

JE DOIS FUMER À CAUSE DE TOUT CE STRESS

Le stress est considéré comme une raison de fumer par beaucoup de gens. En fait, fumer est la cause du stress.

De récentes discussions en ligne faisaient référence récemment aux raisons qui amènent les gens à recommencer à fumer : des situations sociales, des fêtes, la consommation d'alcool et le stress. Ce mois-ci je souhaite me concentrer sur cette notion de stress.

En janvier 1979, Chicago et ses environs ont été dévastés par une tempête de neige. De la neige tomba en quantité juste après le nouvel an paralysant toute la région. La neige continua à tomber une semaine durant.

Durant cette période, j'étais assailli de coups de téléphones, par les participants de la session d'arrêt à la clinique faite en novembre 1978. Ils clamaient être terriblement nerveux, contrariés et anxieux de ne pas fumer. Curieusement, la plupart se sentaient bien durant le mois de décembre. Ils avaient des envies subites occasionnelles qui ne duraient que quelques secondes et étaient assez faciles à dépasser.

Ce dont ils ont fait l'expérience en janvier était différent. Beaucoup ont ressenti qu'ils étaient sur le point de craquer. Pour eux la vie n'était « tout simplement pas bonne » sans leurs cigarettes. L'anxiété qu'ils étaient entrain de ressentir était elle vraiment un effet dû à l'arrêt des cigarettes ?

Pour n'importe quel observateur extérieur la réponse à cette mystérieuse intensification ressentie du sevrage, était évidente. En fait, si nos ex fumeurs écoutaient la radio ou la télévision ou lisaient la première page d de n'importe quel journal, ils se retrouvaient face au sentiment d'être comme un lion en cage !!.

En comparant tout simplement leurs symptômes avec ceux accompagnant ce sentiment d'être en cage, ils auraient compris ce qui était entrain de se passer.

Attribuer leur anxiété à l'arrêt du tabac était chercher une autre coupable. En fait, ils étaient entrain d'avoir une réaction normale face à une situation anormale : le confinement dû à la tempête de neige. Ils auraient eu la même anxiété qu'ils aient ou non arrêté de fumer.

Cette histoire illustre une période de temps atypique durant laquelle de nombreuses personnes expérimentent les mêmes plaintes. Dans la vie de tous les jours, des problèmes surgissent. Le travail, la famille, les amis et l'argent peuvent tous contribuer à des moments de détresse au quotidien.

Les anciens fumeurs pensent souvent que s'ils prennent juste une cigarette pendant un épisode stressant, la situation sera résolue.

Considérons par exemple, qu'une personne découvre qu'elle a un pneu à plat sur un parking durant une pluie gelée. La première réaction d'un ex fumeur dans une telle situation d'infortune sera souvent « j'ai besoin d'une cigarette ».

Ce qui résoudra le problème en fait, sera de changer la roue et de rentrer à la maison, dans la voiture au chaud.

Quelle aide apporterait une cigarette dans cette situation ? Cela ne ferait que constater plus longtemps que le pneu crevé, et se refroidir un peu plus.

Et ceci amènerait à encore plus de frustration. La première bouffée renforcerait probablement l'addiction aux cigarettes, ce qui est une crise bien plus grave qu'un pneu crevé. En fait, prendre la première bouffée résulte toujours en un problème beaucoup plus important que la crise qui « les a amené » à prendre cette bouffée. Même dans une situation de réel catastrophe, comme un deuil dans la famille, des blessures, des maladies, banqueroute et autres, une cigarette ne résoudra jamais le problème. Cela ne fera qu'ajouter un problème majeur à la mauvaise situation initiale.

Rappelez-vous, fumer ne peut résoudre les problèmes de la vie quotidienne.

Peu importe le problème, il y a une manière plus efficace de le résoudre que fumer . De fait, les risques pour la santé du fumeur sont un vrai problème qui ne peut être résolu que s'ils **NE PRENNENT PLUS JAMAIS UNE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**