

08.11.2017

## COMUNICAT DE PRESĂ

**Un român din trei fumează, 40% dintre fumători – mai mult de un pachet pe zi**

# De ce este foarte greu să renunțăm la fumat?

**O treime din populația României fumează, cei mai mulți dintre ei având vârsta cuprinsă între 26 și 35 de ani, au studii superioare, venituri mari și locuiesc în mediul urban, arată un studiu realizat, anul acesta, în România, la solicitarea Inițiativei 2035 fără Tutun.**

Mai mult de atât, potrivit aceluiași studiu, numărul țigărilor fumate crește o dată cu vârsta, 40% dintre fumători consumând mai mult de un pachet de țigări pe zi, majoritatea dintre ei cu vârsta între 36 și 45 de ani.

Ceea ce majoritatea fumătorilor știu, dar ignoră, este că țigările nu sunt doar tutun și hârtie. În timpul procesului de fabricație, se adaugă un întreg cocktail de substanțe chimice. Cu fiecare țigară, o persoană va inhala substanțe nocive, inclusiv:

- **Nicotină.** Aceasta este substanța care stimulează creierul și provoacă dependența. Dacă o persoană fumează în mod regulat, abstinența poate prezenta efecte neplăcute. Simptomele pot include poftă intensă, anxietate crescută, iritabilitate și dureri de cap.
- **Gudron** - este reziduul care este depozitat în plămâni. De aici, acesta intră în sânge și se duce în alte părți ale corpului. Gudronul conține peste 4000 de substanțe chimice, peste 50 de cancerigeni, dar și alte otrăvuri. Acesta este motivul pentru care fumatul este considerat una dintre cele mai mari cauze ale bolilor.
- **Monoxid de carbon.** Acest gaz afectează cât de mult oxigen poate transporta sângele în corp. Ca urmare, fumatul împiedică organismul să obțină oxigenul necesar pentru a funcționa fără probleme. Fumatul poate conduce la dificultăți de respirație, nivel scăzut de energie și circulație slabă.

### Afecțiuni foarte grave cauzate de fumat

De asemenea, fumatul crește riscul de a dezvolta o gamă largă de afecțiuni și boli de sănătate. Dar obiceiul nu numai că dăunează sănătății fumătorului, ci poate avea și

un impact negativ asupra oamenilor din jurul lor. Copiii și bebelușii care trăiesc cu oameni care fumează sunt vulnerabili la multe probleme de sănătate. Acestea includ boala pulmonară obstructivă cronică și un risc crescut de deces.

Unele dintre cele mai frecvente afecțiuni legate de fumat includ:

- **Infertilitatea.** Fumatul afectează fertilitatea bărbaților și femeilor, ceea ce poate face dificilă conceperea unui copil
- **Boala gingiilor.** În afară de colorarea dinților, fumatul poate provoca pierderea prematură a dinților din cauza bolii gingiilor.
- **Cancerul pulmonar.** Opt din zece cazuri de cancer pulmonar sunt legate direct de fumat.
- **Alte tipuri de cancer.** Aceasta include gura, gâtul, nasul, sângele, cancerul de col uterin și pancreatic.

Adulții care suferă de fumat pasiv pentru o perioadă lungă de timp sunt expuși, de asemenea, la un risc crescut de boli de inimă și cancer pulmonar.

## De ce le este foarte greu oamenilor să renunțe la fumat?

Există nenumărate modalități de a renunța la fumat. Plasturi, țigări electronice, voință, gumă de mestecat, tablete, pastile, inhalatoare și chiar medicamente prescrise. În plus, există o mulțime de sfaturi pe care le găsești la un singur click distanță pe internet.

Totuși în opinia hipnoterapeutului Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză, toate aceste metode clasice pierd din vedere o componentă vitală: mintea subconștientă.

“Fumatul, ca orice altă dependență este răspunsul nostru inconștient la o tensiune, la un stres interior. Iar câtă vreme acea tensiune nu este rezolvată, fixația orală rămâne în continuare activă și doar își va muta manifestarea de la fumat, către altceva, băut, mâncat, etc. Fumatul (sau orice altceva) este ca o piramidă cu vârful în jos. Vârful este nevoie emoțională în timp ce baza o reprezintă viciul. Poți de asemenea să te gândești la fumat ca la un fruct într-un copac. Nu mai vrei fructul? Atunci smulge rădăcina, nu căuta să înlături fructele. Acesta este motivul pentru care oamenii le este frică să se lase de fumat. Pentru că, dacă doar înlătur sau înabuș fumatul (fructul), rădăcina rămâne activă în continuare și va găsi o altă modalitate să se exprime. Cu alte cuvinte, va crea alt fruct”, explică Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză.

