



**ENSP**

# Մոդուլ 1 Նիկոտինային կախվածություն

Ինչու՞ են  
մարդիկ ծխում

**ՍԿԻՉԲ**

## Դասընթացն ավարտելուց հետո Դուք՝

01

Կստանաք գիտելիքներ նիկոտինային կախվածության ֆիզիկական և հոգեբանական բաղադրիչների վերաբերյալ:

02

Կձանոթանաք նիկոտինային կախվածության ախտաֆիզիոլոգիային:

03

Կճանաչեք զրկանքի ախտանշանները, որոնք կարող են խոչընդոտել ծխելը դադարեցնելուն:



Ինձ հաճելի է

Օգնում է ինձ  
լիցքաթափվել

Իմ առօրյայի մի մասն  
է

Օգնում է ինձ արագ մտածել

Վերացնում է  
սթրեսը


Ինձ էներգիա է  
հաղորդում





Ոչ

Այո՛



Կամքի ուժի  
բացակայություն է:

Ֆիզիկական  
կախվածություն է:

Նիկոտինային  
կախվածություն

Զրկանքի  
ախտանշաններ և  
անհագ ցանկություն

Ծխելու հետ կապված  
սովորություններ և  
առօրյա

Հոգեկան առողջության  
խնդիրներ





Ծխողների մեծամասնությունը (60-70%)  
նիկոտինային կախվածություն ունի:

# Կախվածության առաջացման հավանականություն

Առաջին օգտագործումից հետո կախվածության առաջացման հավանականությունը

**Ծխախոտ**

**32%**

Հերոին

23%

Կոկային

17%

Ալկոհոլ

15%

Խթանիչներ

11%

Անքսիոլիտիկներ

9%

Կանեփ

9%

Անալգետիկներ

8%



**Նիկոտինային  
կախվածություն**



Նիկոտինի նյութափոխանակության առանձնահատկություններն ազդում են ծխելը դադարեցնելու գործընթացի վրա:

Նիկոտինի դանդաղ նյութափոխանակությանը բնորոշ է՝

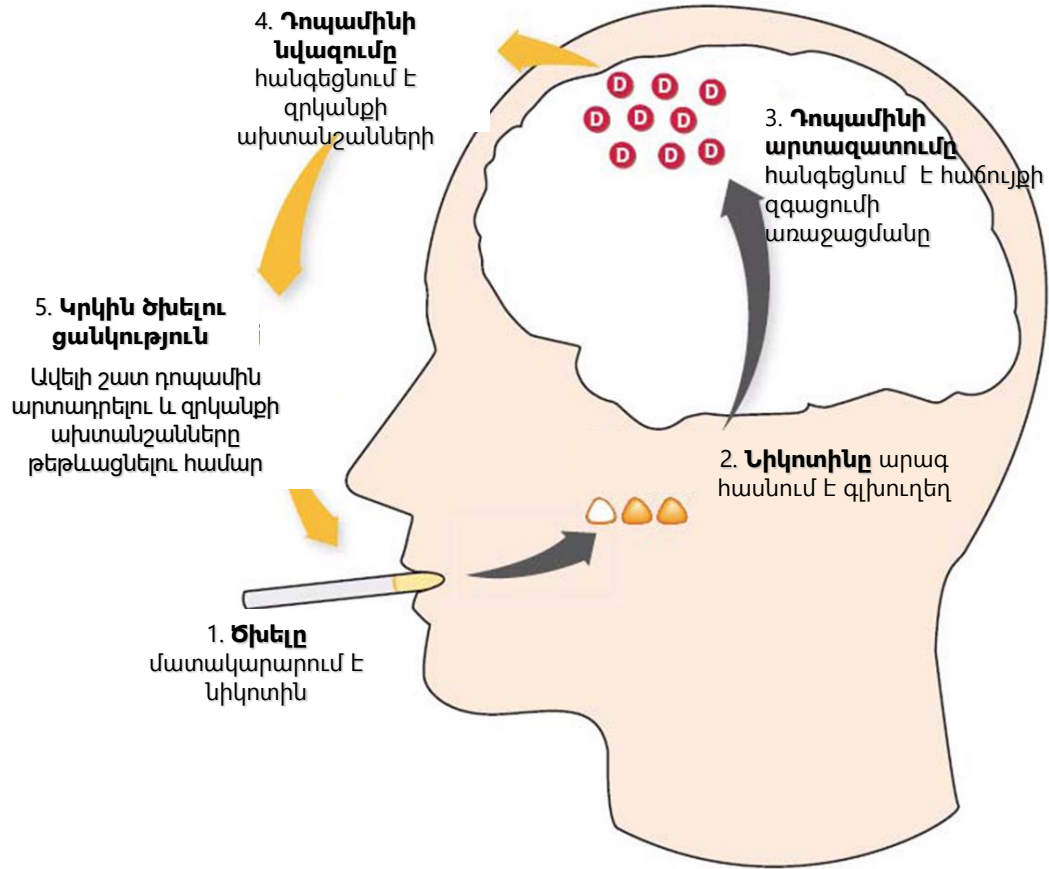
- ❑ Քիչ քանակությամբ ծխախոտի օգտագործում
- ❑ Ծխելու ցածր հաճախականություն
- ❑ Չրկանքի ախտանշանների թույլ դրսևորում
- ❑ Ծխելը դադարեցնելու բարձր ցուցանիշ



