

# Come aggirare sintomi di disassuefazione?

Il suo organismo deve abituarsi alla nuova vita senza nicotina. Spesso si presentano sintomi di astinenza.

La buona notizia è: i sintomi di astinenza si attenuano dopo pochi giorni e scompaiono dopo due o quattro settimane.

Si sente irritabile?

- Vada a fare due passi fuori.
- Respiri a fondo.

Ha difficoltà di concentrazione?

- Divida il suo lavoro in porzioni ben controllabili.
- Inserisca, a intervalli regolari, una pausa.

Ha mal di testa?

- Si muova, vada all'aria aperta.
- Si conceda tempo sufficiente per riposare e dormire.

Soffre di stitichezza?

- Beva molto: acqua, succhi di frutta non dolcificati.
- Mangi molta frutta e verdura e prodotti integrali.

In [www.stoptabacco.ch](http://www.stoptabacco.ch) in Shop alla voce Smettere di fumare trova ulteriori informazioni, come l'opuscolo "Stop tabacco" da scaricare gratuitamente.