalmente a liberarsi dal vizio. Quando i metodi convenzionali per smettere di fumare hanno fallito, i fumatori spesso guardano al di fuori approcci tradizionali e si rivolgono alla medicina alternativa. I numeri del fumo sono ancora più elevati in tutte le parti del globo, le statistiche in tutto il mondo mostrano che una su tre persone di età superiore ai 18 anni è fumatrice. Le ragioni per smettere di fumare sono infinite. Le sigarette contengono 4.000 sostanze chimiche, di cui 43 conosciute come cancerogene e 400 altre tossine. Questi includono la nicotina, il catrame e il monossido di carbonio, così come la formaldeide, ammoniaca, acido cianidrico, arsenico e DDT. Il tabacco è la causa di 443.000 morti premature ogni anno, ed è associata con enfisema, cancro ai polmoni, pressione alta, respiro corto, tosse cronica e un aumento della frequenza di raffreddori e influenza.

Molte persone vogliono smettere a causa dei costi enormi delle sigarette o sono semplicemente stanche di essere dipendenti da una sostanza. C'è anche una notevole pressione sociale a non fumare. La maggior parte dei fumatori può richiamare un look sporco o un commento maleducato da parte di qualcuno che era nelle vicinanze.

Come funziona l'agopuntura come aiuto rompere l'abitudine della sigaretta? L'agopuntura ha successo con la cessazione del fumo e ha trasformato un numero crescente di fumatori di sigarette in ex-fumatori permanenti. I trattamenti prendere tutti i sintomi in considerazione e mirano a bilanciare l'energia all'interno del corpo per ottimizzare la salute.

I trattamenti di agopuntura si concentrano sul nervosismo, sul desiderio, sull'irritabilità e sull'irrequietezza; tutti sintomi di cui le persone comuni si lamentano quando smettono. Aiuta anche nel relax e nella disintossicazione. In uno studio condotto presso l'Università di Oslo, in Norvegia, l'agopuntura è stata trovata ridurre significativamente il desiderio di fumare fino a cinque anni dopo il trattamento iniziale. I soggetti dello studio hanno anche riferito che le sigarette assaggiate hanno un sapore peggiore di prima del trattamento e che i trattamenti riducono in modo efficace il loro gusto per il tabacco.

Gli aghi utilizzati sono sottili come capelli. Sono superficialmente inseriti in vari punti nelle orecchie e nel corpo. Tra i trattamenti, punti di piccole dimensioni sono spesso applicati sull'orecchio. Quando colpisce desiderio di una sigaretta, una leggera pressione stimola i punti di agopuntura per calmare la mente ed eliminare la compulsione.

L'agopuntura non è una panacea o una cura magica per il trattamento di qualsiasi dipendenza, compreso il fumo, ma è efficace nel rendere più facile uscire e rimanere liberi dal fumo per sempre. Se siete pronti per smettere, chiamate un agopuntore della vostra zona per una consultazione per capire come l'agopuntura può farvi riprendere il controllo e iniziare una vita sana e senza fumo!

Terapia comportamentale

La dipendenza da nicotina è legata ai comportamenti abituali (i "riti") coinvolti nel rito sociale del fumo. La terapia comportamentale si concentra sull'apprendimento di una nuova capacità di coping e rompendo le cattive abitudini. Cercate uno psicologo di scuola comportamentale che vi assista nel programma che si concentra sui cambiamenti comportamentali.

Terapie motivazionali

Di libri e siti web di auto-aiuto in grado di fornire una serie di modi per motivare se stessi per smettere di fumare ce n'è una grande quantità. Un esempio ben noto è il calcolo del risparmio monetario. Alcune persone sono state in grado di trovare la motivazione a smettere solo calcolando quanti soldi possono risparmiare dopo aver smesso. Possono essere sufficienti a pagare una vacanza estiva!

