

Kalenderwoche 32/2019 - COPD - Was ein Rauchstopp mit der Psyche macht

Was ein Rauchstopp mit der Psyche macht

Für COPD-Patienten ist ein Rauchstopp eine wichtige Maßnahme. Nur so kann eine weitere Schädigung der Lunge durch Tabakrauch gestoppt werden. Trotzdem fällt es einigen Menschen schwer, die Glimmstängel aufzugeben.

Angst vorm Rauchstopp macht Entzugserscheinungen schlimmer

Neben möglichen körperlichen Entzugserscheinungen spielt auch die Psyche eine wichtige Rolle. Bei manchen Rauchern kann die Angst vor Entzugserscheinungen so groß sein und die Wahrnehmung von körperlichen Symptomen dieser Angst so intensiv, dass Rauchverlangen und Entzugserscheinungen viel stärker waren. So erschweren Angst und Horrorszenarien, die nur im eigenen Kopf ablaufen, den Ausstieg enorm.

Rauchstopp lindert psychische Belastung

Dabei kann ein Rauchstopp auch der Psyche guttun. Bei COPD-Patienten, die rauchten, beobachteten Forscher, dass bei einem professionell unterstützten Rauchstopp Stress, Ängste und depressive Beschwerden der Teilnehmer geringer wurden.

Hier die Studien im Detail:

- [Rauchstopp: Leichter atmen und sich leichter fühlen?](#)
- [Wahrnehmung von Angst beeinflusst Rauchstopp](#)