

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?

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.

Ne

Da!

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

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:

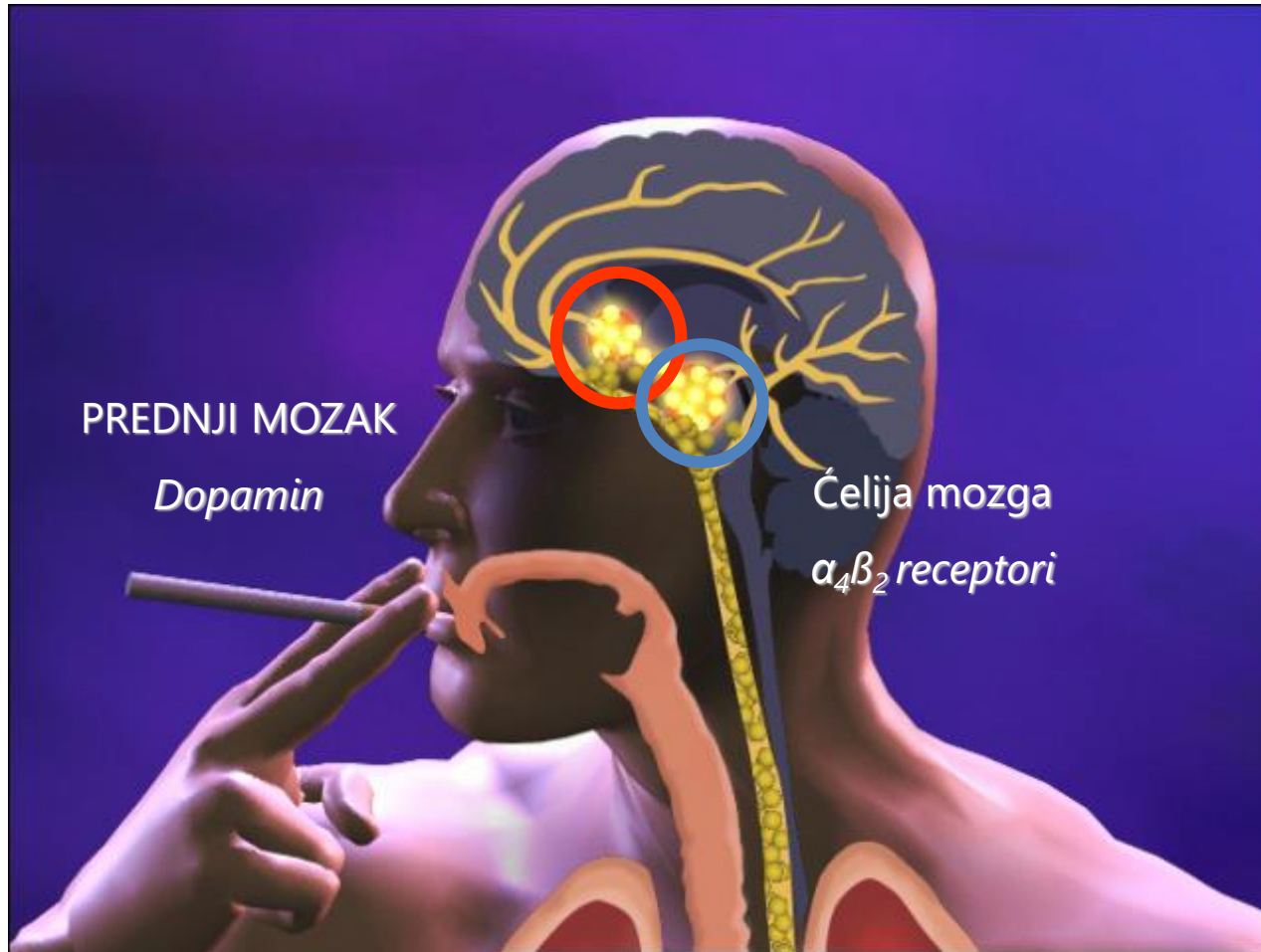
- ❑ Manjim brojem cigareta
- ❑ Smanjenim intenzitetom pušenja
- ❑ Blažim simptomima krize
- ❑ Većom stopom uspešnosti odvikavanja od nikotina

