



DIPENDENZA DA NICOTINA: SMETTO QUANDO VOGLIO?



Si è sempre pensato che fumare fosse un vizio e che in quanto tale potesse essere abbandonato in qualsiasi momento. Purtroppo il fumo di sigaretta può diventare una vera e propria dipendenza, con i tipici meccanismi di craving, di astinenza e di ricaduta, in cui si vivono sensazioni spiacevoli come tremore, agitazione, irritabilità, aumento di ansia, stress, alterazioni dell'umore e disturbi del sonno.

Gli effetti sono sia fisici e sia psicologici a causa dell'alterazione della circolazione della dopamina.

Il nostro obiettivo non è solo spiegare gli effetti della nicotina sulla mente e sul corpo, ma proporre interventi terapeutici modellati sul soggetto, con lo scopo di intervenire non più sugli impulsi e sul desiderio del fumatore ma sugli aspetti metacognitivi, aumentando la consapevolezza dei propri pensieri e delle proprie strategie di controllo.

L'incontro è aperto a tutti, professionisti della salute mentale e popolazione generale.

Docenti:

Dott.ssa Elisa Grandi e Dott.ssa Francesca Mazzocco.

EVENTO GRATUITO, È RICHIESTA L'ISCRIZIONE:

<https://studicognitivi.it/genova/formazione/eventi/>

PER INFORMAZIONI:

Mail: eventi@psicoterapiaescienzecognitive.it

Psicoterapia e Scienze Cognitive - Via Domenico Fiasella 16/4 – 16122 Genova (Ge)

<https://studicognitivi.it/genova/>

010 8683077