Միացություն	Հանդիպում է նաև՝
Ացետոն	Եղունգի լաքը հեռացնող նյութեր
Ամոնիակ	Պատուհանի, բաղնիքի մաքրող միջոցներ
Արսեն/մկնդեղ	Մրջյուններին սպանող թույն
Բենզեն	Թանաք և ներկ մաքրող միջոցներ
Կադմիում	Մարտկոց
Զրածնի ցիանիդ	Թույն
Ձյութ	Ասֆալտ
Սնդիկ	Զերմաչափ
Ածխածնի մոնօքսիդ	Ավտոմեքենայի արտանետում
Կապար	Ներկ, մարտկոց
Տոլուոլ	Պայթուցիկ, ռեզին, սոսինձ





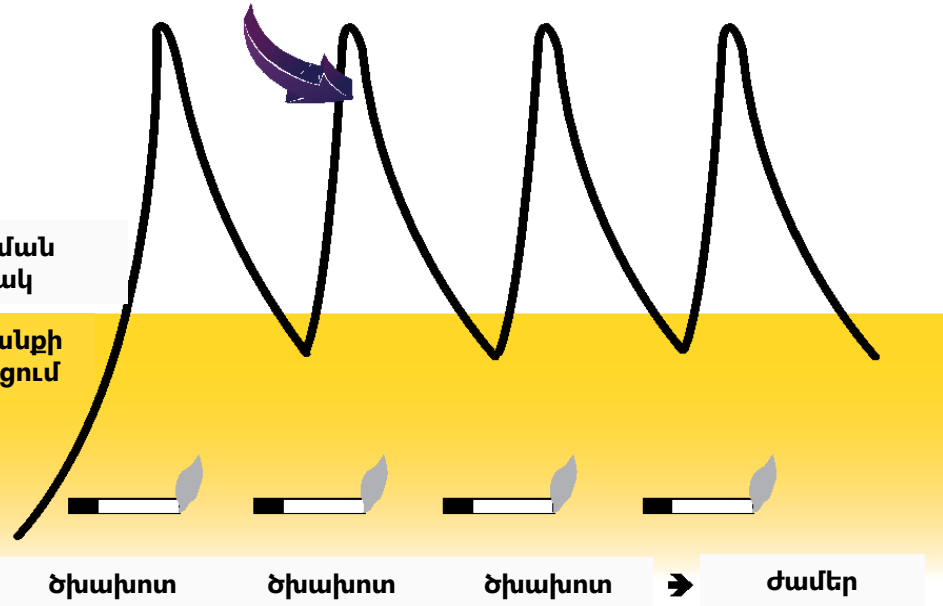




## Նիկոտինի կոնցենտրացիան արյան մեջ

Բավարարման  
մակարդակ

Չրկանքի  
զգացում





Նիկոտինային զրկանքի ախտանշանները սովորաբար իրենց գագաթնակետին են հասնում ծխելը թողնելուց հետո 3-5 օրերի ընթացքում:



Ախտանշան	Տևողություն	Տարածվածություն
Դյուրագրգռություն/ագրեսիա	< 4 շաբաթ	50%
Դեպրեսիա	< 4 շաբաթ	60%
Անհանգստություն	< 4 շաբաթ	60%
Կենտրոնանալու դժվարություն	< 2 շաբաթ	60%
Ախորժակի խթանում	> 10 շաբաթ	70%
Գլխապտույտ	< 48 ժամ	10%
Գիշերային անքնություն	< 1 շաբաթ	25%
Փորկապություն	> 4 շաբաթ	17%
Ծիւտլու սուր ցանկություն	> 2 շաբաթ	70%

# Ծխելու հետ կապված սովորություններ և առօրյա



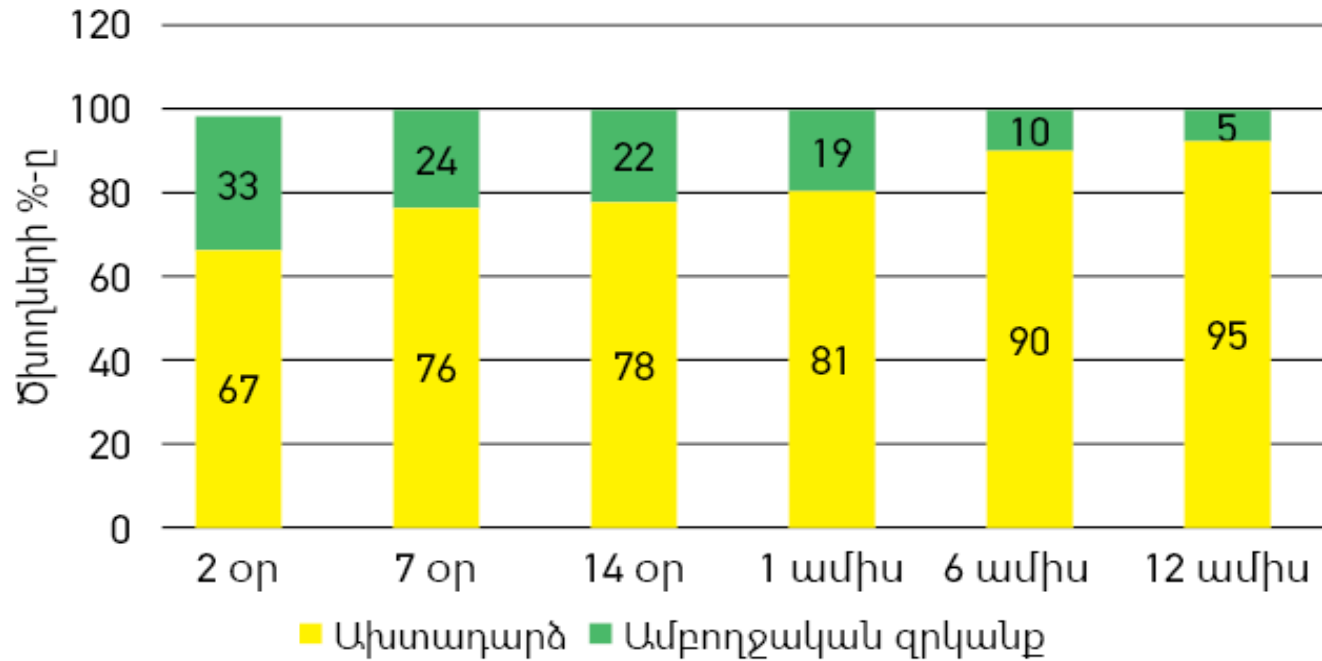


Ծխողների մեծ մասը ծխում է սթրեսը  
կամ տրամադրության  
խանգարումները հաղթահարելու  
համար:



Նիկոտինային կախվածությունը քրոնիկ  
ախտադարձային հիվանդություն է:

Ախտադարձի օրինաչափությունները ծխողների մոտ, ովքեր դադարեցնում են ծխելը առանց կողմնակի միջամտության



# Օգնել դադարեցնել ծխելը

Ամենակարևոր գործը, որ կարող եք անել Ձեր ծխող  
պացիենտի համար: