

**Modul 1: Dependența de
nicotină.
De ce fumăm?**



ENSP

START

După completarea cursului veți fi capabili să:

01

Cunoașteți atât aspectele fizice cât și cele psihice ale dependenței de tutun.

02

Cunoașteți fiziopatologia dependenței de nicotină.

03

Înțelegeți simptomele tipice de sevraj și pofta de a fuma, aspecte care pot face renunțarea la fumat dificilă.



Îmi place

Mă relaxează

Face parte din rutina zilnică

Mă ajută să mă concentrez

Alungă stresul

Îmi dă energie



De ce este atât de dificil să renunțați la fumat?

Nu

Da!

Lipsa motivației?

Dependența fizică?



**Dependența
nicotinică**

Sevraj și poftă

Rutina zilnică

**Tulburări de
dispoziție și boli
psihice**





Marea majoritate a fumătorilor (60-70%) este dependentă de nicotină.

Tutun	32%
Heroină	23%
Cocaină	17%
Alcool	15%
Stimulente	11%
Anxiolitice	9%
Cannabis	9%
Analgezice	8%
Inhalanți	4%



**Dependența
nicotinică**

Există variații mari în metabolismul nicotinei care afectează renunțarea la fumat.

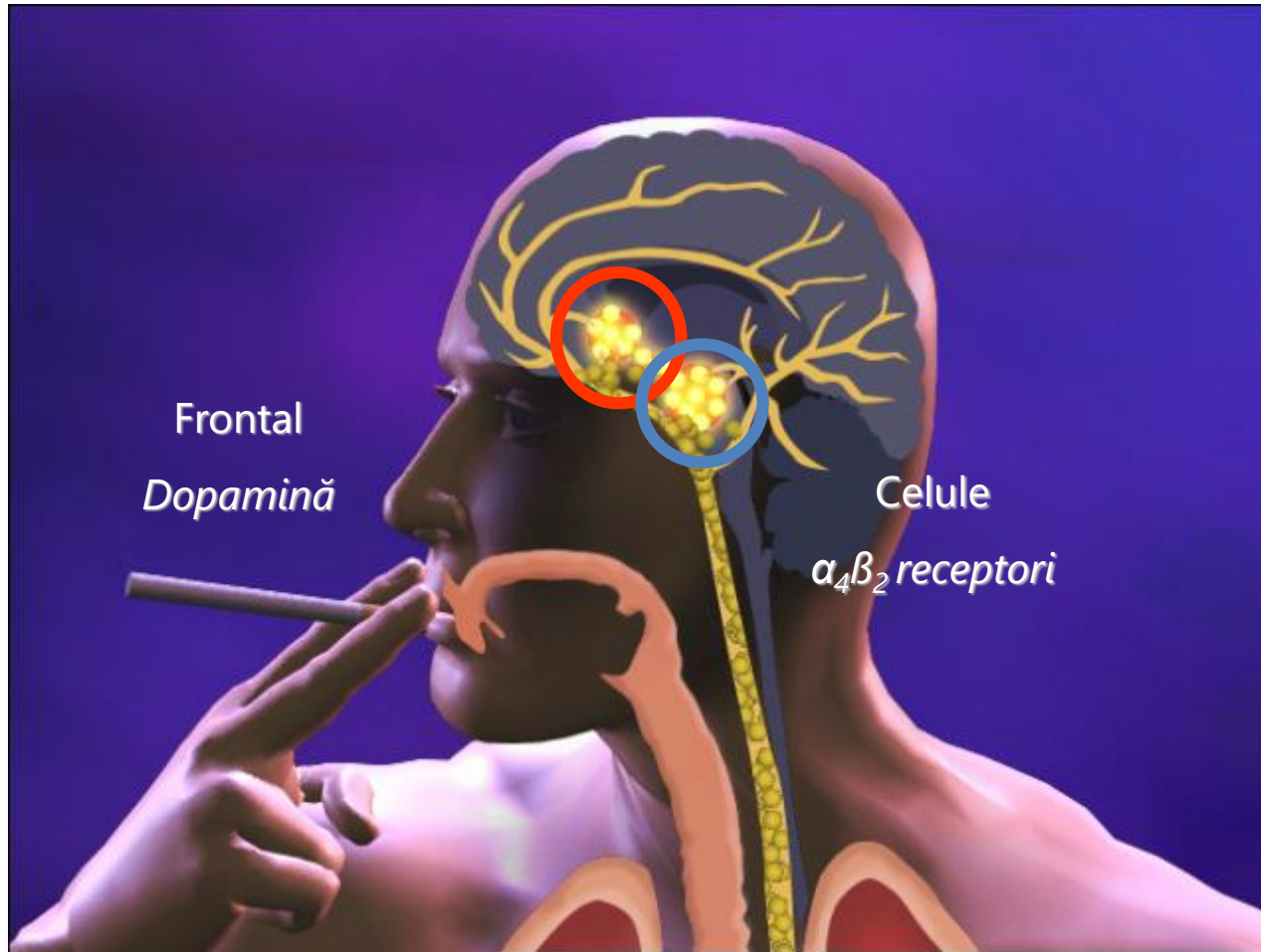
Un metabolism mai lent asigură:

