



## **COME COMBATTERE L'ASTINENZA: LE CONTROMISURE EFFICACI**

Nel primo periodo dopo aver smesso di fumare, gli effetti dell'astinenza dal fumo possono rappresentare un ostacolo, ecco perché bisogna, innanzitutto, saper riconoscere i disturbi causati dall'astinenza da tabacco.

In questo training trovate una lista dei principali sintomi di astinenza ed una lista delle principali contromisure da utilizzare.

È bene specificare che, questo elenco viene fornito a scopo illustrativo e descrittivo e non sostituisce il parere del tuo medico, cui ti consiglio di rivolgerti in modo prioritario.

Ti ricordo, altresì, che la ricerca scientifica ha dimostrato che i farmaci e/o i prodotti sostitutivi della nicotina possono ridurre drasticamente la portata dei sintomi da astinenza da nicotina.

Se i sintomi persistono consulta il tuo medico per identificare altre possibili cause.

<p>Irritabilità, collera, nervosismo</p>	<p>Vai a letto abbastanza presto.          Fai degli esercizi di rilassamento.</p>
<p>Difficoltà a concentrarsi e stanchezza</p>	<p>Limita il consumo di alcool          Mastica una gomma senza zucchero          Ascolta una musica a ritmo veloce          Fai esercizi di respirazione</p>
<p>Insonnia, risvegli durante la notte e sogni inconsueti</p>	<p>Specialmente la sera, cerca di evitare la caffeina, le bevande alla cola e tutte le altre sostanze che possono disturbare il sonno.</p> <p>Quando vai a letto leggi un fumetto o un libro che ti piace (evita i gialli o le storie di paura che possono mantenervi svegli più tempo del previsto).</p> <p>Potrebbe essere utile un bagno caldo prima di andare a dormire.</p>
<p>Ansia</p>	<p>Fai attività fisica.          Cerca di dormire a sufficienza.          Fai esercizi di rilassamento.</p>
<p>Variazioni del tono dell'umore</p>	<p>Fai attività fisica.          Cerca di dormire e riposare bene e più a lungo.          Trova degli hobby e/o attività piacevoli cui dedicarti.</p>
<p>Vertigini</p>	<p>Possono verificarsi durante i primi giorni ma passeranno presto.</p>
<p>Mal di testa</p>	<p>Può verificarsi in qualsiasi momento</p>

	durante le prime settimane. Cerca di rilassarti. Chiedi al tuo medico un buon rimedio per mal di testa; usa un panno freddo sulla parte posteriore del collo e fai con una breve passeggiata.
<b>Tosse e muco</b>	Possono effettivamente aumentare durante i primi giorni perché i residui del fumo non sono ancora stati eliminati.
<b>Senso di oppressione al torace</b>	Può verificarsi nei primi giorni. Riposa e usa le tecniche di respirazione.
<b>Stitichezza</b>	Può verificarsi nel primo mese dopo aver smesso di fumare. In questo caso, mangia cibi con un alto contenuto di fibre, bevi molta acqua e fai esercizio fisico.

**Alla tua libertà definitiva dal fumo,  
Fabio Bernardi  
Il Tuo Trainer Smetto**Semplice****