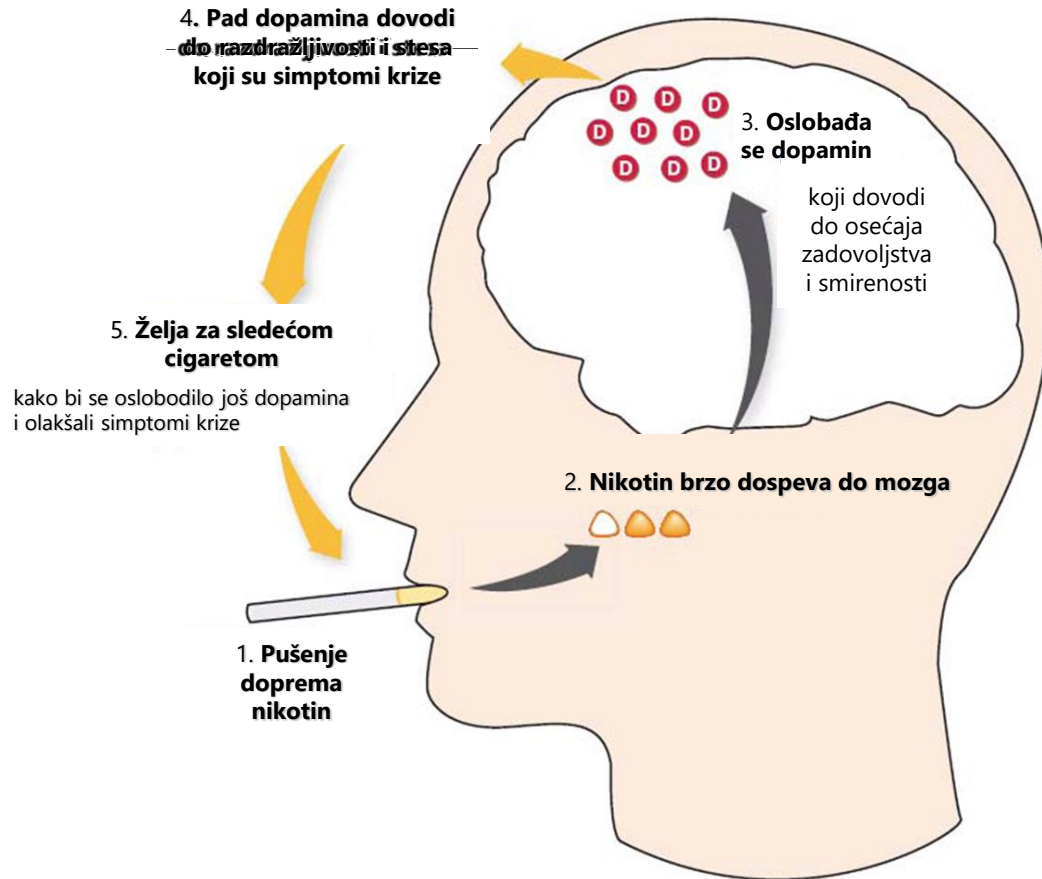


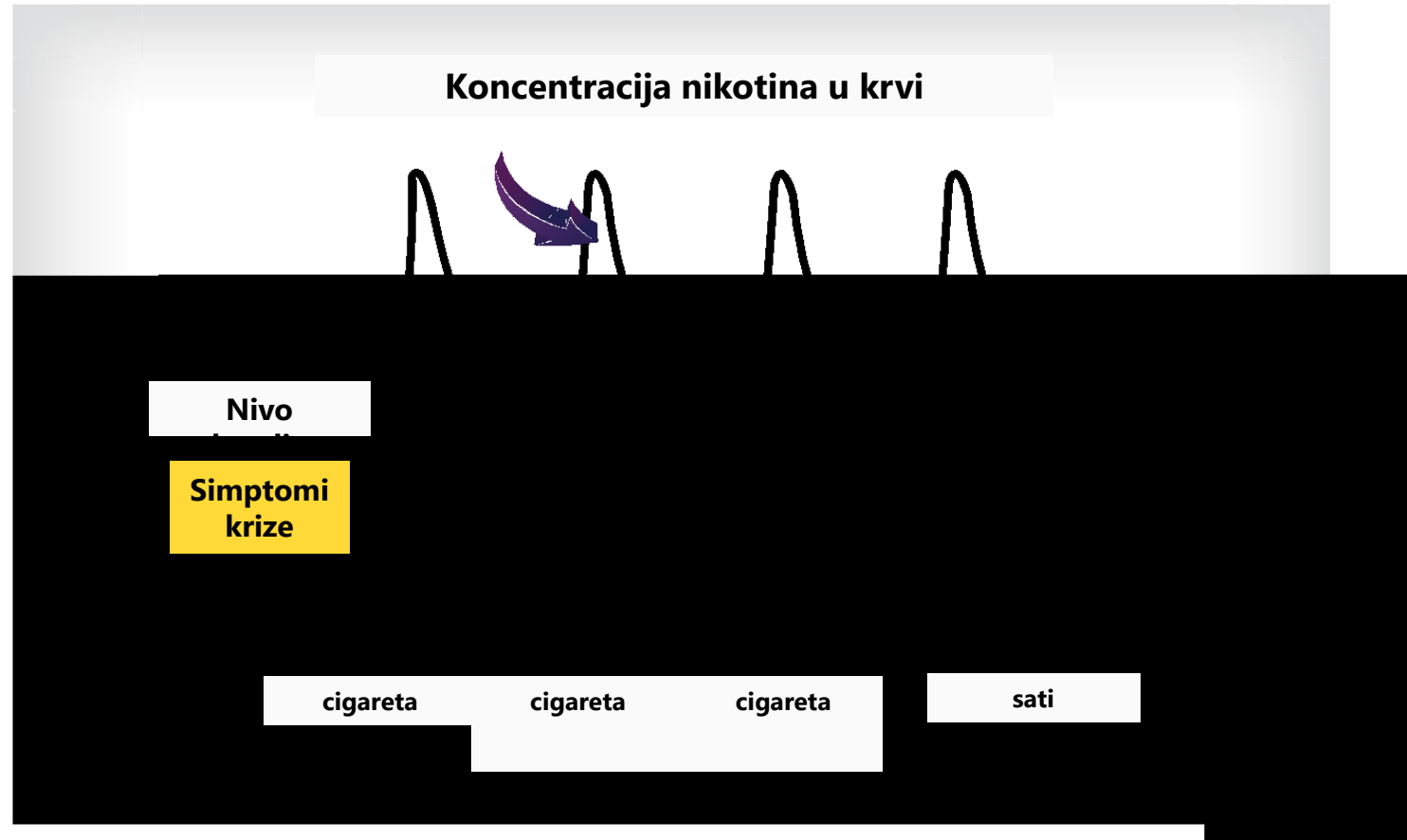
Šta se nalazi u cigaretama?