Aiutare un membro della famiglia a smettere di fumare

È importante ricordare che non si può obbligare un amico o una persona cara a smettere di fumare, la decisione deve essere loro. Ma se prendono la decisione di smettere di fumare, come familiari o amici bisogna essere in grado di offrire sostegno e incoraggiamento e cercare di alleviare lo stress. Indagare le diverse opzioni terapeutiche disponibili e applicarle sul fumatore, basta stare attenti a non predicare o giudicare. Si può anche aiutare un fumatore a superare le voglie con l'esercizio di attività diverse con lui o lei, o tenere i sostituti del fumo, come la gomma e le caramelle, a portata di mano.

Se una persona cara scivola o ha recidive, non fatela sentire in colpa. Congratulatevi con loro per il tempo che hanno passato senza fumo e incoraggiateli a provare di nuovo. La maggior parte dei fumatori richiedono parecchi tentativi per smettere con successo per sempre.

Aiutare un fumatore a smettere: Cosa fare e cosa non fare

Suggerimenti generali per amici e familiari

Chiedete alla persona se vuole che vi informiate regolarmente su cosa lui o lei sta facendo. Lasciate che la persona sappia che può parlare con voi ogni volta che ha bisogno di sentire parole incoraggianti.

Aiutate il fumatore ad avere ciò di cui ha bisogno, come caramelle da succhiare, cannuce da masticare, e verdure fresche tagliate e conservate in frigorifero.

Fate passare il tempo facendo cose con il fumatore per mantenere la sua mente impegnata e distratta dal desiderio di fumare - andare al cinema, fare una passeggiata per superare un desiderio (quello che molti chiamano "fit nicotina"), o fare un giro in bicicletta insieme.

Provate a vederla dal punto di vista del fumatore:- l'abitudine di un fumatore può farsi sentire come un vecchio amico che è sempre stato lì quando i tempi erano difficili. È difficile rinunciarvi.

Fa parte del processo anche mantenere la casa libera, nel senso che imponete che nessuno possa fumare in casa. Rimuovere accendini e posacenere da casa vostra. Aiutate il fumatore con le faccende domestiche, la cura dei figli, la cucina: tutto ciò aiuterà ad alleggerire lo stress di smettere di fumare.

Non festeggiate lungo la strada. Smettere di fumare è un grosso problema!

Non mettete in dubbio la capacità del fumatore di smettere. La vostra fede in loro ricorda che lo possono fare.

Non giudicare, predicare, stuzzicare, o rimproverare. Questo può fare in modo che il fumatore si senta peggio. Voi non volete che il vostro amato si rivolga ad una sigaretta per calmare sentimenti feriti.

Non prendere il malumore del fumatore personalmente durante la sua astinenza da nicotina. I sintomi di solito passano in circa 2 settimane.

Non offrite consulenza. Basta chiedere loro come si può aiutarli con il piano o il programma che stanno utilizzando.

Se il vostro ex-fumatore "scivola"

Non date per scontato che lui o lei ricomincerà a fumare come prima. Uno scivolone (prendendo un soffio o fumando una sigaretta o due) è abbastanza comune quando una persona è in corsa per smettere di fumare.

Non ricordate al fumatore quanto tempo è stato libero dalla sigaretta prima dello "scivolone".

Aiutate il fumatore a ricordare tutte le ragioni per le quali voleva smettere.

Non sgridare, stuzzicare, oppure fare sentire il fumatore in colpa. Assicurarsi che il fumatore sappia che vi preoccupate per lui o lei se fuma.

Se il vostro fumatore ha delle ricadute

La ricerca mostra che la maggior parte le persone cerca di smettere di fumare diverse volte prima di avere successo. (Si parla di recidiva quando i fumatori tornano a fumare come prima del momento in cui hanno cercato di smettere.) Se si verifica una ricaduta, pensate ad essa come pratica per il momento in cui lui o lei avrà successo. Non abbandonate i vostri sforzi per incoraggiare e sostenere la persona amata. Se la persona a cui tenete non riesce a smettere o inizia a fumare di nuovo:

