GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo combatir la ansiedad al dejar de fumar?

Actualidad Empresarial | 15/12/2021 | 00:00

Hoy en día todavía son muchas las personas que fuman a pesar de las campañas que se hacen año tras año para concienciar a la población mundial sobre las consecuencias para la salud que eso conlleva. Se han impartido cursos, escrito libros y estudiado diferentes metodologías para dejar de fumar. De todos modos, la tasa de personas que intenta llevarlas a cabo con éxito es muy baja, sobre todo porque se produce una gran ansiedad al dejar de fumar. Por este motivo, el especialista Luis Miguel Real imparte un curso online con un enfoque sumamente comprensible.

¿Qué es la ansiedad y por qué se produce al dejar de fumar?

La ansiedad es un estado emocional en el cual la persona siente temor, miedo o inquietud excesivos ante determinada situación. La ansiedad puede ser una reacción normal del organismo ante un fenómeno estresante, como, por ejemplo, hablar en público para una persona tímida o que sufra de pánico escénico. Sin embargo, cuando se experimenta ansiedad en forma continua y prolongada, se convierte en un trastorno que es necesario atender.

El tabaquismo es una enfermedad caracterizada por la adicción al tabaco, pues uno de los componentes de la combustión del mismo es la nicotina, la cual es una sustancia altamente adictiva. Cuando las personas intentan algún método para superar esta adicción, uno de los primeros síntomas es la ansiedad al dejar de fumar. Esta desaparece con el tiempo, pero hay que tomar medidas para controlarla y evitar las recaídas.

Las personas pueden experimentar agitación y tensión en los músculos, especialmente en cuello y hombros.

¿Qué medidas pueden tomarse para mejorar la ansiedad al dejar de fumar?

La persona que intenta dejar de fumar debe ser consciente de que puede experimentar este síntoma y hacer todo lo posible para evitar que el mismo afecte el proceso. Algunos especialistas recomiendan evitar el consumo en exceso de bebidas estimulantes, como el café o el té. También es importante la realización de ejercicios, pues los mismos liberan endorfinas, reducen las ansias de nicotina y ayudan a encontrar mayor relajación. Otras técnicas que pueden aplicarse son la práctica del yoga y la meditación, pues las mismas contribuyen a experimentar calma y paz.

Al respecto, el psicoterapeuta Luis Miguel Real ofrece un curso online especializado para dejar de fumar, con un enfoque práctico y sencillo. Para apuntarse al mismo, se debe acceder a su

página web y escuchar primero un audio de 17 minutos, en el cual es posible encontrar la motivación necesaria para dejar de fumar. En el mismo, se recibirá información sobre lo que tienen en común la mayoría de los fumadores y qué cosas son imprescindibles para dejar el tabaco sin recaídas.

La suscripción para acceder al audio es totalmente gratuita, solo es necesario dejar el correo electrónico, al cual llegará la información. En el mismo es posible conocer el error que comenten el 99% de los fumadores, y al estar al tanto del mismo, se hará más fácil dejar de fumar.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/162340-como-combatir-la-ansiedad-al-dejar-de-fumar.htm