



www.nicotine-anonymous.org

Questa letteratura è l'opinione espressa del traduttore della letteratura approvata dal Nicotine Anonymous World Services e non è correntemente approvata dalla conferenza. Il traduttore è un membro di Nicotine Anonymous. Noi supportiamo e pubblichiamo questa letteratura nella buona fede che aiuterà e renderà in grado dei dipendenti dalla nicotina in grado di trovare libertà da questa potente droga.

La nostra politica su Copyright e stampa

Tutte le persone o le associazioni devono assicurarsi di avere il permesso, scrivendo all'ufficio dei Nicotine Anonymous World Services, prima di citare o stampare qualsiasi materiale originale di Nicotine Anonymous. Fotocopiare la letteratura di Nicotine Anonymous o copiare parti del sito dei Nicotine Anonymous World Services su un altro sito o per la distribuzione al pubblico determina un'infrangimento del copyright. Le persone sono vivamente incoraggiate a leggere la letteratura sul sito ufficiale dei Nicotine Anonymous World Services' e a comprare la letteratura disponibile dal nostro negozio on-line.

Tutte le traduzioni fornite ai Nicotine Anonymous World Services che sono accettate in buona fede secondo il Disclaimer postato, diventano proprietà Le persone, le associazioni, o i membri di Nicotine Anonymous che hanno avuto il permesso a riprodurre copie dei materiali tradotti per la distribuzione e/o la vendita devono riportare queste attività all'ufficio Nicotine Anonymous World Services. Potrebbe essere richiesto un contributo finanziario proporzionato all'attività, e la quantità sarà determinata tramite consulto con gli ufficiali del board dei Nicotine Anonymous World Services.

Affrontare L'Attrazione Fatale

Non Sei da Solo

Molte persone che continuano ad usare i prodotti della nicotina lo fanno perché non riescono a smettere. Fumare tabacco è il metodo più comune per la distribuzione della nicotina. Nel mondo il 47,5% degli uomini e il 10,3% delle donne fumano un totale di 6 trilioni di sigarette ogni anno (World Health Organization, 2008).

Se desideri essere libero dalla nicotina, potrebbe essere di conforto sapere che hai molta compagnia. Nel 2000, il 70% dei fumatori adulti americani voleva smettere, e il 41% ha smesso di fumare per almeno un giorno durante l'anno precedente nel tentativo di smettere (Centers for Disease Control and Prevention).

Potrebbe essere incoraggiante apprendere che, dal 1965, più del 49 per cento di tutti gli adulti che avevano mai fumato hanno smesso (American Heart Association, 2008). Col nostro programma di recupero di supporto reciproco, abbiamo trovato un modo di vivere liberi dalla nicotina, un giorno alla volta.

Cos'è la Nicotina?

Secondo la American Lung Association:

- La nicotina è un veleno usato come insetticida.
- Quando è inalata, la nicotina arriva al cervello di una persona in sette secondi, due volte più veloce delle droghe endovenose.
- La nicotina influisce sul cervello e sul sistema nervoso centrale. Cambia il livello dei neurotrasmettitori e delle sostanze chimiche che regolano l'umore, l'apprendimento, l'attenzione, e l'abilità a concentrarsi.
- La nicotina aumenta la frequenza cardiaca, ma stringe i vasi sanguigni, il che riduce la circolazione.

- La nicotina può agire come uno stimolante o un sedativo, a seconda del livello di nicotina nel corpo e ora della giornata. Fumare causa anche il rilascio di endorfine, che creano un effetto tranquillante.
- Una tolleranza per la nicotina comincia a svilupparsi con la prima dose. Perciò, il livello d'uso deve aumentare per mantenere i suoi effetti ed evitare sintomi di astinenza.

