

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



**ENSP**



**START**

Po zakończeniu szkolenia:



**Palę, bo lubię**

**Palenie mnie  
uspokaja**

**Palenie jest dla mnie  
silnym nawykiem**

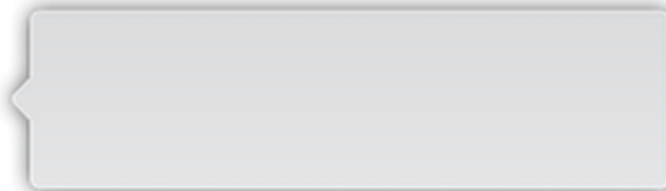
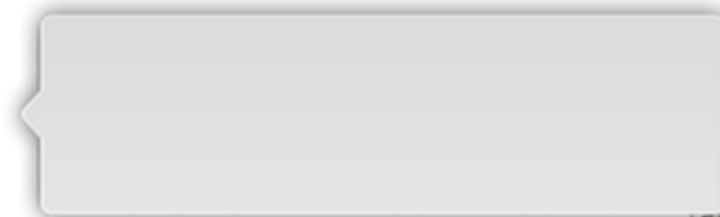
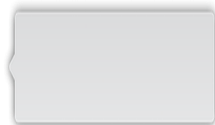
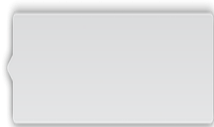
**Palenie pozwala mi się  
skoncentrować**

