

Mettil fine al mito che sia difficile smettere di fumare

Trucchi mentali per liberarsi dal vizio.

A cura del Dott. Gianpiero Rossi

Nonostante l'impressione che è data dai mass media e che si crede sia sempre vera, la **dipendenza dalla nicotina è molto più facile da trattare rispetto all'aspetto mentale dello smettere la tua abitudine di fumare**. La realtà è che il desiderio che senti quando decidi di smettere di fumare è abbastanza facile da affrontare. Il cambiamento più grande, e forse la parte più difficile, è cambiare le abitudini che si sono formate attorno alla convinzione che tu sei un fumatore.

Il seguente articolo ti darà un'idea su come affrontare il nuovo comportamento dell'essere un non-fumatore con suggerimenti e alcune informazioni su come smettere di fumare.

La dipendenza da nicotina

C'è senza dubbio un elemento di dipendenza al fumo che si presenta sotto forma di nicotina nel tabacco, come pure altre sostanze chimiche aggiunte alle sigarette che migliorano l'assorbimento all'interno del corpo. Ciò che è sopravvalutata è l'intensità della dipendenza.

Ad esempio, puoi stare senza fumare mentre dormi, non sei svegliato da un forte desiderio di avere una sigaretta a metà della notte. Se ti svegli puoi scegliere di fumare – ma non sei così fortemente dipendente da interferire con la tua vita al punto da svegliarti nel bel mezzo della notte solo per fumare.

Senza dubbio ci sono stati momenti nei quali l'unico motivo per cui avevi deciso di fumare era perché eri preoccupato per qualcos'altro, ma non per il bisogno di nicotina.

La realtà è che la nicotina è rimossa dal corpo abbastanza rapidamente, infatti, **una persona è in grado di fumare 3-4 sigarette al giorno senza che il corpo abbia troppi problemi rimuovendo il veleno dal suo sistema**. Entro 2-3 giorni da quando si è smesso di fumare, la nicotina sparisce, gli effetti cominciano a ridursi e spariscono completamente entro una settimana o poco più.

Passi nel guadagnare un sentimento di Fiducia

Le voglie. Che cosa sono veramente?

Ci è detto, e tendiamo a crederci, che la **voglia di nicotina** è simile alle più pesanti droghe – ma consentiamoci di esaminare questo mito ed essere onesti con noi stessi.

Di solito sai che è il momento di fumare perché noti la 'sensazione' o desiderio nel tuo stomaco e cominci a sentirti agitato. La sensazione non è molto diversa da una sensazione di fame. Sinceramente non c'è nessun dolore, nessuna intensa sensazione fisica, solo un **fastidio** come quando si ha fame.

L'agitazione è circa la stessa che provi se l'allarme dell'auto di qualcuno è scattato e hai notato che in qualche modo ti ha disturbato la pace della mente. Costantemente per tutta la tua vita sei riuscito ad aspettare a mangiare quando avevi fame e hai resistito i pochi minuti da un fastidioso allarme dell'auto.

Così la verità è che **puoi gestire questa situazione**, lo hai sempre fatto prima – ma quando ci si riferisce al fumo sei convinto in qualche modo che non puoi gestire i leggeri 3 minuti di disagio.

E come sai – se tu sei in grado di agire su questa sensazione di desiderio – questo va via abbastanza rapidamente. Se non cedi alla tua 'dipendenza' tendi a dimenticartela senza alcuna conseguenza finché non accade nuovamente. Come abbiamo già stabilito – puoi trascorrere tutta la notte o un lungo viaggio in aereo senza che il desiderio ti preoccupi troppo, di là del disagio comprensibile.

Il fumo è soprattutto mentale

Se sei onesto con te stesso, l'ovvia risposta allo smettere di fumare sta nel migliorare la tua abilità mentale per **combattere quella che è diventata un'abitudine**. Nel corso del tempo hai scavato nei neuroni la convinzione che sei un fumatore. Uno degli aspetti di questo è il subconscio della tua mente, che può darti migliori risposte ai tipi di domande che ti poni e sui tipi di convinzioni su chi sei. Se ti chiedi "*Perché non riesco a smettere di fumare?*" il tuo subconscio farà la cosa migliore per rispondere a questa domanda per te, creando pensieri automatici come "*È coinvolgente, non ho alcun controllo*" o "*Semplicemente non ho la forza di volontà*" o peggio ancora "*Perché dovrei smettere qualcosa che mi piace fare?*". Fondamentalmente per un po' si sfida questa risposta automatica e inizi a dettare al tuo inconscio come invece desideri essere. La buona notizia è che **non ci vuole molto tempo per il tuo subconscio a iniziare a fornirti le risposte automatiche che sostengono che tu sei un non-fumatore**.

