

## Smettere non è difficile

La cosa più triste che ho sentito dire da un fumatore pentito è stata: "Molti miei amici hanno smesso, io, no. Probabilmente resterò un fumatore per sempre". Questa triste affermazione, mina seriamente le buone intenzioni di dare un taglio al fumo.

Devo ammettere che anch'io ero arrivato a pensare questo, dopo l'ultimo tentativo fallito, pensando di essere "etichettato" un fumatore per sempre. La cosa fa male, io ci sono passato. Purtroppo i metodi di costrizione ti dicono solo che devi fare così o colà, senza tener conto che smettere deve essere spontaneo. Siamo tutti differenti l'uno dall'altro, dal lavoro alle routine quotidiane e soprattutto dal carattere.

Il fatto che Stefano, pur avendo un lavoro più stressante del tuo, abbia smesso di fumare dal giorno alla notte, non deve farti ingannare.

Sicuramente era da un bel po' che meditava di farlo e magari sono passati mesi, prima che trovasse la giusta sensibilità per farlo.

Smettere è solo una questione interna a noi, non dipende dalla situazione familiare o dal tipo di lavoro che abbiamo.

Il mio medico di base fumava in continuazione.

Questo può stupirti, ma ricorda che non mi sto inventando nulla, magari, anche tu conosci personalmente un medico che fuma. Se non sei convinto, puoi sempre fermarti all'esterno di un'entrata secondaria di un ospedale e vedere quanti medici ed infermieri escono per farsi la dose del momento.

Il fatto che siano uomini di medicina non ti deve far ingannare, "il potere della menzogna" colpisce chiunque.

Il medico, fuma per stress e senso di colpa.

Fare il medico è molto stressante, c'è sempre il contatto continuo con i pazienti, le loro esigenze, i loro problemi.

Lo stress diminuisce notevolmente la quantità di nicotina nel corpo. In aggiunta, il medico non può concedersi le pause quando vuole, ma solamente nei momenti vuoti della giornata, che sono veramente pochi. Così, quelle poche sigarette che fuma sono ancora più preziose.

Mentre fuma allevia solo parzialmente la crisi d'astinenza a causa di un altro fattore: il senso di colpa. Essendo più consapevole dei rischi e danni causati dal fumo, il senso di colpa aumenta lo stress, unito ad un lieve aumento d'adrenalina.

L'adrenalina è prodotta dal nostro corpo, nei momenti di pericolo, è un naturale processo biochimico che madre natura ci ha dato per reagire meglio alle situazioni di pericolo e poter fuggire o combattere. Quindi ha un ruolo importante in questo caso, perché aumenta il nostro momentaneo vigore. Il medico

si sente risollevato dopo la sua fumata. Ma lo stress ha già abbassato il livello di nicotina, mentre l'adrenalina prodotta dal corpo rientra nei livelli normali, risultato: torna al punto di partenza, in più dovrà aspettare a lungo per farsi la dose successiva e quindi l'ansia di calmare la crisi d'astinenza permane.

Diventa un fumatore occasionale e questo lo porta ad impreziosire ancor di più le poche sigarette che fuma.

Il lavoro noioso è la tangibile verità che si fuma solo per il credo sociale.

Se il lavoro stressante porta a fumare, quello monotono dovrebbe far smettere, ma non è assolutamente così. Chi ha molto tempo per non far niente, ammazza il tempo (anche se stesso) fumando. Sono parecchi i lavori che hanno dei tempi vuoti. I taxista, camionisti, guardie giurate, ecc... Quando provano a smettere con metodi tradizionali, queste categorie di lavoratori hanno tutto il tempo di piangersi addosso e quindi trovano difficile smettere, diventano ancora più sensibili alla costrizione. Se hai prurito, l'unico sistema per resistere è: non pensarci, oppure, basta pensare che non grattandosi il prurito scomparirà.

Questo è il giusto atteggiamento da adottare per smettere.

Non dipende da cause esterne, tieni a mente che le cause esterne, sono solo le tue scuse che hai usato troppo a lungo con te stesso, per poter continuare ad avvelenarti cercando di non sentire il senso di colpa che ti attanaglia, sai che stai rovinando il tuo corpo, ed è l'unico che hai.

Tutti possono smettere facilmente, anche tu. Se ci è riuscito Giovanni, che non è un alieno, ci riuscirai tranquillamente anche tu, basta volerlo.

Tieni sempre a mente che non siamo nati per fumare, ma per respirare, questa è la semplice ragione per la quale tutti i fumatori vogliono smettere.

## About the Author

Moro Mauro direttore di [www.stop-fumo-smettere-ora.com](http://www.stop-fumo-smettere-ora.com)

Source: <http://www.segnala.net>