

Modul 1: Nikotinska zavisnost Zašto ljudi puše?



ENSP

POČETAK

Nakon završetka kursa:

01

Steći ćete znanje i fizičkim i psihološkim aspektima nikotinska zavisnosti.

02

Bićete upoznati sa pato-fiziologijom nikotinske zavisnosti.

03

Razumećete tipične simptome krize i žudnje koji otežavaju prestanak pušenja.



Uživam u tome

Pomaže mi da se opustim

Deo je dnevne rutine

Pomaže mi da jasno razmišljam

Smanjuje stres

Izgledam privlačno



Zašto je teško prestati sa pušenjem?

Ne

Da!

Nedostatak volje?

Fizička
zavisnost/psihička
zavisnost?



**Nikotinska
zavisnost**

**Simptomi krize &
žudnja**

**Okidači za
pušenje & rutina**

**Raspoloženje i
mentalne bolesti**





Velika većina (60-70%) pušača je zavisna od nikotina.



**Nikotinska
zavisnost**

U metabolizmu nikotina postoje velike varijacije koje utiču na uspešnost prestanka pušenja.

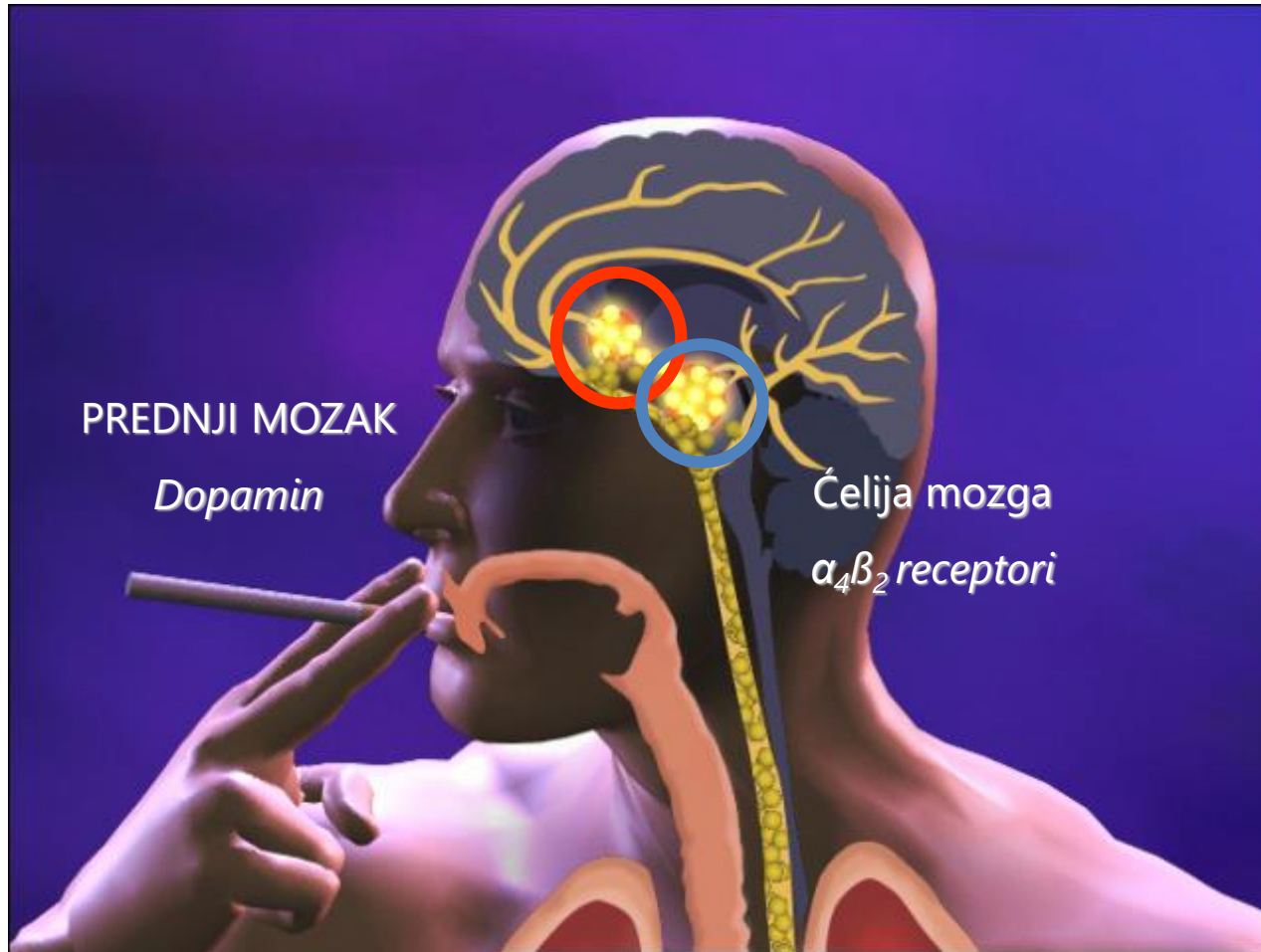
Sporiji metabolizam omogućava mozgu i telu da zadovolje potrebe za nikotinom sa:

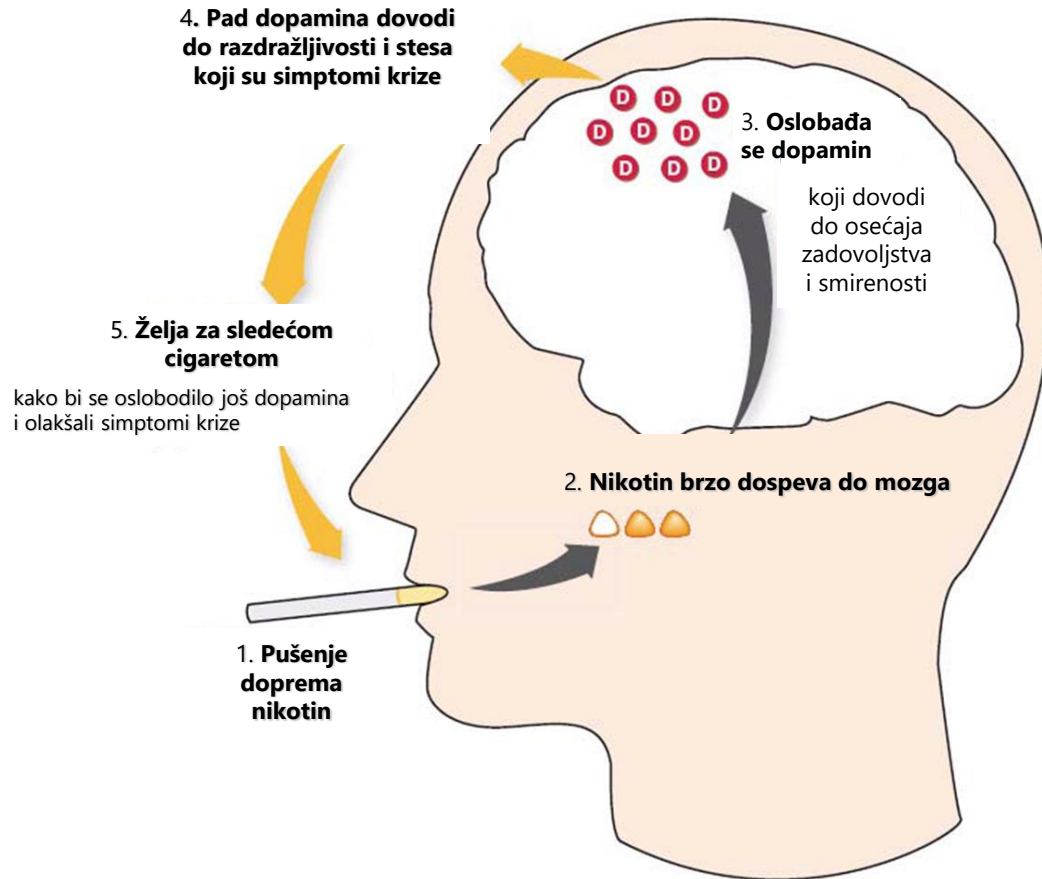
- ❑ Manjim brojem cigareta
- ❑ Smanjenim intenzitetom pušenja
- ❑ Blažim simptomima krize
- ❑ Većom stopom uspešnosti odvikavanja od nikotina

