

**Модул 1: Никотинска
зависност
Зошто луѓето пушат?**



ENSP

START

По завршувањето на курсот:

01

Ќе се стекнете со знаење како за физичкиот, така и за психолошкиот аспект на никотинската зависност.

02

Ќе бидете запознаени со патофизиологијата на никотинската зависност.

03

Ќе ги разберете типичните апстиненцијални симптоми и кризите за цигара, кои можат да го проблематизираат откажувањето од пушењето.



Уживам во тоа

Ми помага да се опуштам

Дел е од моето секојдневие

Ми помага да размислувам трезвено

Ми го елиминира стресот

Пушењето ме стимулира




Зошто е толку тешко да се престане со пушење?



Не

Да!



Недостаток на воља?

Физичка
навика/зависност?

**Никотинска
зависност**

**Апстиненцијални
синдроми и криза за
цигара**

**Работи што го
поттикнуваат
пушењето и навика
на пушење**

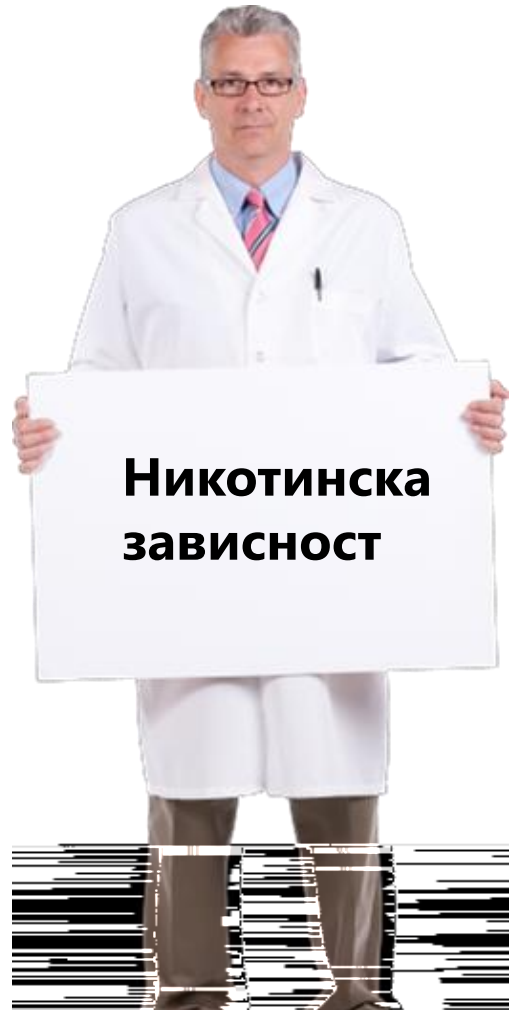
**Расположение и
психичка болест**





Огромно мнозинство од пушачите (60-70%) што пушат се зависни од никотин.

Тутун	32%
Хероин	23%
Кокаин	17%
Алкохол	15%
Стимуланси	11%
Анксиолитици	9%
Канабис	9%
Аналгетици	8%
Инхаланти	4%



**Никотинска
зависност**

Постојат големи варијации во метаболизмот на никотинот, кои влијаат врз напорите за откажување.

Побавниот метаболизам овозможува мозокот и телото да ги задоволат потребите на никотин со:

- ❑ Помал број на испушени цигари
- ❑ Намален интензитет на пушење
- ❑ Смалени апстиненцијални синдроми
- ❑ Повисок процент на откажување

