

“Domani smetto”: su Sky il programma televisivo per i fumatori che vogliono smettere



Dal 20 Maggio, **Sky Uno HD**, ci propone, dal lunedì al venerdì, alle ore 19.25 **Domani Smetto**, un nuovissimo programma, condotto dalla ex iena **Elena di Cioccio**, che promette di sbalordirci e soprattutto di aiutarci a eliminare quel brutto vizio di fumare, abitudine deleteria che con dati alla mano, interessa attualmente milioni di persone, quelle stesse che, sebbene abbiano più volte espresso l'idea o l'intento di smettere di fumare, non hanno ancora trovato abbastanza motivazione per farlo. Ed è comprensibile solo pensando che, nonostante i tanti rimedi proposti fino ad oggi, **sigaretta elettronica** inclusa, la maggior parte delle volte si ritorna alla stessa **dipendenza** di prima, se non pure peggio. Difatti la dipendenza da tabacco è particolarmente dura da sconfiggere perché oltre a produrre assuefazione dalla nicotina, (responsabile primaria di vere e proprie crisi d'astinenza caratterizzate da irritabilità, collera, ansia, insonnia e difficoltà di concentrazione) involge **elementi psicologici da non sottovalutare**, quali la gestualità che si è acquisita nel tempo, l'abitudine a fumare in certi orari o situazioni, e quando si ha più bisogno di una scarica adrenalinica, che sul momento ci dà la sensazione di essere più attivi

Difatti viene rilasciata adrenalina nei surreni, ma subito dopo c'è un effetto contrario e deprimente che ci induce a fumare di nuovo per avere ancora quella sensazione stimolante; causa appunto della voglia irrefrenabile di accendersene un'altra e quindi della dipendenza.

“Domani smetto” è il nuovo **format** realizzato in Italia che prende in considerazione **storie di persone comuni**, fumatori apparentemente senza speranza, i quali hanno deciso di partecipare agli esperimenti-giochi piuttosto bizzarri proposti in trasmissione, **come inseguire una capretta per riuscire a fumare la sigaretta che porta al collo** e cose simili. L'obiettivo è quello di dimostrare le assurdità cui può giungere un fumatore, pur di accendersi una sigaretta nel pieno di una crisi di astinenza, mettendo alla prova il suo senso di pudore, di reputazione e di ragionevolezza!

Tutto questo con la speranza che le **assurdità commesse** rendano il partecipante finalmente consapevole del livello di dipendenza cui è arrivato, suscitando in lui domande circa l'effettiva necessità di arrivare a fare cose simili per fumare. Si sfiora così l'assurdo per rendere evidente la comicità tragica di chi si lascia ancora tener in pugno da una sigaretta. **Una presa di coscienza così plateale** che dovrebbe, secondo gli psicologi e gli autori che l'hanno ideato, spingere a porvi definitivamente rimedio, smettendo una volta per tutte!

Un'intera giornata dedicata a ciascun partecipante in cui lo stesso sarà inoltre supportato da **un gruppo di professionisti specializzati** che attraverso il dialogo e il confronto costante cercheranno di far capire agli interessati che vincere questa dipendenza è possibile, basta solo avere maggiore consapevolezza dei propri gesti, valutandoli in profondità e una buona dose di volontà.

Il libro

Se anche voi volete liberarvi dal vizio del fumo, che oltre a minare la vostra salute costa anche tanti soldi ogni anno, vi segnaliamo [È facile smettere di fumare se sai come farlo](#) di Allen Carr: : In tutto il mondo ha battuto qualsiasi record di vendita: semplici consigli, regole da applicare passo passo e una consapevolezza psicologica da acquisire per potersi finalmente liberare del vizio del fumo. Magari potrà esservi utile!

In bocca al lupo a tutti!