

Moduł 1: Uzależnienie od nikotyny. Dlaczego ludzie palą tytoń?



ENSP



START

Fundacja „Smart Health – Zdrowie w 3D”
ul. Makolągwy 24
02-811 Warszawa
T: +48 792 77 99 90
E: krzysztof.przewozniak@wp.pl
biuro@smart-health.pl
W: ww.smart-health.pl

Po zakończeniu szkolenia:

- 01 będziesz miał(a) wiedzę o fizycznych i psychicznych aspektach uzależnienia od nikotyny;
- 02 zapoznasz się z patofizjologią uzależnienia od nikotyny;
- 03 zrozumiesz, jakie są główne objawy odstawienia nikotyny i w jaki sposób utrudniają rozstanie z nałogiem.



Palę, bo lubię

**Palenie mnie
uspokaja**

**Palenie jest dla mnie
silnym nawykiem**

**Palenie pozwala mi się
skoncentrować**

**Palenie pozwala mi
kontrolować stres**

**Palenie poprawia mi
samopoczucie**




Dlaczego tak trudno jest zaprzestać palenia?

A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a red and blue striped tie, stands on the left side of the slide, gesturing with his hands as if speaking.

Nie

Tak!

A middle-aged man with grey hair, wearing a black and white checkered shirt and blue jeans, stands on the right side of the slide with his hand on his chin in a thinking pose.

Bo brak mi motywacji / woli do zaprzestania palenia?

Z powodu uzależnienia od nikotyny?

Dlaczego ludzie palą tytoń?

**Uzależnienie od
nikotyny**

**Głód nikotynowy i inne
objawy abstynencyjne**

**Nawyki i inne czynniki
sprzyjające paleniu**

**Złe samopoczucie,
depresja lub inne
problemy psychiczne**





Zdecydowana większość (60-70%)
obecnych palaczy jest uzależnionych od
nikotyny

Prawdopodobieństwo uzależnienia od wybranych substancji po ich jednokrotnym użyciu

Tytoń	32%
Heroina	23%
Kokaina	17%
Alkohol	15%
Stymulanty	11%
Środki przeciwłękowe	9%
Konopie indyjskie	9%
Środki przeciwbólowe	8%
Środki wziewne	4%



**Uzależnienie od
nikotyny**

Duże, osobnicze różnice w metabolizowaniu nikotyny mają wpływ na skuteczność prób zaprzestania palenia.

Słabszy metabolizm nikotyny w centralnym układzie nerwowym i innych organach ciała:

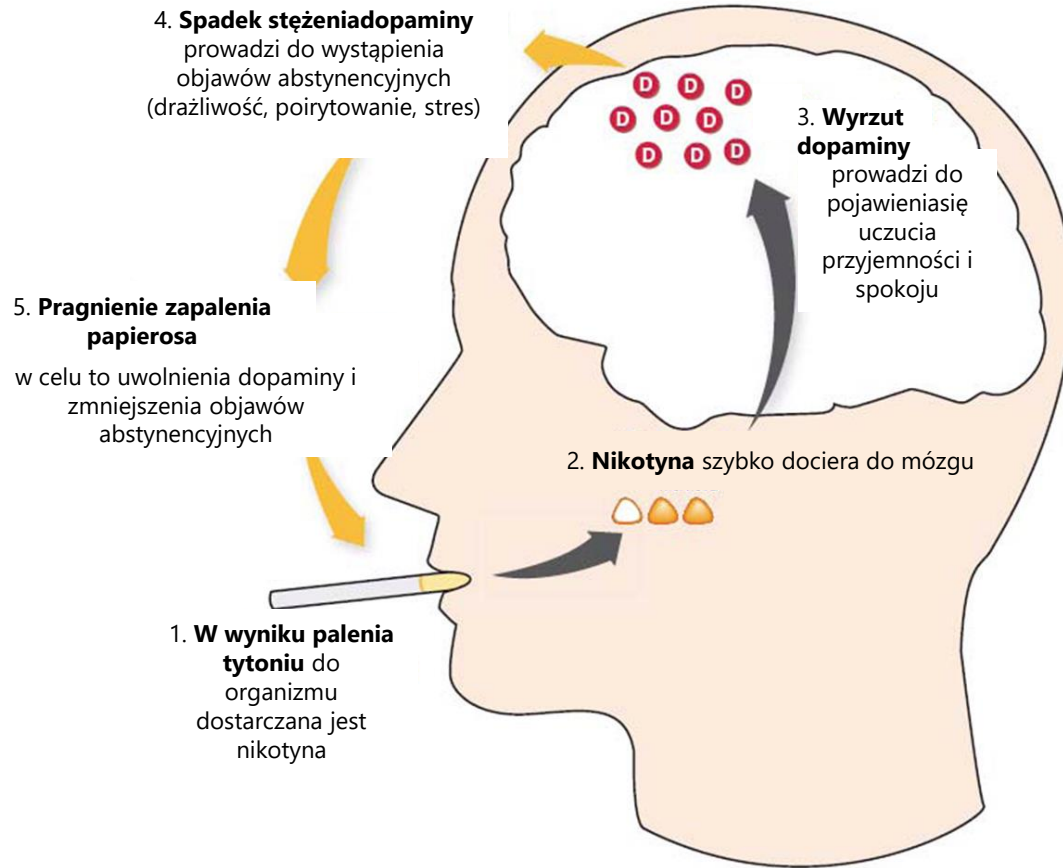
- zmniejsza częstość palenia,
- zmniejsza liczbę palonych papierosów,
- osłabia siłę objawów odstawienia nikotyny (abstynencji),
- podnosi zaprzestania palenia.