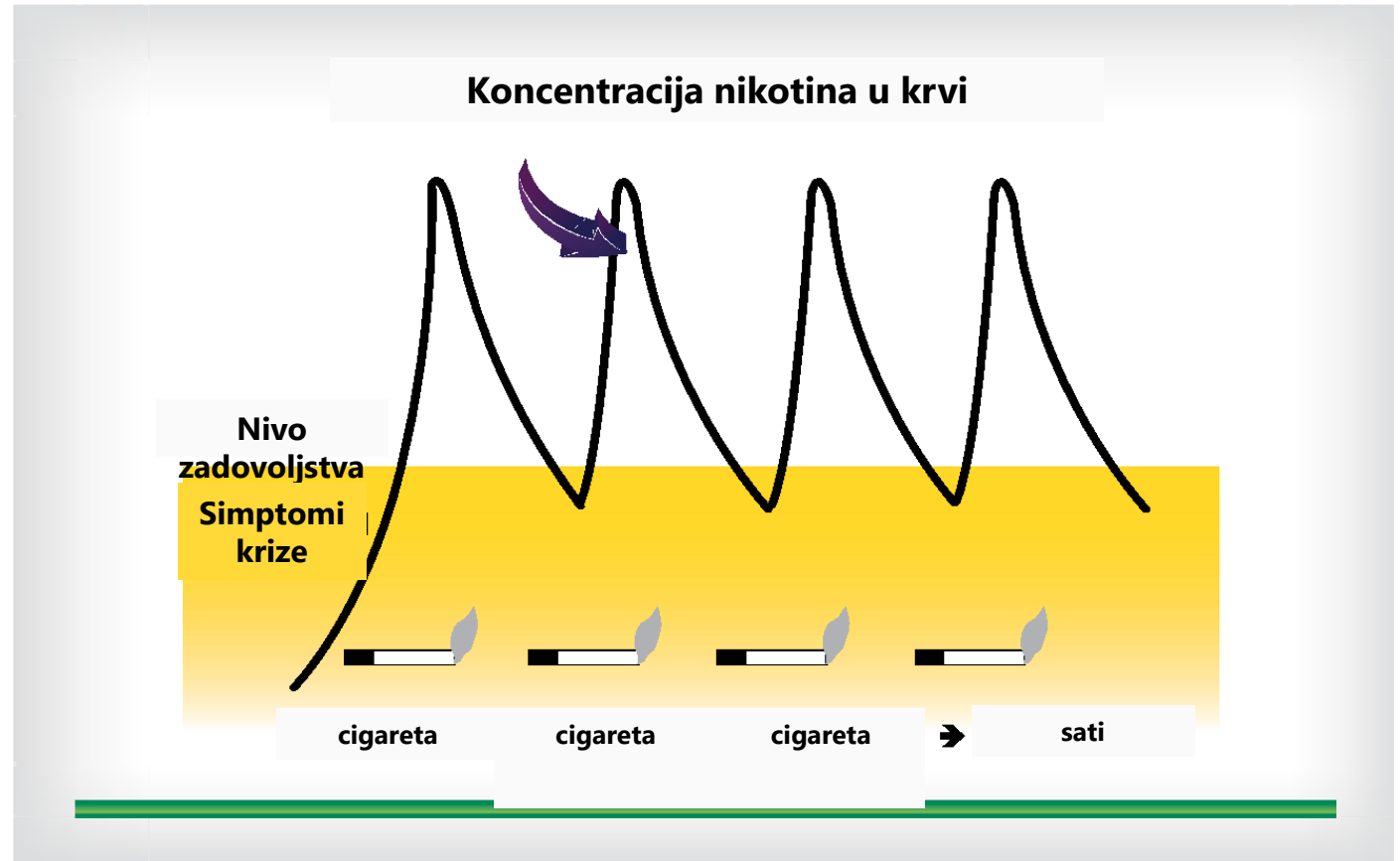


Supstanca	Nalaze se i u:
Aceton	Odstranjivač farbe i laka za nokte
Amonijak	Sredstvima za čišćenje stakla i kupatila
Arsenik	Sredstvima za uništavanje mrava
Benzen	Mastilo, odstranjivač farbe
Kadmijum	Baterije
Hidrogen cijanid	Otrov koji se koristi u gasnim komorama
Katran	Asfalt
Živa	Termometri
Ugljen monoksid	Automobilski Izduvni gasovi
Olovo	Farba, baterije
Toluen	Eksplozivi, guma, lepkovi











