

**Moduli 1: Varësia nga
Nikotina
Pse njerëzit pinë duhan?**



ENSP

FILLO

Pas përfundimit të seminarit ju do të jeni në gjendje të:

01

Kini njohuri për aspektet fizike dhe psikologjike të varësisë nga nikotina.

02

Njiheni me patofiziologjinë e varësisë nga nikotina.

03

Kuptoni simptomat tipike të lënies së duhanit dhe dëshirat që mund ta bëjnë lënien e duhanit një sfidë.



Më pëlqen

**Më ndihmon të
relaksohem**

**Është pjesë e rutinës
time të përditshme**

Më ndihmon të mendoj drejt

Me heq stresin

**Pirja e duhanit më jep
gjallëri**



Pse është kaq e vështirë për të ndaluar pirjen e duhanit?

Po

Jo!

Mungesa e vullnetit?

Varësia fizike /
varësia?



Pse njerëzit pijnë duhan?

**Varësia nga
nikotina**

Tërheqja dhe dëshirat

**Nxitësit e
duhanpirjes &
rutinat**

**Humori dhe
sëmundjet e
shëndetit mendor**





Shumica dërrmuese (60-70%) e duhanpirësve që pinë duhan sot janë të varur nga nikotina.

Duhani	32%
Heroina	23%
Kokaina	17%
Alkooli	15%
Stimulantët	11%
Anksiolitikët	9%
Kanabis	9%
Analgjektivët	8%
Inhalantët	4%



**Varësia
nga
nikotina**

Në metabolizmin e nikotinës ekzistojnë ndryshime të mëdha që ndikojnë në largimin e përpjekjeve për lënien e duhanit.

Metabolizmi i ngadalshëm lejon që truri dhe trupi të plotësojnë nevojat e nikotinës me:

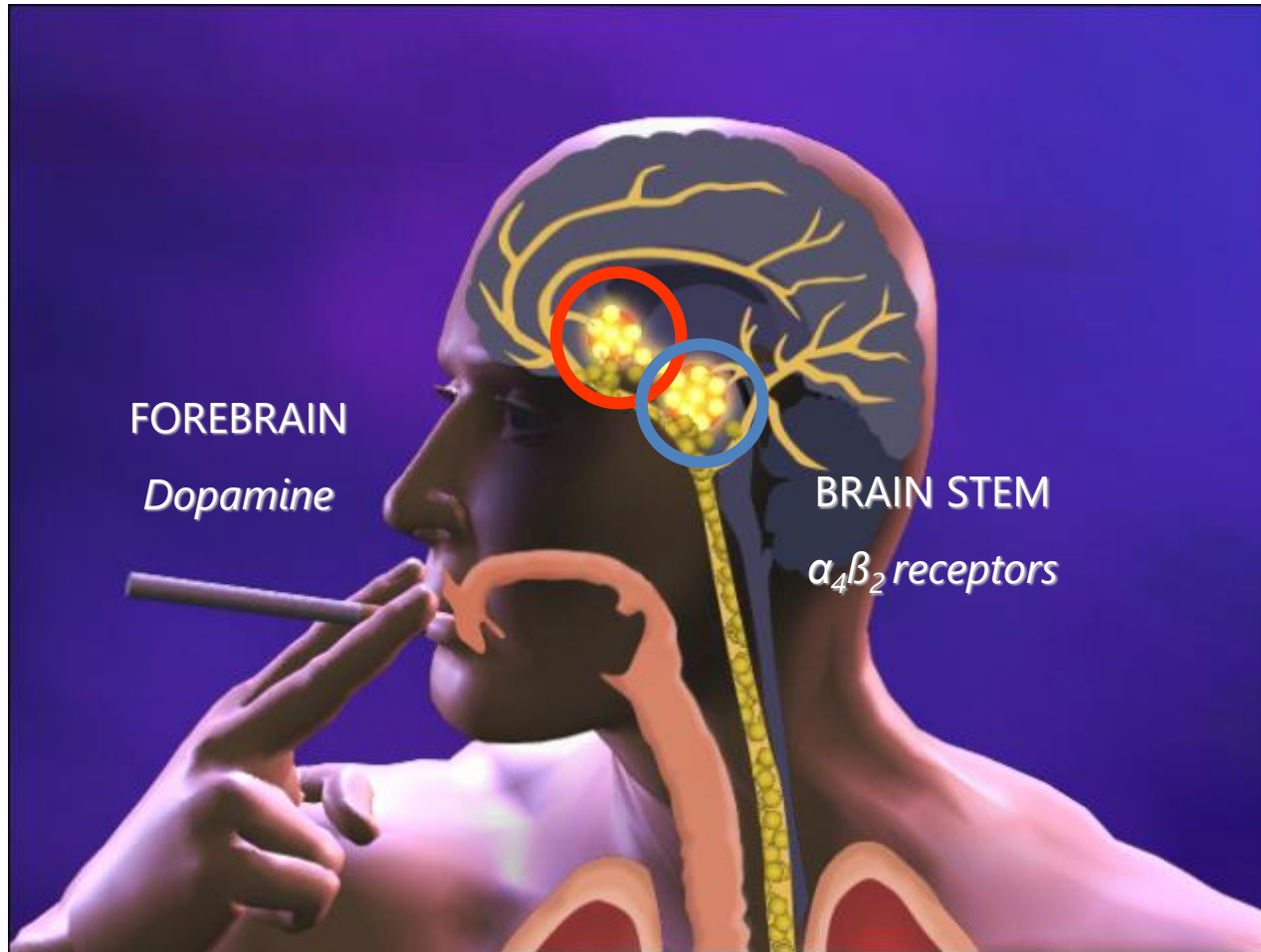
- ❑ Konsum të ulët të cigareve
- ❑ Reduktimi i intensitetit të pirjes së duhanit
- ❑ Simptoma të reduktuara të tërheqjes
- ❑ Nivele të larta të lënies së duhanpirjes