Perché non è facile smettere

E' ora largamente accettato che la nicotina causa dipendenza e altera l'umore estremamente. Comunque, una delle qualità più sconcertanti della nicotina è che la sua stretta non è la stessa su tutti. Anche se ci sono ricerche genetiche e biochimiche che descrivono i vari effetti potenti della nicotina, tali complicate questioni e controversie sono fuori da Nicotine Anonymous.

Alcuni consumatori di nicotina potrebbero avere solo un'abitudine comportamentale, altri sono dipendenti dalla nicotina, mentre la vasta maggioranza prova la dipendenza "pienamente-esplosa" nella quale la nicotina genera una compulsione fisica combinata con un'ossessione mentale di continuare a usarla. Questi effetti potrebbero essere mascherati da quanto è facile acquisire e mantenere un'adeguata scorta. Spesso, solo quando un consumatore di nicotina "rimane senza" e lui o lei deve immediatamente "uscire di corsa" a prendere la loro droga nel mezzo di qualsiasi cosa stanno facendo, i sintomi di astinenza racconta favole dicono la verità.

Puoi rivedere l'opuscolo "Introducendo Nicotine Anonymous" per ulteriori informazioni sui modelli comportamentali di un dipendente dalla nicotina.

Qui ci sono solo alcune ragioni sul perché non è facile smettere di usare nicotina.

- ". . . mentre le probabilità di coloro che provano il crack o l'alcol di diventare dipendenti sono 1 su 6 e 1 su 10 rispettivamente, sono 9 su 10 per i fumatori di sigarette", riporta il capo di farmacologia clinica, National Institute on Drug Abuse.
- ". . . Gli scienziati hanno scoperto, per esempio, che la nicotina crea dipendenza come l'eroina, la cocaina o le anfetamine, e per moltissime persone crea più dipendenza dell'alcol" afferma l'articolo, "La Nicotina, più Difficile da Colpire dell'Eroina", pubblicato nel New York Times Magazine.
- Circa la metà di tutti i consumatori di nicotina inizia all'età di 13 anni, e più del 90% di tutti i consumatori iniziano all'età di 19 anni. Il Dr David Kessler (U.S. FDA, 1996) ha detto che la dipendenza dalla nicotina è una "malattia pediatrica."
- L'uso del tabacco è un comportamento familiare che accade ancora in molte aree pubbliche. Questo potrebbe dare la falsa impressione, specialmente ai bambini, che il tabacco è sicuro da usare

Per il tempo in cui i consumatori di nicotina sono pronti a smettere, loro non sono solo fisicamente dipendenti, ma hanno avuto anni di potenti associazioni psicologiche e culturali immagazzinate nella loro memoria, che possono agire come "grilletti" familiari per incitare ad usare la nicotina.

La nostra dipendenza

Il nostro uso della nicotina rendeva le nostre vite incontrollabili e molto probabilmente influiva su altre persone. Siamo arrivati ad accettare che la dipendenza dalla nicotina è una malattia fisica, mentale, emotiva e spirituale.

L'uso della nicotina influenzava il nostro comportamento e atteggiamenti. Il continuo desiderio per la nicotina modellava il nostro pensiero e credevamo di non poter vivere senza. Inventavamo molte razionalizzazioni e scuse per mantenere la nostra scorta di nicotina.

Gli effetti biochimici potrebbero avere inculcato un falso senso di piacere o di controllo, ma eravamo senza controllo. Un tiro o masticata erano troppi, e migliaia non erano mai abbastanza.

Lasciati alla nostra immaginazione, avremmo continuato a distruggere i nostri corpi, sopprimere i nostri sentimenti e alienare le nostre famiglie, amanti, e amici.

L'Impatto sulla Salute fisica

Sebbene la nostra concentrazione sia sul recupero, siamo un programma onesto. Non viviamo più nella negazione dei pericoli della nicotina.

Più di 50,000 differenti studi scientifici hanno documentato che esiste un legame diretto tra l'uso del tabacco e malattie. Il Surgeon General dice, "...fumare rappresenta la più causa di morte più esclusivamente documentata mai investigata nella storia della ricerca biomedica".