Trucchi mentali per smettere di fumare

1) Inquadra nuovamente cosa stai facendo

Tu non stai rinunciando a nulla! Quando si utilizza la parola “*rinunciare*”, s’implica una perdita – quando la realtà è che tu **stai guadagnando molto di più.** Stai guadagnando la tua salute ed energia, stai risparmiando il tuo denaro, stai guadagnando il tuo auto-controllo, stai guadagnando il rispetto di te che accresce con il creare la tua realtà e non essere schiavo di una pubblicità o di un’opinione di massa. Così smetti di dire “*sto rinunciando a fumare*”, invece ricorda a te stesso che stai guadagnando la tua salute o controllo.

Non cedere nella tentazione di fumare. Il più delle volte ci diciamo “*È tempo per una sigaretta*” oppure “*Mi rilasso appena il tempo di una sigaretta*”, ma noi non stiamo realmente rispondendo a un bisogno di fumare. Fumare non ti rilassa; lo è il prendere lenti e lunghi respiri e permettere alla tua mente di staccarsi dall’attività che stavi facendo. **Puoi farlo senza il fumo – miliardi di persone già fanno e così puoi anche tu.**

2) Aspettati il desiderio

Sta per accadere, il tuo corpo sta per notare la mancanza di nicotina e ricordarti che è il momento di fumare una sigaretta. Tu sai già che puoi gestire il desiderio, e il paio di minuti in cui ti senti affamato e leggermente infastidito. Di a te stesso: “*Se davvero ne ho bisogno posso farlo nell’arco di qualche ora*” perché sai che **puoi sempre scegliere se fumare una sigaretta; basta scegliere di fumarla un po’ più tardi e ripetere questo a te stesso.**

La buona notizia è che **il secondo o terzo giorno come non-fumatore le voglie diventano meno frequenti e meno fastidiose.** La maggior parte delle persone che smettono dopo 4-7 giorni non rivolgono neanche per un secondo il pensiero al fumo. Se il pensiero balena nella tua mente, adotta la risposta standard ‘*più tardi*’ e continua con quello che stai facendo.

3) Qualcosa da fare quando prendi la tua pausa per mangiare / riposare

La maggior parte di noi ha preso l’abitudine di fumare dopo un pasto o il bere o anche come ricompensa dopo che abbiamo fatto qualche lavoro. Consentimi di esaminare quest’aspetto. **Pagare fior di quattrini per uccidersi lentamente NON è una ricompensa.** Lo sai che questa è solo una risposta automatica dal tuo subconscio a rispondere alle domande e puoi cambiare la tua risposta mettendo in discussione quello che è il tuo pensiero. Quando ti accorgi che hai questo pensiero di a te stesso “*questo non è per me, ciò che voglio pensare invece è...*” **E inserisci il tipo di pensiero che preferisci avere.**

Fumare mentre bevi o dopo cena è solo un'abitudine. Molte persone riescono a fare queste attività senza quest'abitudine. Ancora una volta ti rendi consapevole di ciò che vuoi e provi a sfidare ogni pensiero automatico del vecchio modello di comportamento. È davvero facile.

4) Ristruttura nuovamente cosa significa per te fumare.

Vedrai altre persone che fumano e in passato questo potrebbe essere stato per te uno stimolo automatico per raggiungere il tuo pacchetto e accendere una sigaretta. **Devi creare nuovi pensieri automatici** che si adotti quando vedi questa scena esterna. Potresti dire a te stesso "*Wow, battere quel tizio mi farebbe sentire meglio*" oppure "*I miei figli sono così fortunati; io sono il loro modello di persona e non quel tizio*". Puoi creare poche righe per te stesso in modo da prepararti a creare la struttura mentale che supporta la tua decisione di essere un non-fumatore.

Per smettere di fumare, devi lavorare sull'aspetto più responsabile di essere un fumatore cioè i pensieri automatici e i comportamenti che hai creato per supportare l'illusione che sei un fumatore. **La dipendenza e le voglie sono la parte facile, notare e sfidare i tuoi pensieri e sentimenti fugaci non è molto più difficile**; ci vuole solo un po' di più per riprogrammare la tua mente subconscia.

Naturalmente, **puoi utilizzare una terapia specializzata nel cambiare il tuo subconscio come l'ipnosi**. Utilizzare tale approccio non è sempre necessario, ma può fornire un grande salto al tuo viaggio verso l'essere un non-fumatore. Ma tu sei anche in grado di assumerti la responsabilità per riqualificare della tua mente e farti andare nella direzione di essere un non-fumatore sano percorrendo i passaggi sopra elencati.

Gianpiero Rossi

Psicoterapeuta presso Studio di Medicina Clinica, Lumezzane - tel.030 82 64 09

Gprossi2015@gmail.com - www.psicologovaltrompia.it