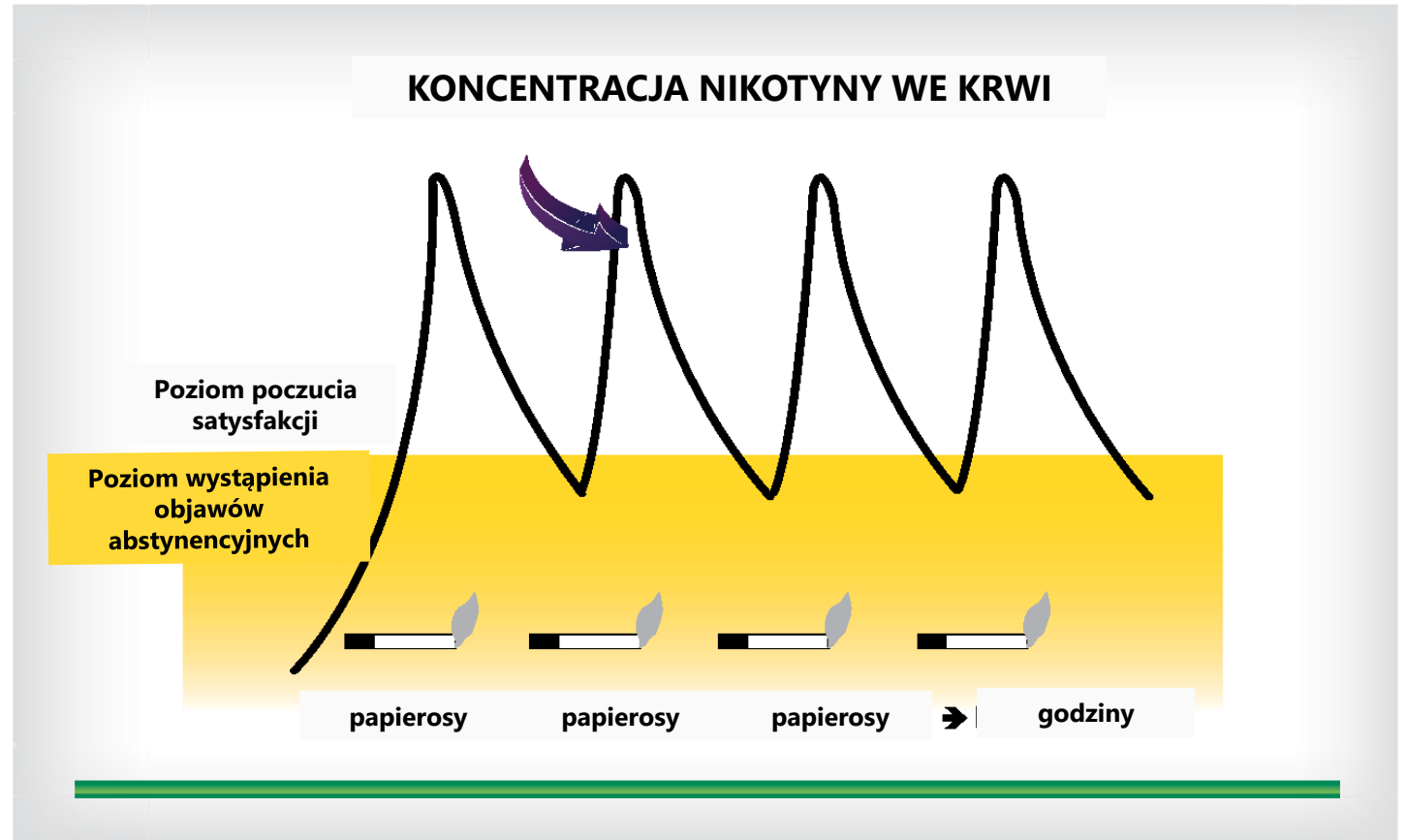


Co znajduje się w papierosie?