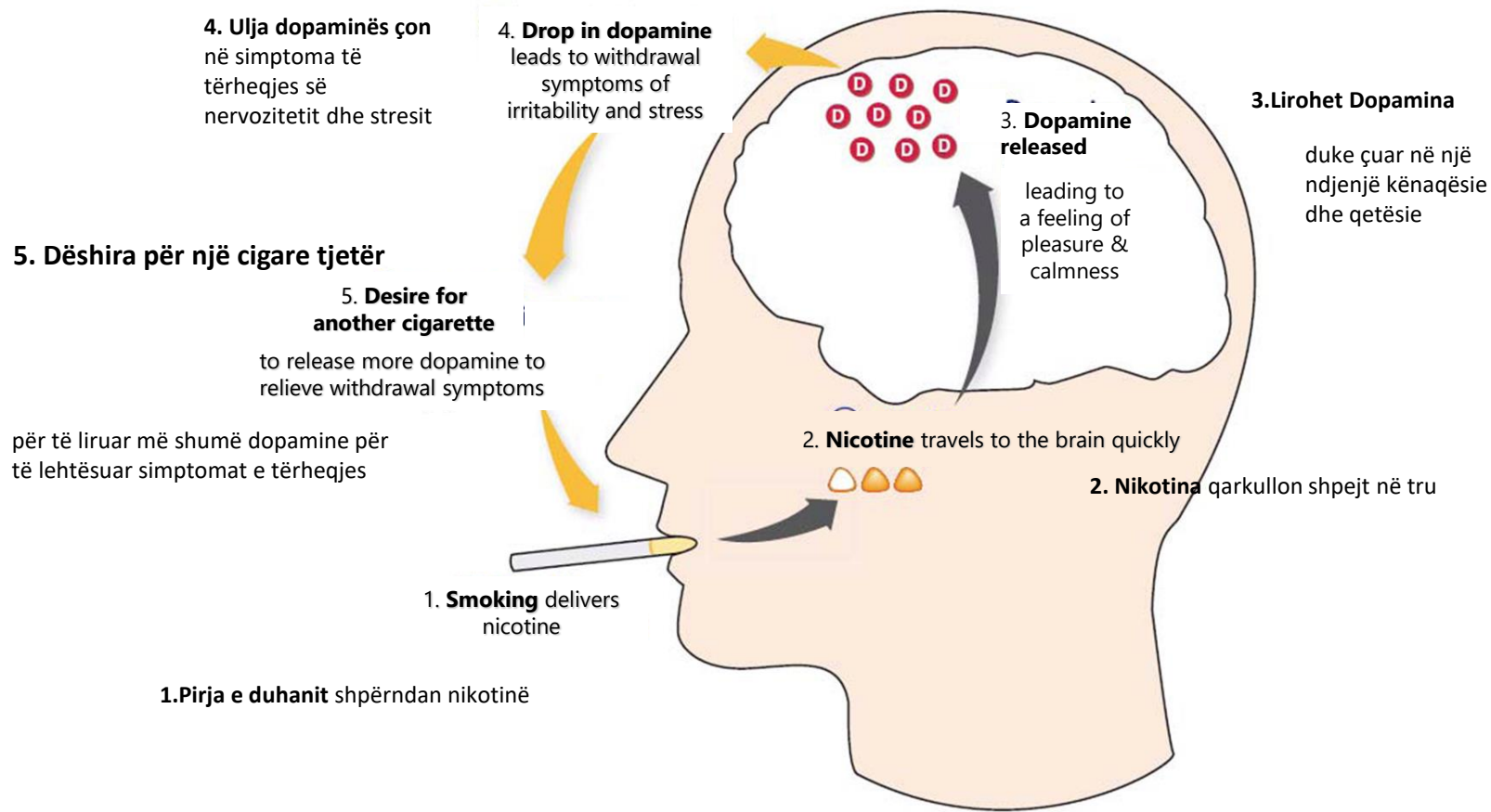


Çfarë gjendet në një cigare?

Kimike	Gjendet dhe ne:
Aceton	Pastrues i bojës dhe pastrues për manikyrin e thonjve
Amoniak	Pastrues i dritareve, pastrues banjo
Arsenik	Vrasës milingonash
Benzen	Bojën e shkrimit, mbartësin e bojës
Kadmium	Bateritë
Cianid hidrogjen	Helm që përdoret në dhomat e gazit