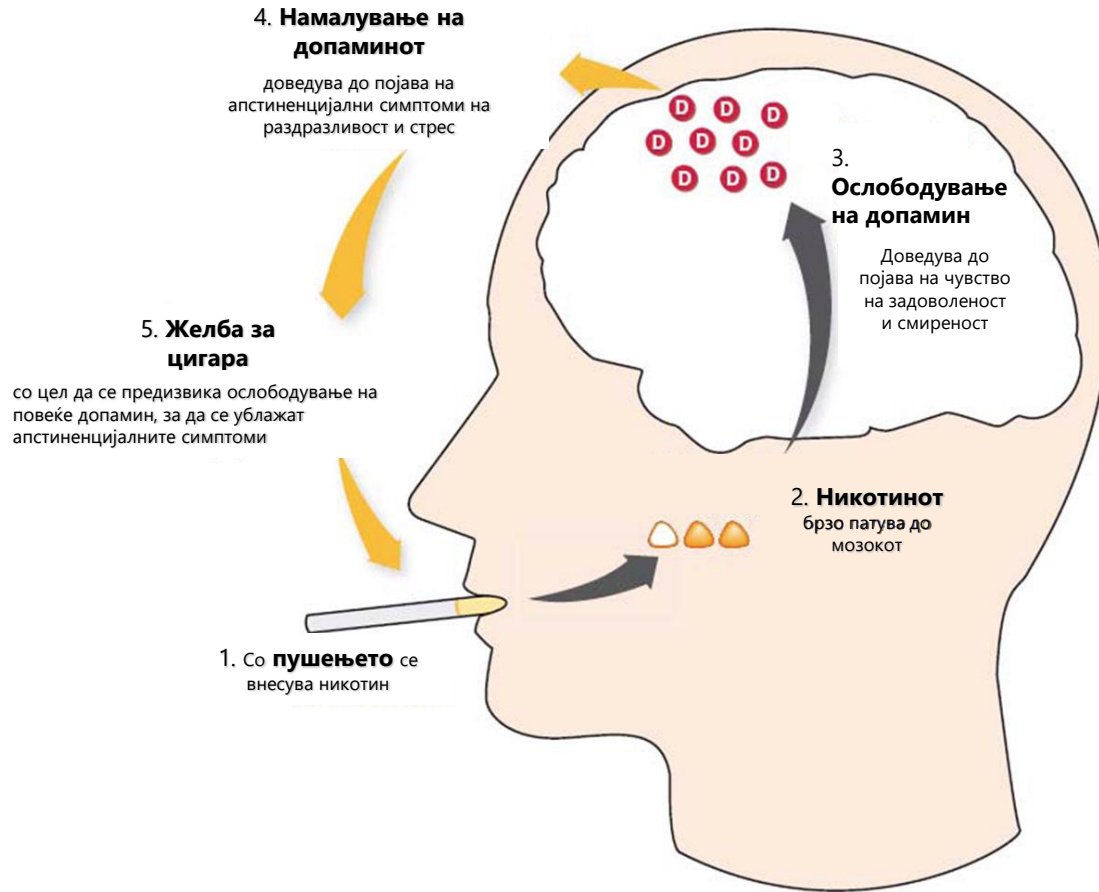


Што содржи цигарата?

Хемикалија	Се наоѓа и во:
Ацетон	Отстранувачи на бои и лак за нокти
Амонијак	Средства за бришење прозорци и средства за чистење на бањата
Арсен	Отров за мравки
Бензен	Масило, отстранувачи на бои
Кадмиум	Батерии
Хидроген цијанид	Отров користен во гасните комори
Катран	Асфалт
Жива	Термометри
Јаглерод моноксид	Издувни гасови од автомобили
Олово	Бои, батерии
Толуен	Експлозиви, гума, лепаци









КОНЦЕНТРАЦИЈА НА НИКОТИН ВО КРВТА



Ниво на
задоволство

Чувство на
одвикнување

цигари

цигари

цигари

часови



Вообичаено, симптомите на никотинската апстиненција го достигнуваат својот максимум во рок од 3 до 5 дена по откажувањето од пушењето



Симптоми	Времетраење	Преваленција
Раздразливост/агресија	< 4 недели	50%
Депресија	< 4 недели	60%
Немир	< 4 недели	60%
Слаба концентрација	< 2 недели	60%
Зголемен апетит	> 10 недели	70%
Замаеност	< 48 часа	10%
Несоница	< 1 недели	25%
Запек	> 4 недели	17%
Афти	> 4 недели	40%
Потреба за пушење	> 2 недели	70%

**Навика на пушење и работи што го
поттикнуваат пушењето**



Многу корисници на тутун користат тутун за да се справат со стресот или со пореметувањето на расположението.



Зависноста од тутун е хронична
релапсирачка состојба

Нема да сторите ништо позначајно од тоа што ќе му помогнете на вашиот пациент што е пушач да се откаже од пушењето.