



# Depression

ARIZONA SMOKERS' HELPLINE 1-800-556-6222 - WWW.ASHLINE.ORG

## ***What to Expect***

- ▼ When you are feeling sad and blue and want to smoke, you know (deep down) that a cigarette is only a temporary answer.
- ▼ Having a cigarette will only make you feel worse in the long run—you may get even more depressed because you could not stick with your decision to quit.

---

## ***Frequency***

- ▼ Having a prior history of depression is associated with more severe withdrawal symptoms—including more severe depression. Some studies have found that 17-30% of people with a prior history of major depression will have a new major depressive episode after quitting.
- ▼ The incidence rate of major depression after quitting is low (i.e. 2%) if you have no prior history of depression.
- ▼ If mild depression occurs, it will usually begin within the first 24 hours, continue in the first 1-2 weeks, and go away within a month.

---

## ***Self Management***

- ▼ Identify your specific feelings at the time that you seem “depressed.” Are you actually feeling tired, lonely, bored or hungry? Focus on and address these specific needs.
- ▼ Add up how much money you have saved already by not purchasing cigarettes and imagine (in detail) how you will spend your savings in six months.
- ▼ Call a friend and plan to have lunch, go to a movie or to a concert.
- ▼ Make a list of things that are upsetting to you and write down solutions for them.

## ***Nicotine and Your Body and Mind***

- ▼ Nicotine is a highly addictive drug. It acts as both a stimulant and a depressant, depending upon your mood and the time of day. It controls your mood by regulating the level of arousal of key parts of the brain and central nervous system.

---

## ***Related Notes***

- ▼ Everyone is different. The way that you will cope with the problems of quitting may be the opposite of what worked for your spouse, significant other or best friend.

*References available upon request.*



# La depresión... al dejar de fumar

*Arizona Smokers' Helpline 1-800-556-6222*

## **Lo que puede esperar**

▼ Cuando se sienta triste y desanimado(a) y tenga ganas de fumar, usted debe saber que, en el fondo, un cigarrillo es solamente una respuesta temporal a su problema.

▼ Fumar un cigarrillo a la larga sólo le hará sentirse mal: puede que después se sienta aún más deprimido(a) porque no pudo mantener su decisión de dejar de fumar.

---

## **Frecuencia**

▼ Tener una historia previa de depresión se asocia con síntomas más serios cuando se deja de fumar, incluyendo una depresión más severa. Algunos estudios han demostrado que el 17 al 30% de las personas con una historia previa de depresión profunda tendrán un episodio depresivo profundo después de dejar de fumar.

▼ La posibilidad de que le dé un episodio depresivo importante después de dejar de fumar es baja (un 2%) si usted no tiene historia previa de depresión.

▼ Si ocurriera una depresión leve, normalmente empezará durante las primeras 24 horas, continuará durante las primeras 1 ó 2 semanas y se irá en un mes.

---

## **Autocontrol**

▼ Identifique sus sentimientos específicos en el momento en que parece estar "deprimido(a)". ¿Se siente más bien cansado(a), solo(a), aburrido(a), o con hambre? Concéntrese y dirija su atención a estas necesidades específicas.

▼ Saque la cuenta de cuánto dinero ha ahorrado ya al no comprar cigarrillos e imagínese (en detalle) cómo gastará sus ahorros en seis meses.

▼ Llame a un(a) amigo(a) y planeen ir a almorzar, al cine o a un concierto.

▼ Haga una lista de cosas que le molestan y escriba las soluciones.

▼ Hable con uno de los consejeros de la **Arizona Smokers' Helpline : 1-800-556-6222** (Línea de ayuda para fumadores de Arizona).

## **La nicotina, el cuerpo y la mente**

▼ La nicotina es una droga altamente adictiva. Actúa como estimulante y depresor, dependiendo de su carácter y de la ocasión. Esta sustancia controla su carácter al regular el nivel de excitación de importantes áreas del cerebro y del sistema nervioso central.

---

## **Notas relacionadas**

▼ Todo el mundo es diferente. La manera en que usted manejará los problemas relacionados con dejar el hábito del cigarrillo puede ser lo contrario a lo que funcionó en el caso de su pareja, ser amado o su mejor amigo(a).

*Las referencias sobre lo anterior están disponibles a petición.*