

Affrontare la voglia di fumare

La voglia di fumare di solito non resta alla stessa intensità. Sale, si fa notare e poi tende ad attenuarsi.

Salita

Il pensiero di fumare può farsi notare e la tensione può crescere. Notare «proprio adesso è partita un'onda di voglia di fumare» è il primo passo, qui.

Picco

La mente può sentirsi bloccata sulla sigaretta. È qui che usi uno degli strumenti che hai già scelto, come il metodo 4D o un cambio di contesto.

Attenuazione

Quando l'intensità dell'impulso inizia a scendere, nota che hai attraversato l'onda senza fumare. Questa esperienza può costruire fiducia per l'onda successiva.

Invece di trattare l'onda come se non finisse mai, vederla come un processo temporaneo che sale e scende può renderla più facile da gestire.

Informazioni generali, non una consulenza medica. Per dubbi sulla tua salute, rivolgiti a un professionista sanitario. Interrompi gli esercizi di respirazione se avverti capogiri, dolore o difficoltà a respirare.

Il metodo 4D

Il metodo 4D è un piano di crisi semplice che puoi usare per creare qualche minuto di spazio e interrompere il comportamento automatico quando arriva una forte voglia di fumare.

1. Rimanda

quando arriva la voglia di fumare, invece di agire subito, rimanda di qualche minuto la decisione di fumare.

2. Respira a fondo

concentrati ad alleggerire la tensione del corpo con una respirazione lenta e controllata.

3. Bevi acqua

qualche sorso d'acqua può inserire una pausa semplice in mezzo e interrompere il comportamento automatico di fumare.

4. Distratti

cambia contesto, fai una breve passeggiata, chiama qualcuno o sposta la mente su qualcos'altro.

L'obiettivo del metodo 4D non è «distruggere» all'istante la voglia di fumare; è mettere del tempo tra la reazione automatica e la sigaretta, così che l'onda possa passare.

Informazioni generali, non una consulenza medica. Per dubbi sulla tua salute, rivolgiti a un professionista sanitario. Interrompi gli esercizi di respirazione se avverti capogiri, dolore o difficoltà a respirare.