Simptomi nikotinske krize su obično najjači
3 do 5 dana nakon prestanka pušenja



Simptomi	Trajanje	Učestalost
Razdražljivost/ agresivnost	< 4 nedelje	50%
Depresija	< 4 nedelje	60%
Nemir	< 4 nedelje	60%
Slaba koncentracija	< 2 nedelje	60%
Povećan apetit	> 10 nedelje	70%
Rasejanost	< 48 sati	10%
Noćno buđenje	< 1 nedelje	25%
Konstipacija	> 4 nedelje	17%
Ranice u ustima	> 4 nedelje	40%
Nagon za pušenjem	> 2 nedelje	70%

Pušačka rutina & okidači

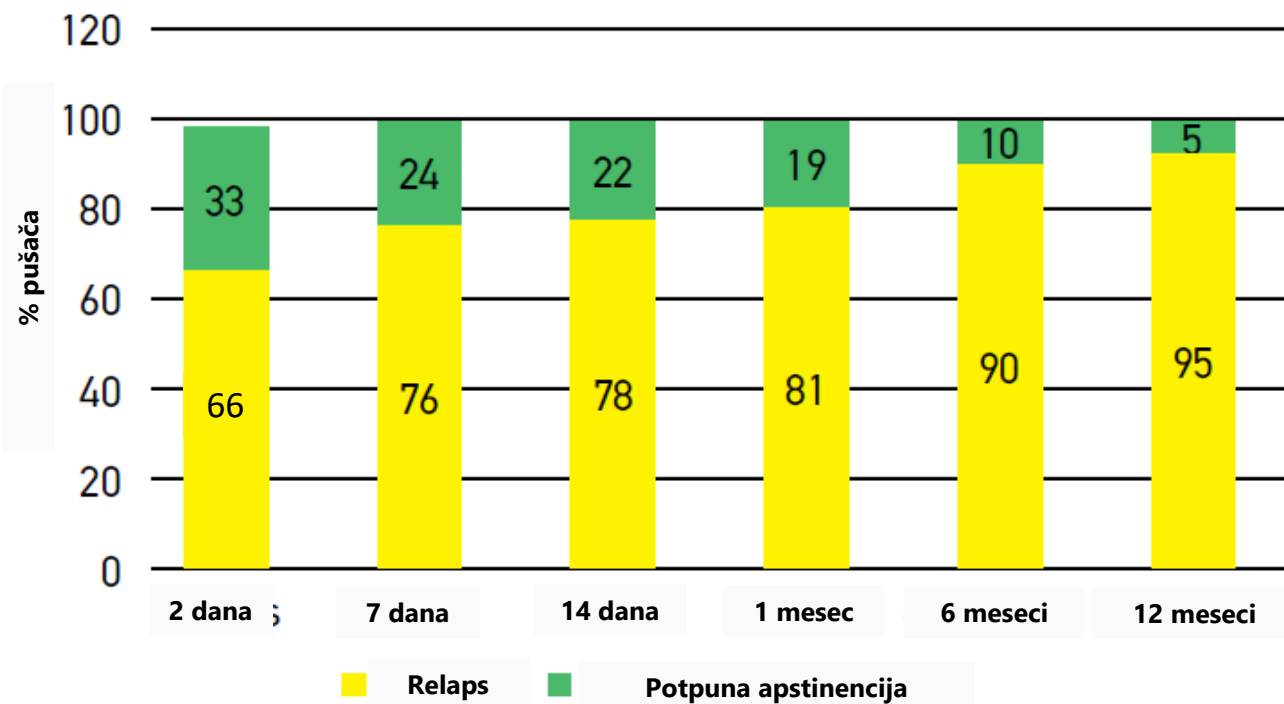


Mnogi korisnici duvana koriste duvan kao način da se izbore sa stresom i poremećajima raspoloženja.



Nikotinska zavisnost je hronično
recidivirajuće stanje

Kriva relapsa tokom prve godine apstinencije - bez terapije



Pomoći pacijentu da prestane da puši je jedna od najboljih stvari koje možete učiniti za njega.