

Blog Sicilia - 30/05/2013

BlogSicilia[®]

blog di nome, giornale di fatto

Giornata mondiale senza tabacco Come smettere di fumare?



SALUTE E SANITÀ 30 maggio 2013
di Redazione

Smettere di fumare non è semplice: quando si accende una sigaretta dietro l'altra sembra addirittura impossibile liberarsi dal circolo vizioso che induce migliaia di persone a cercare nottetempo il più vicino distributore automatico perché, senza l'ultima boccata, è impensabile dormire.

"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. Questa evidente difficoltà a fare a meno del tabacco può avere anche delle conseguenze sull'autostima". 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.

"Accendersi una sigaretta, per un tabagista, rappresenta un gesto che induce forte sollievo, tanto da far affermare a molte persone fumare mi piace. – continua Giovanni Porta – In realtà, non è affatto corretto parlare di piacere, per quanto riguarda il fumo: infatti, accendersi una sigaretta non fa sperimentare alcun piacere, ma solo diminuire la spiacevole sensazione di astinenza da nicotina. È lo stesso piacere che si prova quando, dopo essersi dati un pizzicotto, piano piano il dolore si riduce. Un elemento che rende difficoltoso smettere di fumare è che spesso le persone usano le sigarette come oggetti di sublimazione e di contenimento emozionale. Molto frequente, ad esempio, sentire qualcuno affermare cose del tipo: sono troppo nervoso, ora mi accendo una sigaretta, quasi che il non farlo potrebbe lasciare spazio a delle incontrollate reazioni di nervosismo. In termini psicologici, questa persona sublima il suo nervosismo nella sigaretta. Chi decide di smettere di fumare si trova a dover gestire una certa dose di paura: che ne sarà di me, del mio equilibrio, delle mie relazioni, senza le sigarette? I milioni di persone che sono riuscite a smettere dimostrano che tutte le terribili paure e ansie legate all'astinenza dal fumo sono del tutto infondate, anzi lasciano spazio a miglioramenti fisici e di salute che ampiamente ripagano l'iniziale sforzo. Questo affermano quanti hanno smesso, ma mentre si accende una sigaretta dietro l'altra la prospettiva non è certamente così rosea".

"In altre parole, – spiega Giovanni Porta – mentre le sigarette aiutano ad abbassare il livello di attivazione emotiva grazie al finto piacere dato dalla soddisfazione della dipendenza da nicotina, gestire le emozioni senza di esse è più complicato, in quanto le emozioni si presentano in tutta la loro intensità. L'unico modo per attenuare un livello emotivo poco piacevole è dare una prospettiva a quell'emozione, cioè decidere cosa fare in conseguenza di essa". Nell'esempio fatto in precedenza, capire le ragioni della mia rabbia e agire nella direzione della loro soluzione, magari confrontandomi con chi mi ha fatto arrabbiare e andando in fondo alla questione.

Quasi tutte le persone che hanno smesso di fumare raccontano di aver migliorato la propria autostima, – conclude Giovanni Porta – in quanto sono riuscite a fare una cosa che ritenevano molto difficile. Credo che, in termini di autostima, anche uno stile maggiormente diretto nel gestire le proprie emozioni e i propri rapporti umani possa generare un notevole miglioramento della propria considerazione di sé. Essere più presenti, a se stessi e agli altri, invece di fuggire nel fumo..."