**Palenie pozwala mi  
kontrolować stres**

**Palenie poprawia mi  
samopoczucie**



# Dlaczego tak trudno jest zaprzestać palenia?



# 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**









**Uzależnienie od  
nikotyny**



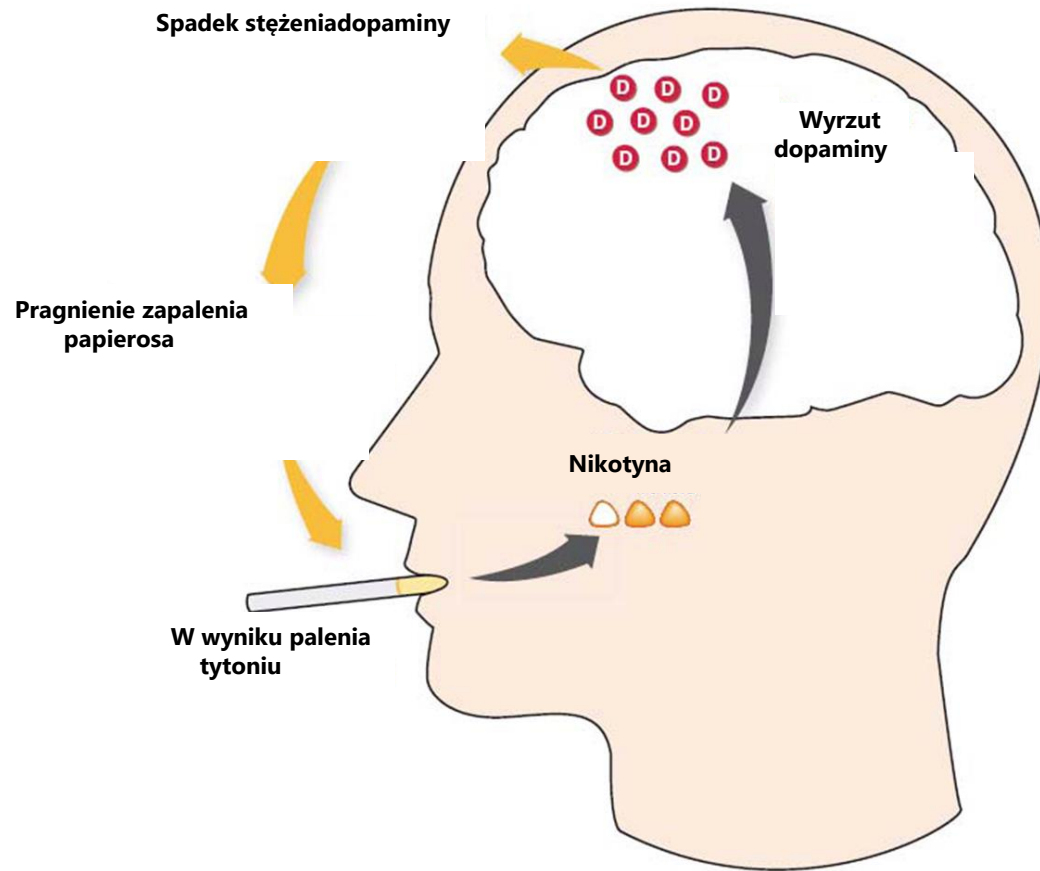
- 
- 
- 
- 



# Co znajduje się w papierosie?









## KONCENTRACJA NIKOTYNY WE KRWI



Poziom poczucia  
satysfakcji

Poziom wystąpienia  
objawów  
abstynencyjnych

papierosy

papierosy

papierosy

godziny



# Najważniejsze objawy zespołu odstawienia nikotyny



Objawy	Czas trwania	Częstość występowania

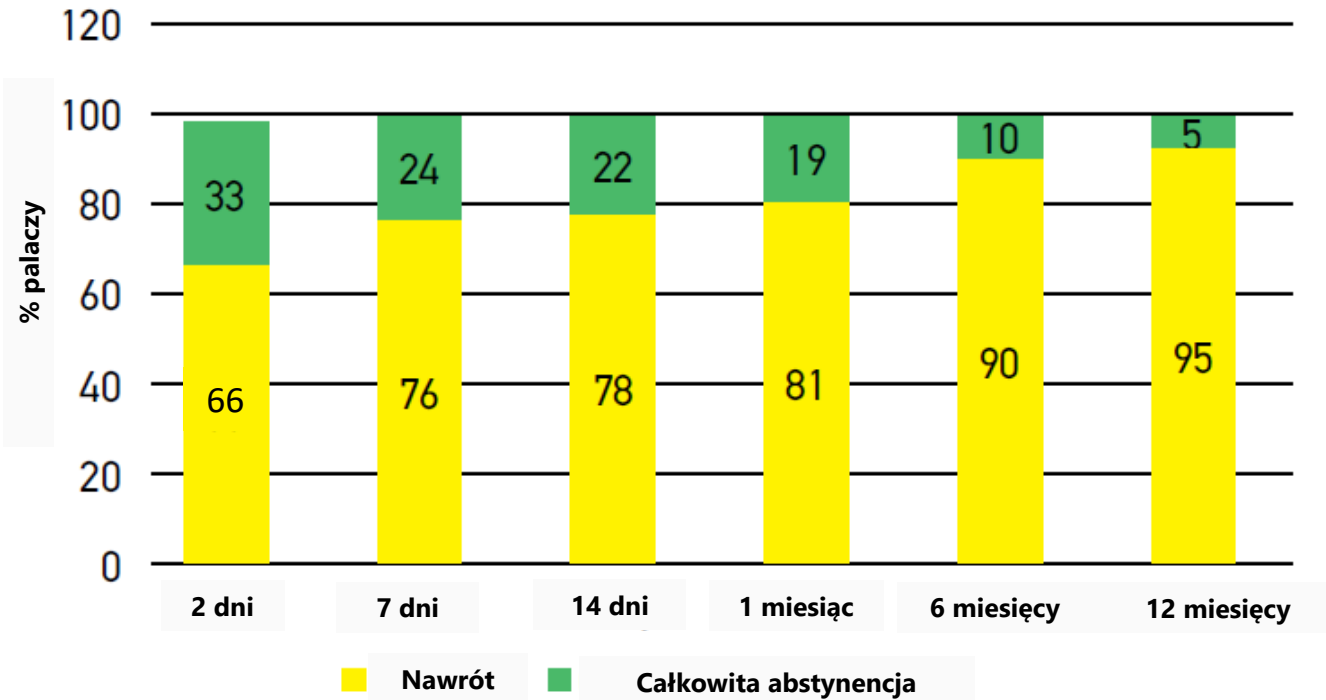
# Nawyki i inne czynniki sprzyjające paleniu







# 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.**