Katran	Asfalt
Mërkur	Termometra
Monoksidi i karbonit	Marmita e makinës
Plumb	Boja, bateritë
Toluen	Eksplzivët, goma, ngjitesit

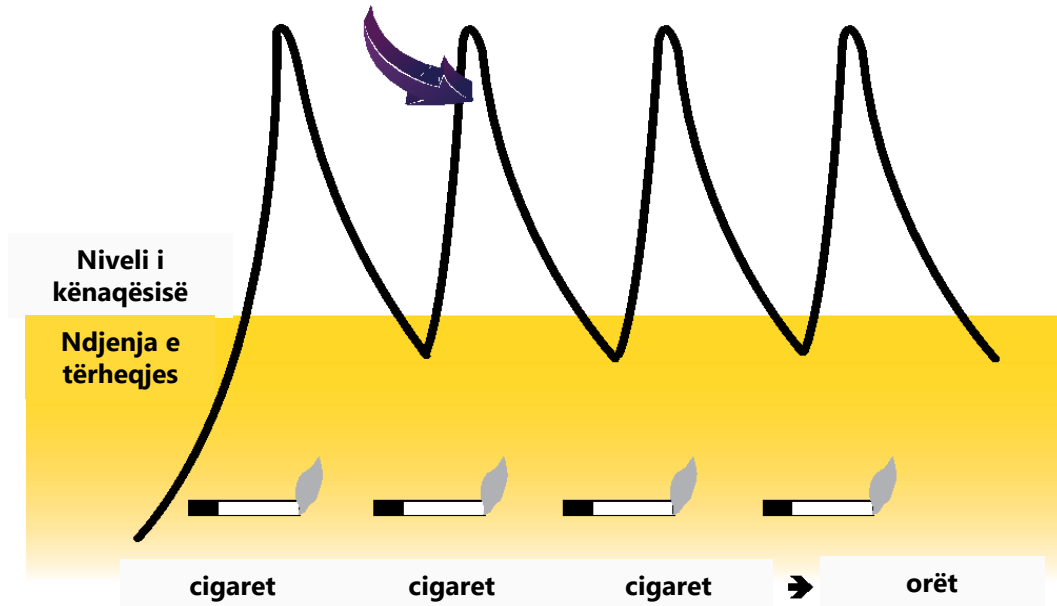








PËRQENDRIMI I NIKOTINËS NË GJAK





Simptomat e tërheqjes së nikotinës
zakonisht arrijnë kulmin brenda 3 deri në 5
ditë pas ndërprerjes



