

# AIXÍ IMPACTA A LA TEVA SALUT MENTAL DEIXAR DE FUMAR

El tabaquisme és una de les principals causes mundials de malaltia i morts previsibles. Un de cada dos fumadors morirà a causa d'una malaltia relacionada amb el tabaquisme, a menys que deixi de fumar. Tothom sap que fumar és molt dolent per la salut física, i també per la mental.

## **Relació entre el tabaquisme i la salut mental**

Les persones amb malalties mentals són més addictes i responen menys a tractaments per deixar de fumar. Aquesta combinació fa que pugui reduir la seva esperança de vida fins a 17,5 anys en comparació amb la població sense malaltia mental.

Una creença popular és que les persones amb algun tipus de malaltia mental, o sense, poden agreujar l'estrès i altres símptomes com l'ansietat en deixar de fumar. Però, l'evidència actual troba una forta associació entre deixar de fumar i millores en l'àmbit de salut mental en igual o major mida que la pressa d'antidepressius.

El cervell del fumador crònic està adaptat a causa d'un continu cicle que activa les vies nicotíniques del cervell. Això fa que 20 minuts després de fuma comencin els símptomes d'abstinència i hagin de tornar a encendre altra cigarreta.

Intentar no encendre aquesta nova cigarreta suposa aparició de símptomes d'abstinència com depressió, agitació i ansietat. No és una tasca fàcil, però veurem a continuació que deixar de fumar té molts beneficis en l'àmbit mental.

## **Beneficis de deixar de fumar per la nostra salut mental.**

### **Disminueix el risc de malaltia mental en general**

El tabaquisme crònic produeix una neurosecreció en les vies nicotíniques del cervell. Aquesta adaptació fa que els fumadors passin per cicles d'abstinència després d'un temps sense fumar, i relaxació o recompensa en tornar a donar una calada.

Aquest cicle continuat en el temps augmenta el risc de malaltia mental. Però si deixem de fumar i trenquem aquest cicle d'abstinència, és possible

que els nostres sistemes alterats pel tabac es recuperin.

Aquesta és la raó per la qual, passades unes setmanes després de deixar el tabac, els símptomes d'abstinència disminueixin, i temps després desapareixen. És llavors quan la balança del benestar supera a la incomoditat del procés en l'eliminació del tabac.

Reduirem en gran manera el risc de desenvolupar alguna malaltia mental, i a més ens sentirem amb menor ansietat i estrès a partir de llavors. Basten simplement sis setmanes després d'haver deixat de fumar per començar a veure aquests beneficis.

### **Disminueix el risc de depressió i esquizofrènia**

La depressió i l'esquizofrènia es troben entre aquestes malalties mentals que hem comentat en l'apartat anterior. L'associació entre el tabaquisme, la depressió i l'esquizofrènia es deu, almenys en part, a un efecte causal del tabaquisme.

Deixar de fumar podria allunyar-nos d'episodis depressius lleus o de malalties mentals més greus com l'esquizofrènia. I en cas d'estar ja cursant alguna d'aquestes malalties podria millorar el seu tractament.

### **Augmenta el nostre nivell de benestar mental i sentiments positius**

Els fumadors obtenen pitjors resultats en les enquestes de benestar que els no fumadors. La felicitat que s'aborden en les dites enquestes de benestar. Encara podria ser reduccionista, podríem dir deixar de fumar ens pot fer més feliços.

L'humor és altre dels apartats d'aquest benestar mental. Quan una persona no ha fumat un cigarro per un temps pot sentir-se irritable i ansiosa. Fumar eliminarà aquesta sensació, però temps després tornarà a aparèixer.

Per tant, deixar de fumar podria augmentar el nostre nivell de benestar mental en millorar la nostra felicitat i els nostres sentiments positius, a la vegada que eliminem la nostra irritabilitat i ansietat.