## Hipnoza, cea mai eficientă metodă anti-fumat la ora actuală

Specialiștii de la Asociația Română de Hipnoză folosesc, de câțiva ani, metode eficiente și foarte rapide prin care îi ajută pe fumători să renunțe la acest obicei foarte dăunător pentru sănătatea lor. Secretul acestor tehnici este identificarea cauzei primordiale a stresului interior, bine întipărit în subconștientul nostru, care ne provoacă

să fumăm din ce în ce mai mult, pe care mai apoi o putem descărca emoțional în doar câteva minute. Dintre toate practicile existente, cea mai eficientă și mai productivă, de departe, este hipnoza. În opinia specialistului, hipnoza este cheia care deschide larg poarta astfel încât tu poți accesa liber Puterea Minții și apoi utiliza așa cum dorești, găsind și eliberând cauza emoțională, psihologică.

“Metoda funcționează prin schimbarea comportamentelor negative și modelelor de gândire asociate cu fumatul. Gândurile și comportamentele pe care le deține fumătorul sunt adesea cele care îi împiedică să renunțe cu succes. Atunci când o persoană decide să renunțe la fumat, aspectul cheie este să renunțe la rutină și să-și schimbe perspectiva asupra țigărilor. Hipnoza funcționează prin inducerea într-o stare profundă și relaxată, timp în care mintea este deschisă la sugestiile care te pot ajuta să devii nefumător. O meta analiză utilizată pentru a cumula rezultatele din 633 studii privind renunțarea la fumat cu ajutorul hipnoterapiei a implicat 71.806 de fumători care au raportat dacă au reușit sau nu să se lase de fumat folosind această metodă. Rezultatele arată că hipnoza este de două ori mai eficientă decât metodele care implică voința (disciplină, cărți pentru renunțat la fumat etc.)”, declară hipnoterapeutul Eugen Popa.

De asemenea, pentru cei care preferă să lucreze autonom cu propria minte pentru schimbarea obiceiurilor nocive, autohipnoza este o tehnică perfectă de lucru cu subconștientul. Autohipnoza este o modalitate care ne permite să plantăm sugestii în mintea noastră și este foarte important cum facem asta.

## Cum funcționează autohipnoza în cazul renunțării la fumat?

Unele din modalitățile de renunțare la fumat prin autohipnoză includ:

- Diminuarea dorinței de a fuma prin intermediul aversiunii (senzație de repulsie la gândul de a fuma)
- Sporirea conștientizării efectelor negative ale fumatului (să poți să spui ‘nu’ mai ușor)
- Eliminarea dorinței de a fuma prin eliminarea cauzei acesteia

Totodată, hipnoza poate fi autoindusă, fără ajutorul sau fără intermedierea unui hipnoterapeut, numai dacă respectă următoarele 4 reguli de bază:

1. Să știi cum să intri într-o stare de transă
2. Să știi cum să îți creezi sugestiile
3. Să fii deschis la aceste sugestii în sensul de a le da voie să intre în sistemul tău
4. Să pui în practică acele sugestii



# Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: [contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](mailto:contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

Web: [www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](http://www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

*Eugen Popa este unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România și președintele Asociației Române de Hipnoză. De-a lungul carierei s-a specializat atât în metode de terapie și dezvoltare personală Occidentale (Hipnoză, NLP, Mindset, Habits, Psihologie Pozitivă) cât și Orientale (Meditație, Yoga, Spiritualitate), fiind astăzi un trainer holistic în toată puterea cuvântului. Studiile sale l-au purtat pe trei continente, în Europa, Asia și Statele Unite, iar până în prezent a susținut conferințe, traininguri și workshop-uri în Thailanda, Statele Unite ale Americii, Brazilia, Turcia, Grecia, Anglia, Germania etc., la care au participat mii de oameni.*

## **Persoană de contact**

Eugen Popa

Președinte

0741.044.701

[contact@prosuccesstraining.ro](mailto:contact@prosuccesstraining.ro)

Transmite,

Dr. Tănase Tasențe

Director General

Plus Communication

0725.465.508