Simptomat	Kohëzgjatja	Prevalenca
Iritabilitet / agresion	< 4 javë	50%
Depresion	< 4 javë	60%
Shqetësim	< 4 javë	60%
Përqendrimi i dobët	< 2 javë	60%
Rritja e oreksit	> 10 javë	70%
Dhimbje koke	< 48 javë	10%
Zgjimi natën	< 1 javë	25%
Konstipacion	> 4 javë	17%
Ulcera në gojë	> 4 javë	40%
Urgjencë për të pirë duhan	> 2 javë	70%

Rutinat e duhanpirjes dhe nxitësit

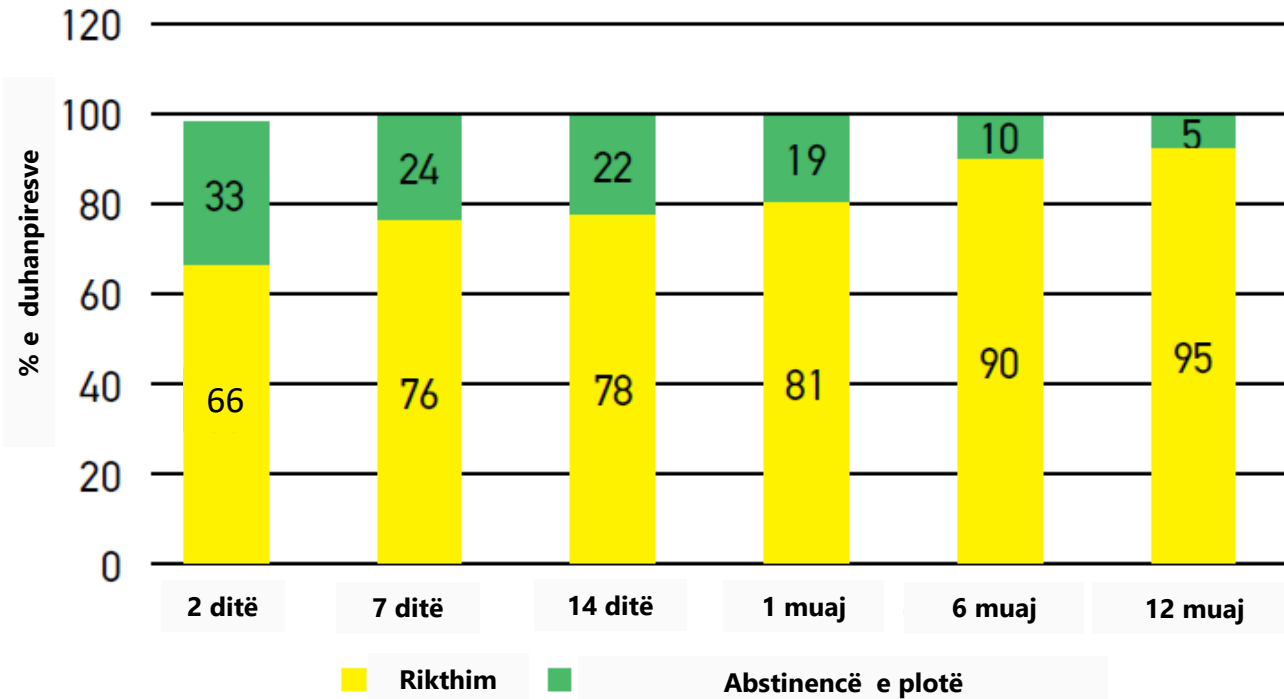


Shumë përdorues të duhanit kanë përdorur duhan për të trajtuar stresin apo çrregullime të humorit.



Varësia nga nikotina është një gjendje kronike e rikthimit

Grafiku i vitit të parë të rikthimit- persona të Pandihmuar



Nuk ka asgjë më të fuqishme që ju mund të bëni për pacientin tuaj që pi duhan sesa t'a ndihmoni atë për ta lënë.