

Conseils pour arrêter de fumer : 10 façons simples de vaincre les envies de tabac | Santé

Wednesday 13th July 2022 04:51 AM



Si vous êtes fumeur, votre esprit peut être préoccupé par la tentation de fumer une cigarette avec votre café du matin, après une dure journée de travail, après une bagarre avec un membre de votre famille ou dans diverses autres situations. La nicotine, qui est un composant du tabac qui crée une dépendance, déclenche la libération de dopamine par les récepteurs cérébraux, ce qui entraîne une réponse agréable, mais le nombre de récepteurs de la nicotine dans le cerveau augmente avec le temps, modifiant son anatomie.

{{^userSubrated}} {{/userSubrated}}

{{^userSubrated}} {{/userSubrated}}

Le tabagisme est à l'origine d'un tiers de tous les cancers et de 90 % des cas de cancer du poumon. De plus, il est un facteur de maladies cardiovasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux et de maladies pulmonaires. La dépendance au tabac est associée à la fois à des comportements mentaux et physiques et vous devez aborder les deux afin de contrôler votre désir comme lorsque vous ressentez le besoin de fumer, dites-vous que cela passera probablement en quelques minutes.

Chaque fois que vous résistez à une envie de fumer, vous vous rapprochez de l'arrêt du tabac pour de bon. Dans une interview avec HT Lifestyle, la psychologue Dr Malini Saba, fondatrice et présidente de la Fondation Anannke, a discuté de cinq stratégies simples pour vous aider à résister à l'impulsion de fumer ou d'utiliser du tabac en cas de besoin :

1. Trouvez une raison valable – Il peut s'agir d'une raison personnelle, telle que l'amélioration de la santé ou la réduction du risque de contracter des maladies telles que le cancer du poumon, les maladies cardiaques ou d'autres affections ; protéger votre famille du tabagisme passif ; cela peut aussi être spirituel. Vous devez analyser attentivement la raison de l'arrêt du tabac afin qu'elle soit suffisamment convaincante pour vaincre l'envie de fumer.

{{^userSubrated}} {{/userSubrated}}

{{^userSubrated}} {{/userSubrated}}

2. Éviter les déclencheurs – Les déclencheurs peuvent inclure des situations dans lesquelles vous avez déjà fumé ou mâché du tabac, comme lors de fêtes, en buvant ou en situation de stress. Il peut être utile d'identifier les situations déclenchantes, de les éviter totalement ou d'y faire face avec des mécanismes d'adaptation autres que le tabac. Par exemple, si vous fumez habituellement après le déjeuner, essayez de manger un morceau de chocolat noir, qui contient de la nicotine. Le chocolat noir stimule la sérotonine et la dopamine, améliore l'humeur et réduit le stress, mais le chocolat noir est bon pour les poumons.

3. Snack dessus – Donnez à votre langue quelque chose à faire pour lutter contre les envies de fumer. Mâcher de la gomme ou des bonbons durs sans sucre. Ou grignotez des carottes crues, des amandes, des noix de renard ou des graines de tournesol, quelque chose de croquant et de délicieux. Lorsque vous essayez d'arrêter de fumer, vous ne devez pas suivre de régime. Cela peut soumettre votre corps à un stress supplémentaire et peut se retourner horriblement contre vous. Essayez de garder votre routine simple et consommez plus de fruits, de légumes, de grains entiers et de protéines, qui sont tous bénéfiques pour votre santé.

{{^userSubrated}} {{/userSubrated}}

{{^userSubrated}} {{/userSubrated}}

4. Loisirs et activité physique – L'activité physique peut vous aider à vous distraire de votre envie de fumer. Les activités physiques, telles que l'exercice, le sport, le yoga, la marche rapide, la respiration profonde et même la danse, peuvent distraire les envies de fumer et diminuer leur intensité. S'il n'est pas possible de pratiquer une activité physique, des passe-temps tels que l'écriture, l'art et l'artisanat, la méditation, la couture, la plantation, la rédaction d'un journal, le nettoyage, la peinture, la visualisation, le massage ou l'écoute de musique apaisante peuvent être tout aussi bénéfiques.