- Non lodatela per aver tentato di smettere, e per qualsiasi periodo di tempo (giorni, settimane o mesi) in cui non ha fumato.
- Incoraggiatela a tentare di nuovo. Non dite: "Se si tenta di nuovo..." Dite: "Quando si tenta di nuovo..." Gli studi dimostrano che la maggior parte delle persone che non riescono a smettere sono pronte a riprovare in un prossimo futuro.
- Incoraggiatela ad imparare dal tentativo. Le cose che una persona apprende da un tentativo fallito di smettere può aiutarla a smettere per sempre la prossima volta. Ci vuole tempo e competenze per imparare ad essere un non fumatore.
- Dite queste parole: "È normale non avere successo le prime volte che si tenta di smettere. La maggior parte della gente capisce questo, e sa che deve cercare di uscire di nuovo. Non hai fumato per (specificare il periodo di tempo), questa volta. Ora si so che puoi fare più di così. È possibile resistere ancora di più la prossima volta. "

I genitori di adolescenti fumatori

La maggior parte dei fumatori prova la sua prima sigaretta intorno all'età di 11 anni, e molti sono dipendenti da lungo tempo. Questo può essere preoccupante per i genitori, ma è importante per i ragazzi apprezzare le sfide e resistere alla pressione dei pari quando si tratta di smettere di fumare. Mentre la decisione di smettere deve venire dal fumatore adolescente stesso, ci sono associazioni che offrono strumenti per aiutare gli adolescenti a smettere.

Consigli per genitori di adolescenti fumatori

- Cercate di evitare minacce e ultimatum. Scopri perché il vostro ragazzo ricorre al fumo, forse per decidere di essere accettato da un gruppo di pari, o per richiedere la vostra attenzione. Parlare di ciò che è possibile apportare come modifiche nella sua vita per aiutarli a smettere di fumare.
- Siate pazienti e di supporto quando il ragazzo passa attraverso il processo di smettere.
- Date il buon esempio per i vostri figli non fumatori. I genitori che fumano hanno più probabilità di avere figli che fumano.
- Informatevi se i vostri figli hanno amici che fumano. Parlate con i vostri figli sui modi per rifiutare una sigaretta.
- Spiegate i pericoli per la salute, così come gli aspetti sgradevoli fisici del fumo (come alito cattivo, denti scoloriti e unghie gialle).
- Stabilite una politica di non fumo in casa. Non permettete a nessuno di fumare in casa in qualsiasi momento.
- Usare il tabacco senza fumo o da masticare non è una sana alternativa al fumo.

Tabacco senza fumo, altrimenti noto come il tabacco da masticare non è un'alternativa sicura al fumare sigarette. Esso contiene la stessa sostanza chimica che dà dipendenza, la nicotina, e che è contenuta anche nelle sigarette. In effetti, la quantità di nicotina assorbita dal tabacco senza fumo può essere di 3 o 4 volte la quantità erogata da una sigaretta.

Cosa fare in caso di recidiva

Smettere di fumare non ha funzionato, e adesso?

Avere una piccola battuta d'arresto non significa che siete di nuovo un fumatore. La maggior parte delle persone cerca di smettere di fumare diverse volte prima di liberarsi dal vizio per sempre. Identificare i problemi o punti caldi è importante per imparare dai propri errori.

Voi non siete un fallimento, se sbagliate. Ciò non significa che non riuscirete a smettere per sempre.

Non lasciate che una scivolata diventi una colata di fango. Buttate via i sensi di colpa. È importante tornare in pista per diventare non fumatori proprio ora. Guardare indietro alla vostra intenzione di smettere e sentitevi bene per il tempo trascorso senza fumare. Individuate la causa dello scivolone.

Esattamente che cosa è che vi ha fatto fumare di nuovo? Decidete come far fronte a tale problema la prossima volta che si presenta.

Imparate dalla vostra esperienza. Cosa è stato più utile? Cosa non ha funzionato?

State usando un farmaco per aiutarvi a smettere? Chiamate il vostro medico per darvi consigli su non ricominciare a fumare. Alcuni farmaci non possono essere utilizzati se si è fumatori, allo stesso tempo.

Modi naturali per smettere di fumare

Anche se esistono diversi rimedi naturali per smettere di fumare, molte persone non sono consapevoli di questi. Questa parte dell' articolo espone i diversi modi per smettere di fumare in casa, senza quasi spendere un centesimo.

