

# Fumo: 10 consigli per superare l'astinenza

di Valeria Leone

Smettere di fumare è una scelta coraggiosa e difficile; spenta l'ultima sigaretta bisogna combattere la voglia che spesso non lascia tregua. Ecco dieci consigli per contrastare l'astinenza.



© Photos.com

- **Sigari e pipa sono davvero meno dannosi della sigaretta?**
- **Fumo di sigaretta: fattore di rischio per il lupus**
- **E-Cig pericolose per il cuore? Macché, riducono i rischi**

**Sanihelp.it** - Per un fumatore rinunciare al vizio è una vera e propria impresa, ci vogliono forza di volontà, sostegno, coraggio. A volte il desiderio di accendere una sigaretta sembra incontrollabile. Ecco allora un decalogo per provare a superare i momenti di crisi, l'hanno stilato Fabio Beatrice e Johann Rossi Mason nel loro nuovo volume *101 motivi per non fumare*.

1. **Rimandare.** Di fronte all'impellente desiderio di accendere una sigaretta, prova a rimandare la decisione di 10-15 minuti e fai qualcosa che ti distraiga; in molti casi questo tempo è sufficiente per superare la crisi.
2. **Non dire "una sola".** Accendere anche una sola sigaretta significa fallire nella propria decisione. Evitare accuratamente di credere in questa menzogna.
3. **Evitare le situazioni trigger.** Gli esperti sanno che esistono situazioni che scatenano il desiderio di fumare. Quali sono i tuoi momenti più a rischio? Identificali tra pause pranzo, aperitivi con gli amici, telefonate. Se non puoi evitarli, dedica qualche secondo per scrivere i pensieri associati a quel momento. Il diario del fumatore è uno strumento utile per rendersi conto dei contesti favorevoli e scatenanti. Individuare le singole situazioni rischiose aiuta a mettere a punto alcune strategie mirate per combattere l'impulso.
4. **Fare attività fisica.** L'esercizio aiuta a distrarsi e diminuisce l'intensità dell'astinenza grazie alla produzione di **endorfine**, sostanze che giungono al cervello e diminuiscono il senso di fatica e di dolore. Una camminata di mezz'ora a buon passo allontana le tentazioni; via libera anche all'attività fisica che tiene le mani impegnate.
5. **Rilassamento o meditazione.** Resistere a una tentazione è molto stressante e possono essere utili diverse tecniche: yoga, biofeedback, massaggi e ipnosi.
6. **Chiamare i rinforzi.** Se hai voglia di fumare chiedi aiuto: chiama al telefono genitori o fratelli, collegati in chat con gli amici e avverti che hai bisogno di un aiuto per resistere.
7. **Ricordare i benefici.** Smettere di fumare comporta moltissimi benefici, tra i tanti: migliorare la salute, proteggere chi si ama, risparmiare denaro.
8. **Andare on line.** Ci sono molti gruppi di auto-aiuto in rete che possono incoraggiare e sostenere chi sta smettendo di fumare.
9. **Rivolgersi a un centro.** Si tratta di strutture pubbliche, distribuite in tutta Italia, spesso anche all'interno degli ospedali. In alcuni casi si paga un ticket, in altri il servizio è gratuito e prevede il supporto di medici e psicologi durante tutto il percorso.
10. **Masticare liquirizia o una gomma,** rigorosamente senza zucchero.