



Blu Press - 03/06/2013



Fumo: lo psicoterapeuta ci spiega perché sia tanto difficile smettere. "Occorre re-imparare a gestire le emozioni negative, che affogavamo nella sigaretta" spiega da ex fumatore lo psicoterapeuta Giovanni Porta

giu. 03 Blu Press no comments



Fumo: lo psicoterapeuta ci spiega perché sia tanto difficile smettere. "Occorre re-imparare a gestire le emozioni negative, che affogavamo nella sigaretta" spiega da ex fumatore lo psicoterapeuta Giovanni Porta
Hi-Blog by Andrea Bassanelli

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 (...) [Continua →](#)