Mentre è generalmente accettato che il fumo è un'abitudine mortale che deve essere fermata, smettere non è facile. Questo perché le sigarette o il tabacco contengono nicotina, una sostanza che dà dipendenza, rendendo difficile la disintossicazione. Se si smette tutto ad un tratto, si può manifestare sintomi di astinenza, sentendovi frustrati, ansiosi, arrabbiati e incapaci di concentrarvi. Tosse, insonnia, mal di testa, e aumento dell'appetito sono parte dei sintomi che potrebbero presentarsi quando decidete di smettere di fumare da un momento all'altro.

In alcuni casi, i sintomi di astinenza possono essere così gravi che la depressione derivata dall'astinenza da nicotina è di gran lunga il più grande ostacolo per molte persone che decidono di smettere di fumare. Questo perché la maggior parte di loro, pur mantenendo la loro volontà di smettere di fumare, non sono in grado di affrontare i sintomi di astinenza, e così ritornano alla consuetudine.

Tuttavia, affrontare i sintomi di astinenza dal fumo non deve costare un braccio o una gamba, perché si può benissimo trovare tutto il necessario per smettere di fumare in cucina (o fare una corsa veloce al negozio di alimentari più vicino!). Non è per forza necessario acquistare un cerotto alla nicotina, o masticare la gomma per ridurre il numero di sigarette.

Di seguito sono riportati alcuni modi naturali per smettere di fumare in casa.

Acqua: in generale, bere molta acqua aiuta a disintossicare il corpo. L'acqua è un potente detergente e usato in questo periodo critico nel vostro viaggio per smettere di fumare, aiuta a combattere il desiderio e a ridurre i sintomi da astinenza. Sarà anche un aiuto per espellere nicotina dal corpo.

Multivitaminici: Usate compresse di multivitaminico per aiutarvi ad avere energia nella lotta contro il fumo. La dipendenza da tabacco, di solito, causa carenze di vitamine nel corpo umano. Nel tentativo di rispondere a queste carenze, le persone si rivolgono al fumo. La cosa buona è che queste carenze possono essere integrate attraverso l'uso di multivitaminici come la vitamina A, C ed E: la vitamina A aiuta a riparare il muco danneggiato dal fumo, la vitamina C è contro il fumo, e la vitamina E aiuta a riparare le cellule danneggiate. Il fumo rompe vitamina C nel corpo, così il reintegro della quantità di questa vitamina nel corpo è utile quando si tenta di smettere. Supplementi di vitamina C o succhi d'arancia sono rimedi casalinghi e semplici per smettere di fumare in quanto aiutano il corpo a lavare via le tossine e la nicotina.

Supplementi: Assumere alcuni integratori che funzionano come detergenti può aiutare. In particolare, aceto di mele, tè verde (decaffeinato), clorofilla (detergente fantastico), e anche una buona quantità di fibra e acqua aiutano alcune persone (anche se non è molto comodo perché si ottiene il livello più basso di disintossicazione).

Dieta sana: Fumare fa perdere un sacco di energia e nutrienti vitali negli alimenti, per

cui, quando si sta cercando di smettere, si prega di mangiare pasti equilibrati e sani. Una dieta che contenga tutti i nutrienti utili è necessaria per mantenere il corpo in perfetta forma e aiutare a far fronte alle sfide di astinenza da nicotina.

Ginger (zenzero): Questo aiuta i fumatori che si stanno disintossicando a superare la nausea, uno dei sintomi più comuni della cessazione dal fumo. La nausea è più forte nella prima giornata fino a poche settimane dalla cessazione del fumo e fare affidamento sulla zenzero per sopportarla è una decisione saggia.

Lobelia: Proprio come lo zenzero, Lobelia aiuta a combattere la nausea.

Avena: Questo è un rimedio a casa prontamente disponibile che funziona in 2 modi. Elimina le tossine e rende il corpo più forte per recuperare più facilmente dall'assenza di nicotina. La preparazione è piuttosto semplice: prendere due tazze di acqua bollita e aggiungete un cucchiaino di farina di avena. Lasciate a bagno tutta la notte e poi bollite per 10 minuti. Bevete la miscela durante il giorno, poche ore dopo i pasti principali. Si prega di non prendere l'impasto durante la notte.

Darsi gratificazioni orali: Tenere a portata di mano le cose che si possono attaccare in bocca quando si ha desiderio come bastoncini di liquirizia può essere molto utile perché possono essere masticate quando si sente un urgente bisogno di fumare.. In secondo luogo, si può ingannare il cervello a dimenticare le sigarette. Altre buone scelte includono le carote, le mentine, caramelle, gomme, ecc.

Succo d'uva e di arancia: L'acidità in questi 2 succhi di frutta aiuta ad eliminare la nicotina nel sistema corpo.

Estratto di vinacciolo: Questo estratto ripara il danno fatto ai polmoni mentre si fumava.

Cayenna. Il gusto piccante di pepe di cayenna caldo può essere usato per combattere il desiderio di nicotina desensibilizzando i rivestimenti delle vie respiratorie dalle sostanze irritanti del tabacco e dalle sostanze chimiche contenute nel fumo. Il pepe di cayenna è anche un antiossidante che stabilizza le membrane dei polmoni e aiuta a prevenire ulteriori danni.

Miele: Questo rimedio è molto ricco di sostanze nutritive che aiutano il corpo a recuperare più velocemente. Esso contiene enzimi, vitamine e proteine che fanno smettere di fumare senza sforzo.

Molte persone sono riuscite a smettere di fumare con i rimedi naturali, la vostra storia potrebbe essere quella prossima di successo, ma non accade nulla se non provate. Quindi, testate questi consigli oggi stesso!

Sette miti comuni per chi smette di fumare

Ci sono molte leggende metropolitane circa la difficoltà di smettere di fumare che contribuiscono all'ansia e al conseguente ritardo nel cercare aiuto per smettere di fumare. Il problema è ulteriormente aggravato da una scarsa comprensione della vera base della dipendenza che è la commercializzazione frenetica di strumenti inappropriati per aiutare il fumatore di smettere. Il fumo e smettere di fumare sono due diverse industrie da miliardi di soldi che traggono beneficio pubblicizzando la difficoltà di smettere di fumare.

Qui si discutono alcuni dei miti più comuni e alcune incomprensioni per offrire una più utile comprensione approfondita del problema e suggerire una direzione per una soluzione di successo.

Mito 1: La nicotina crea un'elevata dipendenza

La nicotina è una sostanza moderatamente coinvolgente ed eventuali sintomi di astinenza non sono altro che una lieve ansia che dura per circa quattro giorni. Se la nicotina è stata molto coinvolgente, i non fumatori membri della famiglia dei fumatori presentano sintomi di astinenza forti. Anche loro inalano nicotina abbastanza passivamente ad hanno un effetto di assuefazione, ma raramente sono a conoscenza di eventuali sintomi di astinenza quando si trasferiscono in un ambiente di non-fumatori.

Questo è perché non hanno associazioni emotive al fumo. Allo stesso modo persone che lavorano in luoghi ricchi di gente che fuma presentano livelli di nicotina nel sangue abbastanza alti da causare una dipendenza, ma non hanno bisogno di fumare quando tornano a casa, perché non hanno alcuna associazione mentale con il fumo per alleviare i lievi sintomi indotti dalla nicotina.

I sintomi spesso indicati come i sintomi di astinenza da nicotina sono associati a livelli di ansia e di paura che il comportamento di dipendenza è usato per coprire. Quando il coperchio viene tolto la sottostante ansia è esposta. Il fumo è stato usato per mascherare l'angoscia sottostante.

Mito 2: Le abitudini sono difficili da spezzare

Se il vostro cane cammina ogni giorno lungo lo stesso percorso, si potrebbe chiamare abitudine. Ponete che un giorno la strada sia chiusa, in quanto devono demolire una casa in fondo alla strada. Avete difficoltà a camminare per un percorso diverso o riuscite a mantenere la stessa strada, nonostante il pericolo in pericolo di vita per entrambi voi ed il vostro cane? Dopo tutto, questa è un'abitudine. La maggior parte delle persone cambierebbe semplicemente strada e proseguirebbe lungo la via alternativa, senza molto fastidio o preoccupazione. In breve tempo una nuova abitudine si forma prendendo la nuova via.

Allo stesso modo l'abitudine può farti assumere una sigaretta con il caffè la mattina, ma questo è tutto ciò che è solo un'abitudine. Se avete smesso e non volete più una sigaretta, semplicemente pensate di dover scardinare un'abitudine radicata nella vostra testa.

Le abitudini sono lì per rendervi la vita più facile. Essi consentono alla mente di concentrarsi su ciò che è importante o nuovo senza diventare disordinata e confusa. Se

una routine non ha carica emotiva, allora può essere facilmente cambiata. È solo la carica emotiva associata ad un'abitudine che ci impedisce di lasciarla andare, non importa quale sia l'abitudine stessa. Una volta che la ragione si è formata e le abitudini vengono rimosse, allora non c'è motivo di continuarle più a lungo, l'abitudine svanirà e potrà essere facilmente sostituita a piacimento.

Mito 3: La disintossicazione dalla nicotina è solito lunga e dolorosa

I 'sintomi' che si verificano quando si cerca di smettere di fumare sono esattamente gli stessi sintomi fisici ed emotivi che provocano la paura e l'ansia: sudorazione, agitazione, irritabilità, insonnia e nervosismo. Sono gli stessi sintomi, perché sono lo stesso problema. È semplicemente un'altra bugia che il fumo deve essere libero di essere mentalmente e fisicamente doloroso. L'astinenza da nicotina vera è semplicemente un'ansia leggera, il resto è un'esagerazione dalla mente dei fumatori, alimentata dal mito urbano. Questa ansia artificiale indotta dal fumo, durerà solo 4 giorni se lasciata a se stessa e se non è re-innescata dal fumo un'altra sigaretta. La ragione per cui la gente comincia di nuovo dopo la chiusura, è la memoria subconscia che il fumo una volta sembrava alleviare l'ansia, un'illusione creata dal fumo, in primo luogo. Qualsiasi sintomo più durevole dell'ansia e della paura sono estranei alla nicotina reale, e si basano sulle associazioni sottostanti mentale ed emozionale, che nessuna quantità di nicotina può alterare.

Mito 4: Il fumo non è nocivo come fanno intendere i mezzi di informazione

I fatti:

Il bambino ha il 40% di probabilità rispetto ai bambini dei non fumatori di essere nato morto e circa il 20% in più di probabilità di morire nel primo mese dopo la nascita; ha il rischio del 50% in più di avere di basso peso alla nascita.

Il bambino in età prescolare ha un 50-100% di probabilità di aumento delle infezioni respiratorie, asma e orecchio; il rischio 17% maggiore di ritardo mentale

Il bambino in età scolare ha il 40% in meno di probabilità di iniziare a fumare, se i genitori non sono fumatori.

Il futuro:

circa il 17 per cento dei casi di cancro al polmone nei non fumatori potrebbero essere attribuibili all'esposizione al fumo di seconda mano da bambini

Si stima che circa 3.000 morti per cancro al polmone e 35.000 decessi per malattie cardiache o coronariche si verificano ogni anno tra adulti non fumatori a seguito di esposizione al fumo di seconda mano.

La vostra salute:

il fumo uccide più adulti di alcool, droga abuso, omicidi, suicidi, incidenti stradali, incendi e AIDS combinato. Ogni otto secondi qualcuno muore per l'uso del tabacco.

Costi finanziari:

una sola confezione da 20 sigarette al giorno costa circa 5€, in 1 anno si pagano 1825 euro. A questo si aggiunge la produttività persa e utile al lavoro (per voi e il partner e gli altri colpiti in famiglia e gli amici o i colleghi) a causa di patologie legate al fumo e relative spese mediche, e la fattura finale è molto più accentuata.

