

TABACOPHOBIE Peur de la cigarette et du tabac

Fumer fait stresser ?

Dans une étude, des chercheurs démontrent que l'exposition à la nicotine, indépendamment des effets de manque, augmente la sensibilité au stress, un facteur de risque majeur dans les troubles de l'humeur.

La réaction de rejet de certains fumeurs, par rapport à tout ce qui se fume est tout à fait justifiée, puisqu'il sait que fumer est un véritable danger pour la santé. Mais pourquoi cette panique à la vue d'une cigarette ? Tant qu'elle n'est pas fumée... la cigarette n'est pas dangereuse...

Si une réaction vous paraît excessive ou si elle devient une gêne, n'hésitez pas à en parler avec un médecin traitant qui pourra éventuellement proposer une orientation vers une psychologue, pour travailler sur cette angoisse.

Ne jamais commencer à fumer est le meilleur moyen de se préserver des dangers du tabac.

Pourquoi ai-je peur quand je fume ?

On croit souvent que fumer permet de se calmer et de gérer son anxiété. Or, la nicotine peut provoquer ou aggraver les symptômes de l'anxiété. Nicotine et humeur sont liées. Les chercheurs savent que la nicotine contenue dans les cigarettes affecte le cerveau, notamment l'humeur.

Quand je fume, j'angoisse. ?

Le tabagisme est souvent associé à la gestion du stress. Quand on fume une cigarette, on sent un soulagement immédiat, lié à la suppression du manque, et on a l'impression que le fait de fumer aide à calmer quand on est stressé. Cependant, le tabagisme a pour effet d'augmenter le niveau de stress et d'anxiété.