

Il primo giornale di economia e business diffuso nell'Isola
QUOTIDIANO DI SICILIA
Regionale di Economia Business Istituzioni Ambiente No profit e Consumo
dal 1979

Oggi si celebra la Giornata mondiale senza tabacco

Smettere di fumare non è semplice. “Spesso affidiamo alla sigaretta una parte della gestione delle nostre emozioni – spiega Giovanni Porta, psicoterapeuta ed ex fumatore - La sigaretta diventa per il fumatore la risposta a molte problematiche. Stress lavorativo? Sigaretta. Litigio? Sigaretta. Ansia per il futuro? Sigaretta. Personalmente, credo che il punto più difficile nello smettere di fumare sia proprio re-imparare a gestire le proprie emozioni e i propri conseguenti comportamenti senza avere la “stampella” della sigaretta. Il fumo diviene una sorta di magica panacea che consente di sopportare meglio le difficoltà esistenziali. La sua assenza è temuta non solo per la temporanea difficoltà fisiologica che l’astinenza da nicotina comporta, ma anche e soprattutto per le attese conseguenze nefaste che un suo non-uso può generare”. Il fumo di sigaretta comporta due tipi di dipendenza. La dipendenza fisica, da nicotina, è quella più facile da vincere, in quanto si esaurisce nel giro di una settimana o poco più. Molto più difficile da affrontare è la dipendenza psicologica dalle sigarette, quella che ci fa dire non smetterò mai.