Objawy odstawienia nikotyny osiągają największe nasilenie po 3-5 dniach po zaprzestaniu palenia



Objawy	Czas trwania	Częstość występowania
Podenerwowanie /gniew /agresja	< 4 tyg.	50%
Stany depresyjne /dysforyczne	< 4 tyg.	60%
Niepokój/nerwowość	< 4 tyg.	60%
Kłopoty z koncentracją	< 2 tyg.	60%
Wzrost apetytu	> 10 tyg.	70%
Zawroty głowy	< 48 godz.	10%
Budzenie się w nocy na papierosa	< 1 tydz.	25%
Zaparcia	> 4 tyg.	17%
Afty w jamie ustnej	> 4 tyg.	40%
Pragnienie zapalenia /głód nikotyiny	> 2 tyg.	70%

Nawyki i inne czynniki sprzyjające paleniu

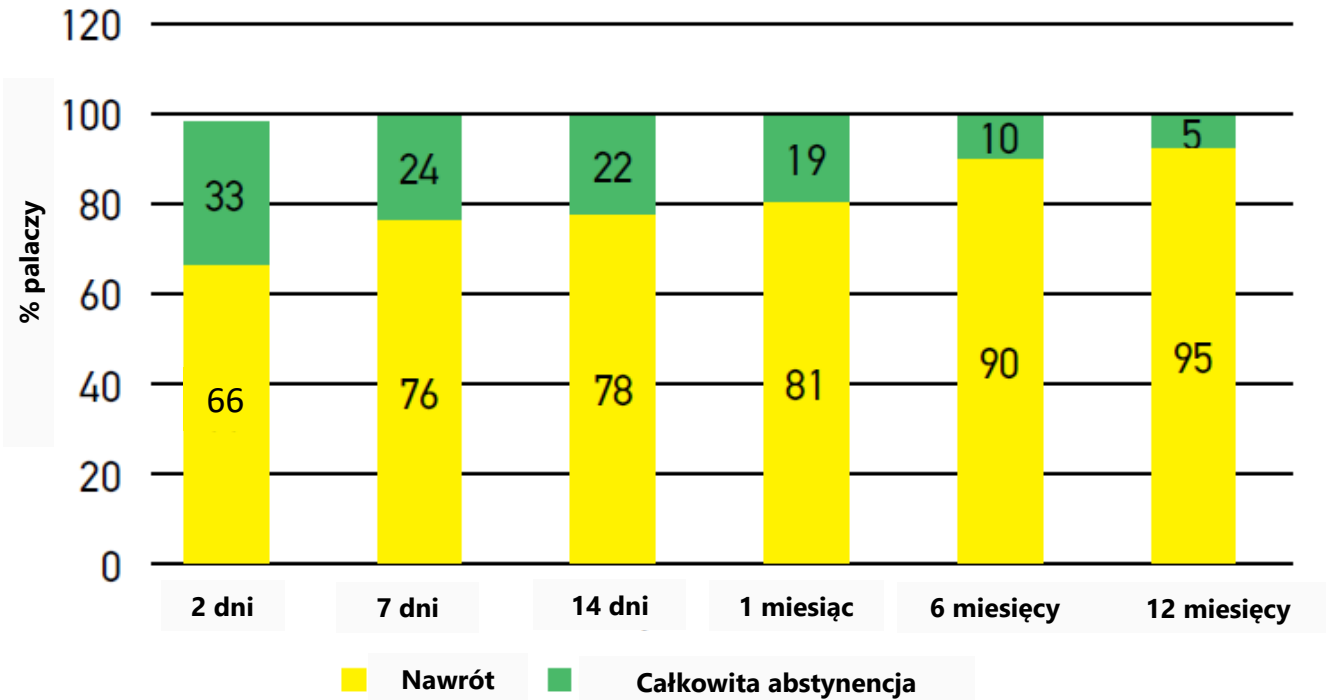


Wielu palaczy (lub innych użytkowników tytoniu) sięga po tytoń po to, aby radzić sobie ze stresem, objawami depresji lub innymi problemami psychicznymi



Uzależnienie od nikotyny jest przewlekłą,
nawracającą chorobą

Krzywa nawrotu w pierwszym roku po zaprzestaniu palenia - bez udzielenia pomocy



**Nie ma nic ważniejszego, co można uczynić
dla palącego pacjenta, jak pomóc mu w
zaprzestaniu palenia.**