

## Οι δυσκολίες της διακοπής του καπνίσματος και 3 απλά βήματα που θα σας βοηθήσουν



Όλοι οι

πρώην καπνιστές γνωρίζουν τι περνούν οι καπνιστές προκειμένου να κόψουν το κάπνισμα. Λαμβάνοντας υπόψη, ότι οι περισσότεροι καπνιστές προσπαθούν να κόψουν το κάπνισμα και αποτυγχάνουν, τι είναι αυτό που μπορεί να βοηθήσει κάποιον να το κόψει;

### **Γιατί είναι δύσκολο;**

Δεν είναι τόσο ο ψυχολογικός παράγοντας, όσο είναι ο εθισμός στη νικοτίνη και ως ένα εθιστικό ναρκωτικό, απαιτεί την ίδια προσοχή. Παρ' ολ' αυτά για νομικούς λόγους συχνά υποτιμάται η δράση του.

Η νικοτίνη είναι ένα ναρκωτικό που βρίσκεται μέσα στον καπνό. Καθώς εισπνέει κανείς νικοτίνη, γεμίζει το σώμα με χημικά που μπερδεύουν τα «μηνύματα» που ανταλλάσσουν τα νευρικά κύτταρα, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα αίσθημα ευφορίας. Αυτό το συναίσθημα προσπαθεί να επαναλάβει το σώμα και έτσι, ξεκινάει η διαδικασία του εθισμού. Καθώς συνεχίζει κάποιος το κάπνισμα, το σώμα αποκτά ανοσία με αποτέλεσμα να αυξάνεται και η ανάγκη για τσιγάρο.

Η επίδραση της νικοτίνης κρατάει μόνο μερικές ώρες αλλά η ανάγκη για αναπλήρωση συνεχίζεται και εκεί ξεκινά η εξάρτηση. Από εκεί και έπειτα, κάθε προσπάθεια για διακοπή δημιουργεί στερητικό σύνδρομο.

**Μερικά από τα συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης είναι:**

Άγχος και στρες

Κατάθλιψη

Δυσκολία συγκέντρωσης

Αύξηση της όρεξης και του αισθήματος πείνας

Πονοκεφάλους και αϋπνία

Αν θέλει κανείς να διακόψει το κάπνισμα είναι σημαντικό να βρει τον τρόπο να μειώσει την ποσότητα νικοτίνης που λαμβάνει με τέτοιο τρόπο ώστε να αποφύγει τα συμπτώματα στέρησης. Στην πραγματικότητα, είναι η ίδια διαδικασία που ακολουθεί κανείς για να διαχειριστεί την ποσότητα φαγητού ή το πόσο γυμνάζεται.

Εάν ψάχνετε τρόπο για να κόψετε το κάπνισμα και είστε σίγουροι, ακολουθήστε τα παρακάτω τρία βήματα:

### **Βήμα 1- Να έχετε σοβαρό λόγο που το αποφασίζετε**

Εάν κάποιος δεν έχει αρκετά ισχυρό κίνητρο, το πιθανότερο είναι ότι δεν θα καταφέρει να ολοκληρώσει με επιτυχία όλη τη διαδικασία της διακοπής καπνίσματος. Η παραμικρή απογοήτευση και αναποδιά θα τους οδηγήσει να ανάψουν και πάλι τσιγάρο.

### **Βήμα 2- Δεν χρειάζεται βιασύνη**

Όλοι θέλουν να γίνουν γρήγορα οι αλλαγές στη ζωή τους. Βάζοντας κανείς μία ημερομηνία επίτευξης του στόχου τους που δεν είναι ρεαλιστική, θα του δημιουργήσει επιπλέον πίεση, σε μία ήδη αγχωμένη περίοδο. Είναι σημαντικό να θέσετε έναν στόχο που είναι ρεαλιστικός και να θυμάστε συνεχώς ότι μακροπρόθεσμα η ζωή σας θα είναι καλύτερη. Εάν κάποιος είναι καπνιστής για 20 χρόνια, πρέπει να αποδεχτεί το γεγονός ότι η διακοπή του θα πάρει περισσότερο από μερικές μέρες.

### **Βήμα 3- Βοηθήστε την διαδικασία μέσα από κάποιο υποκατάστατο**

Πολλοί άνθρωποι αποτυγχάνουν επειδή φοβούνται την αλλαγή. Εάν θέλετε να απαλλαγείτε μια και καλή από αυτή την κακή συνήθεια, προσπαθήστε να εντάξετε μία εναλλακτική συνήθεια στην καθημερινότητά σας. Αποφύγετε τα αυτοκόλλητα ή άλλα υποκατάστατα νικοτίνης και προτιμήστε την κατανάλωση χυμών, αλλαγή στη δίαιτά σας ή ξεκινήστε τη γυμναστική.

Εν κατακλείδι, η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι μία εύκολη διαδικασία, αλλά το μόνο σίγουρο είναι ότι όση περισσότερη σκέψη και ενέργειες κάνετε για να το καταφέρετε, τόσο πιθανότερο είναι και να πετύχετε.

**Πηγές:** huffpost.gr- [onlycy.com](http://onlycy.com)