



SINTOMI D'ASTINENZA

Alcuni fumatori quando smettono di fumare possono risentire della mancanza di nicotina manifestando dei sintomi di astinenza, che vengono avvertiti in modo estremamente soggettivo.

L'astinenza compare rapidamente e raggiunge un picco tra le 24 e le 48 ore dalla cessazione dell'uso di nicotina, o riduzione della quantità di nicotina usata, ma già dopo pochi giorni si attenua sensibilmente per poi sparire completamente in alcune settimane.

I sintomi d'astinenza possono essere:

1. irritabilità, frustrazione o rabbia
2. insonnia
3. craving ("voglia di sigaretta")
4. ansia
5. difficoltà di concentrazione
6. irrequietezza
7. diminuzione della frequenza cardiaca
8. aumento dell'appetito
9. stipsi
10. sonnolenza
11. malessere
12. senso di vuoto, tristezza
13. sintomi aspecifici (cefalea, formicolii, capogiri, ecc.).

Questi sintomi sono del tutto normali quando si smette di fumare. Il tuo organismo comincia a riprendere il suo naturale funzionamento, se viene messo nelle condizioni di poterlo fare!

Ricordati che la nicotina è idrosolubile per cui bevi molta acqua per facilitare la sua eliminazione unita ad una dieta ricca di fibre (frutta, verdura e alimenti integrali) ed utilizza le strategie che trovi in questo sito per affrontare l'astinenza.

Puoi chiedere ulteriori informazioni sull'astinenza e parlarne con il tuo Medico di Medicina Generale o con gli specialisti dell'[Ambulatorio per il Trattamento del Tabagismo della tua città](#).

Fonte: autoprodotta