| 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

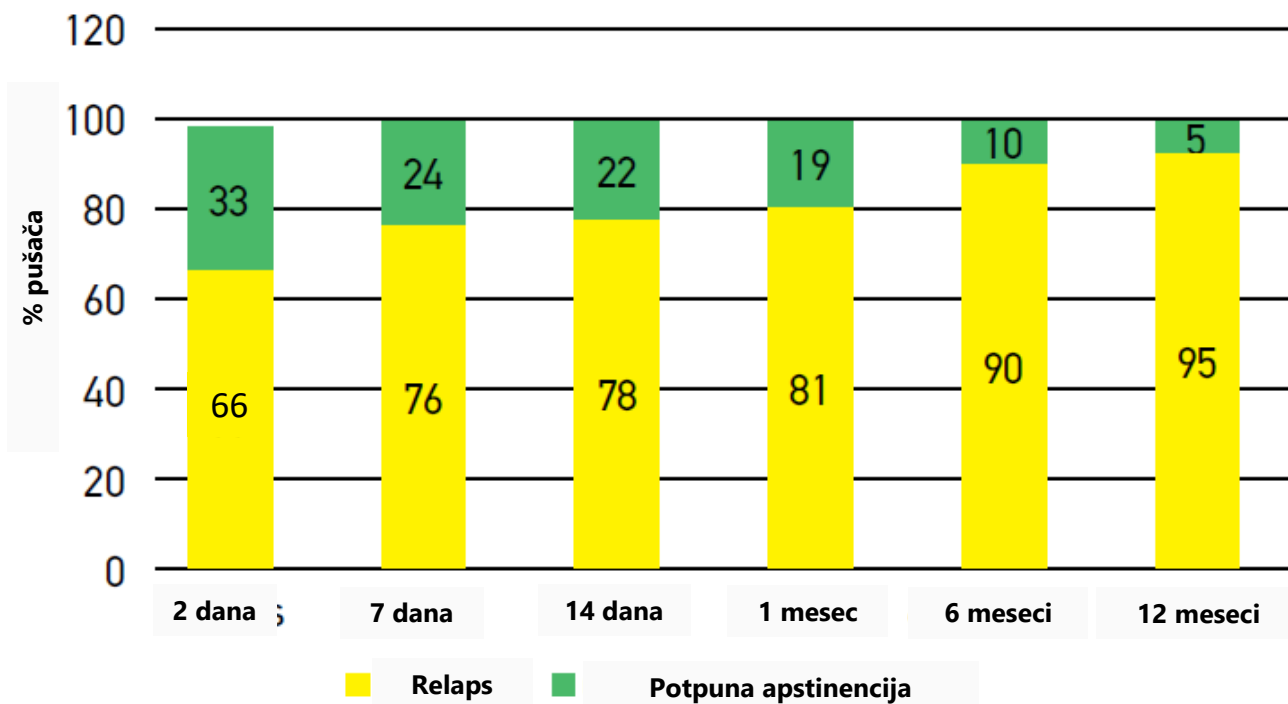


Mnogi korisnici duvana koriste duvan kao način da se izbore sa stresom i poremećajima raspoloženja.



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.