Spese mediche:

I costi sanitari diretti sono circa 8 miliardi di euro all'anno, con un supplemento di 15 miliardi in costi indiretti relativi alla morte, invalidità, e morte prematura.

Incidenti:

fumare mentre si guida aumenta il rischio di incidenti in auto.

Incendi di casa:

Il fumo è la causa principale di incendi. Un terzo di tutti gli incendi in case ed appartamenti sono causati dal fumo e il 17 per cento degli incendi in casa sono causati dal fumo, provocando 4.000 feriti e 1.500 morti ogni anno.

Mentre c'è una piccola percentuale di persone che fuma da molti anni e vive una vita lunga e relativamente in buona salute, la stragrande maggioranza subisce conseguenze negative sia a se stessi, alla loro famiglia, sociali, economiche ed ambientali. Le probabilità sono fortemente contro di voi e i vostri cari: è come giocare alla roulette russa con la famiglia e ci sono solo cinque proiettili nelle sei camere invece di uno solo. Avete avuto modo di chiedervi “questo è un rischio che sono disposto a prendere con la mia vita? È questo un rischio che sono disposto ad assumermi con la vita della mia famiglia?”.

Se sapeste per certo che c'è una probabilità dell'80% che abbiate un incidente in pericolo di vita se guidate la macchina oggi, volete entrare in quella macchina con la vostra famiglia anche se non ci fosse urgente bisogno? Questo è il livello di rischio che si corre quando si sceglie di fumare. Potrebbe non accadere oggi, ma accadrà a qualcuno che conoscete, e probabilmente qualcuno che vi è vicino.

Mito 5: ho bisogno di fumare per rilassarmi

Il trucco della nicotina è l'illusione che il fumo provoca il rilassamento, quando in realtà può solo alleviare (temporaneamente) gli effetti dello stress causati dalla sigaretta precedente. La nicotina è un potente stimolante. Una volta immessa nel flusso di sangue ha un effetto quasi immediato. Uno dei suoi effetti collaterali (di solito entro 30-90 minuti) è un senso di paura indotta farmacologicamente, che viene sperimentata per un massimo di 4 giorni. In circostanze normali questa paura artificiale può essere ridotta solo con un'altra sigaretta, o consentendo alla nicotina di lasciare il corpo. È solo questa sensazione di ansia causata dalla nicotina che viene ridotta, non l'ansia vera e propria. A causa del ritardo degli effetti dell'ansia della nicotina sul corpo la mente commette l'errore di credere che lo stress è reale. E determina anche l'errore di pensare che la sigaretta successiva è quella che elimina lo stress.

Se fosse necessario fumare per alleviare l'ansia allora come farebbe il resto del mondo non-fumatore a gestire lo stress? Sono più stressati rispetto ai fumatori?

Mito 6: metto su peso se smetto di fumare

Non c'è bisogno di acquisire alcun peso quando si smette di fumare. Se si smette di fumare senza affrontare alla radice le cause del comportamento di dipendenza, c'è un grande rischio: questo è solo il trasferimento da una sostanza che crea dipendenza a un'altra. Per questo motivo alcune persone aumentano di peso smettendo di fumare.

Modificando le convinzioni di fondo e pensieri, non sono più nel ciclo di dipendenza e sono liberi di godersi una vita più sana. Le persone mangiano di più se smettono di fumare senza affrontare la causa principale della loro dipendenza. Smettere con supporto inadeguato si traduce spesso in un aumento dei livelli di ansia, e le persone cambiano solo l'alternativa al ciuccio. Il cibo come il fumo comincia ad essere usato come un trattamento, una coperta di sicurezza emotiva o come riempitivo del tempo. Se vi sentite dentro di voi incompleti o infelici con voi stessi sarete molto più propensi a fumare o mangiare troppo. Affrontando la vostra solitudine, l'ansia e la privazione direttamente non c'è ragione per la mente per cercare di sostituire il fumo con il cibo.