Le morti per il tabacco sono molto più numerose che le morti da droghe illegali e alcol. Il prezzo per l'uso del tabacco in tutto il mondo è 5,4 milioni ogni anno, e metà dei fumatori oggi moriranno alla fine di malattie correlate al tabacco. Alla velocità corrente, il numero di morti è proiettato a raggiungere 8 milioni per il 2030 e un totale di più di un bilione di morti nel 21esimo secolo (World Health Organization, 2008).

Secondo il Surgeon General, il fumo di sigarette causa una lunga lista di tumori come anche di malattie cardiache e respiratorie. In aggiunta, le donne hanno la menopausa da 1 a 2 anni prima e il fumo contribuisce a Pap test non normali e tumori della cervice. E' associato a rughe premature, specialmente intorno alla bocca e agli occhi. Sia negli uomini che nelle donne, il fumo potrebbe ridurre la funzione sessuale.

Per i consumatori di tabacco per via orale (es masticare, succhiare), il rischio di tumore alle guance e alle gengive è quasi 50 volte più grande che nei non consumatori (American Cancer Society, 1998).

Il fumo causa anche ferite e morti dovute a incendi in case e foreste e vari altri incidenti accidentali.

Ulteriori studi stanno continuamente trovando legami a molti altri problemi di salute.

L'Impatto del Fumo Passivo

Il fumo di tabacco è tanto pericoloso per i fumatori passivi come per quelli attivi (Oral Cancer Foundation, 2008). Ci sono più di 60 sostanze chimiche che causa cancro nel fumo del tabacco (National Cancer Institute, 2007).

Sebbene i numeri dei non fumatori Americani esposti al fumo del tabacco è calato dall'88% (1996) al 43% (U.S. Surgeon General, 2002), il fumo passivo causa approssimativamente 3,400 morti per cancro ai polmoni nei non fumatori adulti negli Stati Uniti ogni anno (Cal EPA, 2005).

Il fumo dei genitori causa 2,800 morti alla nascita e 2,00 morti da sindrome della morte immediata (SIDS, suddent infant death sindrome) negli Stati Uniti annualmente (Pediatric and Adolescent Medicine, 1997).

I bambini americani esposti al tabacco in casa hanno:

- 300,000 casi di polmoniti e bronchiti (American Lung Association, 2007).
- Più probabilità di sviluppare asma, gravi infezioni dell'orecchio medio, e altri problemi di salute (U.S. Surgeon General, 2007).

- Ridotte capacità di apprendimento, matematica e ragionamento (Pediatric Academic Societies, 2002)
 - Una più alta incidenza di problemi comportamentali (Cincinnati Children's Hospital Medical Center, 2006) and ADHD (National Institute of Environmental Health Sciences, 2007)
- L'American Journal of Epidemiology (1991) ha riportato che:
- I bambini i cui genitori fumano hanno tre o quattro volte più probabilità di sviluppare gravi malattie infettive che richiedono il ricovero.
 - I bambini esposti, prima della nascita, al fumo di qualsiasi dei genitori hanno un aumentato rischio di leucemia e linfoma.

Le donne incinte che fumano raddoppiano il loro rischio di avere un bambino con un basso peso alla nascita. Le fumatrici incinte aumentano la probabilità di gravi complicazioni della gravidanza e del parto, includendo sanguinamenti durante la gravidanza, distacco e sanguinamento della placenta, e parto prematuro (U.S. Surgeon General).

Le fumatrici incinte aumentano le possibilità di ritardi mentali nei loro neonati per il 75 per cento (Pediatrics, Apr. 1994).

La diluizione, ventilazione, o pulizia dell'aria sono tutti metodi inaccettabili per il controllo del rischio di tumore al polmone o malattie cardiache nel fumo passivo (OSHA, 1994). Non c'è nessun livello di sicurezza nell'esposizione al tabacco (U.S. Surgeon General, 2007).