5. N'en avez pas "un seul" – Vous pourriez être tenté de fumer ou de chiquer du tabac une seule fois. Mais ne vous leurrez pas en pensant que c'est le moment où vous pouvez arrêter. Lorsque vous commencez avec un, vous finissez presque toujours par en vouloir plus d'un. Et il y a toujours la possibilité que vous recommenciez à fumer.

PROMOTED CONTENT



A Guy From Delhi Has Become Rich Using This Method

Olymp Trade



लटकती तौंद से छुटकारा पाने का सबसे असरदार उपाय, आज ही आजमाएं

Slimo



Shocking! Treatment To Prevent Baldness Is Finally Here

Ocean Silk Hair Oil



A 26-Year-Old Girl From Delhi Became A Millionaire Overnight

Olymp Trade

{{^userSubrated}} {{/userSubrated}}

{{^userSubrated}} {{/userSubrated}}

Apportant son expertise à la même chose, le Dr Anuneet Sabharwal, MBBS, MD Psychiatre, fondatrice et directrice de The Happy Tree, a partagé cinq conseils simples pour lutter contre les envies de tabac :

1. Essayez une thérapie de remplacement de la nicotine – Discutez de la thérapie de remplacement de la nicotine avec votre médecin. Un médecin peut aider à lutter contre la dépendance à la nicotine en remplaçant le tabac par des produits à base de nicotine à libération plus lente. La thérapie de remplacement de la nicotine vise à réduire la nicotine jusqu'à ce que le patient puisse arrêter. Cela réduit les symptômes de sevrage et les fringales. Le chewing-gum, les pastilles et les patches à la nicotine sont disponibles en vente libre, mais un inhalateur ou un spray nasal est généralement prescrit. Les cigarettes électroniques sont une alternative populaire aux cigarettes traditionnelles, mais elles ne sont pas plus sûres ni plus efficaces que la thérapie de remplacement de la nicotine.

2. Cherchez le soutien de votre famille et de vos amis – Informez vos amis proches, votre famille et autres que vous essayez d'arrêter de fumer. Ils peuvent vous inciter à continuer, en particulier lorsque vous êtes tenté de fumer. Vous pouvez également rejoindre un groupe de soutien ou consulter un thérapeute. Rejoignez un programme en ligne pour vous aider à arrêter de fumer ou lisez le blog d'un lâcheur et offrez des commentaires édifiants à quelqu'un qui pourrait avoir des envies de fumer.

{{^userSubrated}} {{/userSubrated}}

{{^userSubrated}} {{/userSubrated}}

3. Thé au ginseng – Le ginseng peut aider à réduire la dépendance à la nicotine en réduisant l'influence de la dopamine, un neurotransmetteur dans le cerveau associé au plaisir qui est libéré lorsque l'on fume du tabac. La consommation quotidienne de thé au ginseng pourrait donc réduire les fringales.

4. Retard – Dites-vous qu'il faut d'abord attendre 10 minutes avant de céder à vos envies de tabac. Utilisez tous les moyens nécessaires pour détourner votre attention en ce moment. Au lieu de fumer, essayez d'aller dans un espace public sans fumée, d'écouter de la musique ou de gribouiller. Ces approches simples peuvent être adéquates pour vous aider à arrêter votre dépendance à la cigarette.

5. Lait et produits laitiers – Le lait et les autres produits laitiers peuvent exacerber le goût des cigarettes, produisant un arrière-goût âpre et désagréable. Cet impact peut aider à arrêter de fumer.

{{^userSubrated}} {{/userSubrated}}

{{^userSubrated}} {{/userSubrated}}

[The article is in English](#)

Tags: [Conseils pour arrêter fumer façons simples vaincre les envies tabac Santé](#)