Mito 7: ho fallito tante volte in passato sono destinati a fallire ancora

La maggior parte dei programmi per smettere di fumare si basano sull'uso della forza di volontà, di sostituzione della nicotina, sulla suggestione ipnotica o su una combinazione di questi. Se non siete riusciti con queste tecniche non è un fallimento personale da parte vostra, ma un fallimento di strategia. Se è lunedì a Roma e si vuole arrivare a Hong Kong entro mercoledì, a piedi o nuotando o anche in autobus è improbabile che si riuscirà. È necessario utilizzare la giusta strategia per raggiungere la vostra destinazione. Queste strategie da soli o in combinazione hanno raramente un risultato permanente senza conseguenti successive dipendenze da un'altra sostanza e possono creare una notevole tensione mentale ed emotiva.

Smettere a freddo e usando forza di volontà solitamente non funziona come una strategia a lungo termine. Il 90% dei pensieri sono subconsci e il 90% sono gli stessi pensieri che avevate ieri. Quindi, non importa quanto duramente si tenti di pensare di uscire del fumo se c'è una quantità enorme di pensieri e sentimenti che non hanno alcun controllo cosciente. Questi pensieri si trascinano come un peso morto su una collina ripida alle spalle. Alla fine vi sentite stanchi e il peso vi trascina giù di nuovo. Utilizzando forza di volontà è in effetti una guerra civile in cui si finisce per essere sempre perdenti.

I sostitutivi della nicotina non funzionano come la nicotina. La nicotina dà solo una leggera dipendenza e l'astinenza svanisce entro circa 4 giorni. Quindi, utilizzare sostitutivi della nicotina è utile solo alle aziende che producono questi prodotti. Se questo fosse davvero il caso sarà sufficiente eliminare una sigaretta al giorno fino a quando non fuma più. Ci sono molti casi di fumatori leggeri che effettivamente aumentano il livello di nicotina nel corpo tramite cerotto.

La suggestione ipnotica da sola non funziona spesso come strategia a lungo termine. Le suggestioni ipnotiche aggiungono un nuovo livello di modelli di pensiero inconscio nella mente, ma non eliminano la radice di fondo causa dei comportamenti di dipendenza. L'ipnosi può essere un complemento molto potente per un programma di successo di smettere di fumare, ma non è così efficace se usata come unica tecnica.

Come smettere davvero di fumare!

Solo una tecnica che si occupa della radice delle cause del comportamento di dipendenza riesce ad aiutare completamente a smettere di fumare facilmente in modo permanente. Un programma deve avere questi elementi per aiutare anche il fumatore più grave a smettere a lungo termine:

- Partecipazione volontaria del fumatore
- Rispetto dell'onesta attitudine al fumo
- Comprensione intellettuale delle menzogne e dei miti sul fumo
- Sollievo dei sintomi durante l'astinenza da nicotina
- Utilizzo di tecniche antistress
- Esplorazione sistematica delle associazioni emotive al fumo

Una tecnica semplice modifica in modo permanente i pensieri, i sentimenti e le credenze che tengono viva la dipendenza da fumo cambiando la programmazione del subconscio.

Questa combinazione di elementi permette di avvicinarsi al processo di cambiamento comodamente e affrontare tutti i vari aspetti di questa dipendenza fino a quando si è pronti per uscire senza sforzo.

ATTENZIONE: "Smettere di fumare" è una guida con consigli e suggerimenti che provengono dalla esperienza e dai commenti raccolti dagli utenti pertanto non è da intendersi come una guida medica. Per ogni parere medico e per intraprendere una qualunque cura o terapia è sempre necessario rivolgersi ad un professionista che valuterà caso per caso la soluzione più adatta.

» Ti è piaciuto l'ebook? Leggi altri articoli interessanti per smettere di fumare su:

[Articoli e approfondimenti per smettere di fumare](#)

» Hai dei suggerimenti o consigli per smettere di fumare e sul benessere in generale?
Ti piace scrivere articoli che riguardano la salute ed i rimedi naturali?

Scrivici su: inerboristeria@gmail.com

I migliori articoli saranno pubblicati nel sito:

www.inerboristeria.com