La consapevolezza di questi pericoli diventa importante nel lavoro del nostro Quarto, Ottavo, e Nono passo. Mettendo da parte le nostre "scuse", potremmo identificare vari difetti di carattere che ci permettevano di fumare e la mancanza di considerazione per le minacce alla salute degli altri. Una nuova consapevolezza può condurci a fare le appropriate ammende e a promuovere la nostra guarigione spirituale.

Altri sistemi di Ricevere la Nicotina

Noi offriamo un programma di recupero per guadagnare la libertà dalla nicotina. Accettiamo che la Nicotina è una sostanza tossica, che dà dipendenza e che mette a repentaglio la qualità della nostra vita. Secondo la nostra Decima Tradizione, "Nicotine Anonymous non ha opinioni su questioni esterne..." Non approviamo né ci opponiamo a qualsiasi metodo o meccanismo che distribuisce nicotina, es gomma o cerotti. Tali questioni sono per ogni membro da decidere per lui stesso o per lei stessa, ma noi siamo una fratellanza di uomini e di donne che si aiutano l'un l'altro a vivere le nostre vite liberi dalla nicotina.

Cerchiamo chiarezza e onestà come parti del nostro recupero personale, e unità di proposito per il nostro comune interesse. Ci supportiamo l'un l'altro verso la meta dell'astinenza dalla nicotina quando condividiamo i benefici del nostro viaggio individuale verso un risveglio spirituale.

Cosa Guadagni Smettendo

Sebbene ci potrebbero essere conseguenze durature dal nostro comportamento passato, potremmo scoprire che il recupero merita qualsiasi distanza verso cui noi dobbiamo andare. Abbiamo constatato che dobbiamo rimanere onesti e vigili nel nostro processo se vogliamo rimanere liberi dalla nicotina. I passi di azione che facciamo ci danno il dono del recupero.

Ci sono dei benefici fisici. The Surgeon General's 1990 Report, "I Benefici di Salute della Cessazione del Fumare" raggiunge queste maggiori conclusioni.

1. Le persone che smettono di fumare vivono più a lungo di quelle che continuano a fumare;
2. Ci sono dei benefici dallo smettere di fumare anche per coloro che smettono a età più avanzate, persino per coloro che soffrono per una malattia correlata al fumo;
3. Le donne che smettono di fumare o prima della gravidanza o durante i primi 3-4 mesi hanno bambini dello stesso peso di quelli nati da donne che non hanno mai fumato;
4. I benefici di salute di smettere eccedono di gran lunga qualsiasi rischio di un guadagno di 5 etti di peso o di effetti collaterali psicologici che potrebbero seguire smettere.

In aggiunta ai molti benefici fisici, I membri di Nicotine Anonymous scoprono anche molti altri benefici quando diventano liberi da un demoralizzante ciclo di dipendenza dalla nicotina. Per esempio:

1. La nostra autostima si alza quando ci impegniamo in questi passi di azione.
2. Sentiamo il sollievo di avere rimosso una minaccia alle nostre vite.
3. Abbiamo più gratitudine per il supporto che altri possono fornirci.
4. La nostra rinnovata speranza ci ispira a fare altri miglioramenti.
5. Abbiamo più attenzione, tempo, ed energia per attività piacevoli.
6. Sentiamo una nuova chiarezza e certezza riguardo alle nostre vite emotive.
7. Impariamo ad occuparci della nostra vita piuttosto che provare a correrci dei rischi.
8. Abbiamo una nuova forza per affrontare e abbracciare la vita alle condizioni della vita.
9. Apprezziamo di essere più consapevoli e coscienti.
10. Sviluppiamo una più saggia fiducia in noi stessi e negli altri.
11. Sperimentiamo una relazione più vicina con un Potere Superiore.
12. Le nostre vite migliorano in molti modi che non avremmo mai immaginato precedentemente.