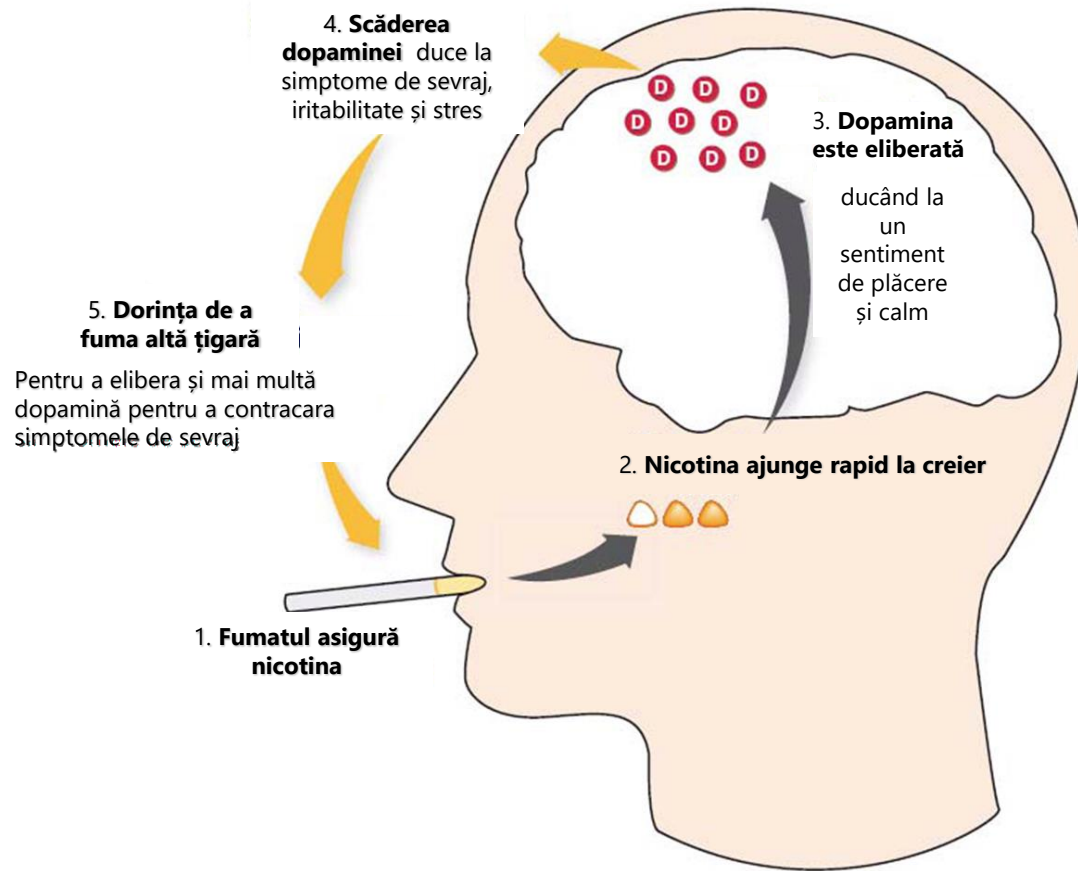
- ❑ Un număr redus de țigări fumate
- ❑ O intensitate a fumatului scăzută
- ❑ Mai puține simptome de sevraj
- ❑ Rate mai mari de renunțare la fumat



Chimicale	Se găsesc de asemenea în:
Acetonă	Vopsea
Amoniac	Soluții de curățat
Arsenic	Spray de furnici
Benzen	Vopsea
Cadmium	Baterii
Cianură	Otravă folosită în camerele de gazare
Gudron	Asfalt
Mercur	Termometru
Monoxid de carbon	Gazele de eșapament de la mașini
Plumb	Vopsea, baterii
Toluen	Explozibil, adezivi









CONCENTRAȚIA NICOTINICĂ ÎN SÂNGE



Satisfacție

Sevraj

Țigări

Țigări

Țigări

ore



Simptomele de sevraj nicotinic ating maximul la 3-5 zile după renunțarea la fumat.



Simptome	Durata	Prevalența
Iritabilitate / agresivitate	< 4 săptămâni	50%
Depresie	< 4 săptămâni	60%
Neliniște	< 4 săptămâni	60%
Slabă concentrare	< 2 săptămâni	60%
Apetit crescut	> 10 săptămâni	70%
Dureri de cap	< 48 ore	10%
Treziri nocturne	< 1 săptămâni	25%
Constipație	> 4 săptămâni	17%
Ulcerații bucale	> 4 săptămâni	40%
Nevoia imperioasă de a fuma	> 2 săptămâni	70%

Factori declanșatori și Rutina fumatului

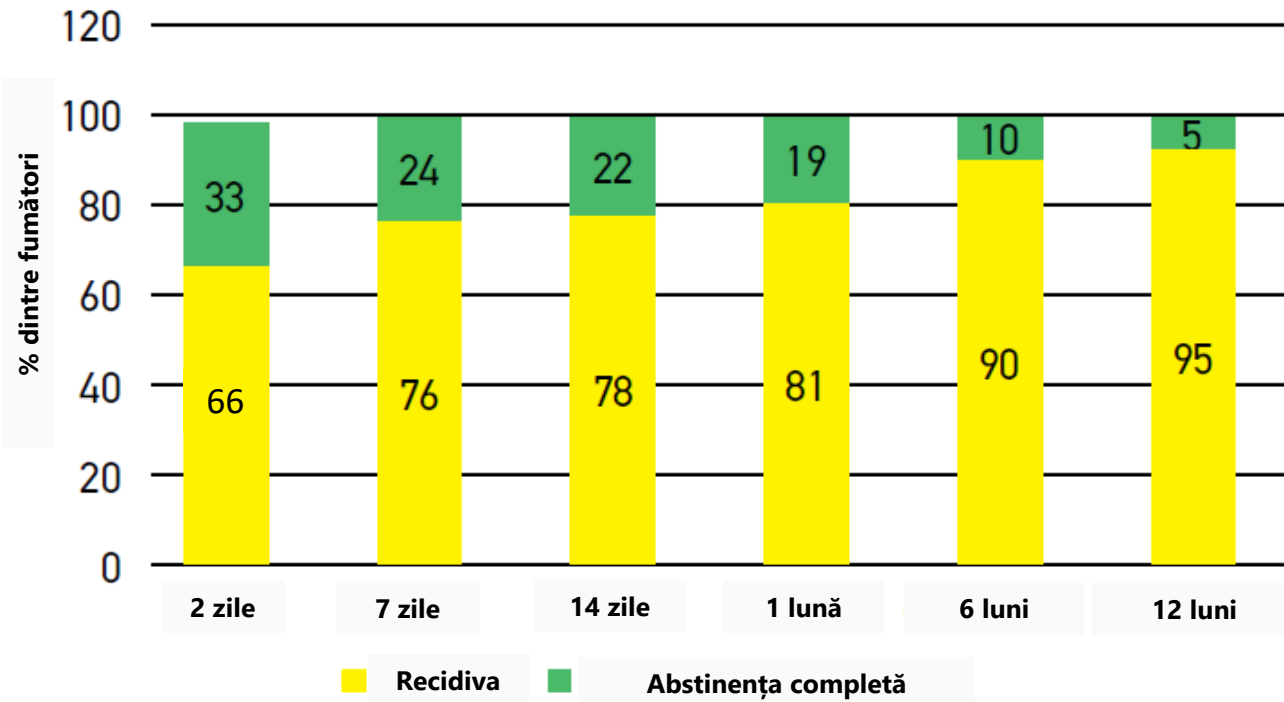


Mulți dintre fumători au folosit țigara ca un mijloc de a face față stresului sau tulburărilor de dispoziție.



Dependența de nicotină este o boală
cronică! □ m!M

Recidiva în primul an – fără ajutor



Cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru pacienții dumneavoastră fumători este să îi ajutați să renunțe la fumat.