

Modul 1: Odvisnost od nikotina

Zakaj ljudje kadijo?



ENSP

START

Po zaključku tega tečaja boste:

01

imeli znanje o fizičnem in psihološkem vidiku odvisnosti od nikotina.

02

seznanjeni s patofiziologijo odvisnosti od nikotina.

03

razumeli tipične odtegnitvene simptome in hrepenenje, ki lahko zelo otežijo opuščanje kajenja.



Uživam v kajenju.

**Kajenje me
sprosti.**

**Je del moje dnevne
rutine.**

**Pomaga mi, da trezno
razmišljam.**

Odvzame stres.

**Kajenje mi je v
spodbudo.**



Zakaj je tako težko opustiti kajenje?

Ne

Da!

Pomanjkanje volje?

Fizična zasvojenost/
odvisnost?



**Odvisnost od
nikotina**

**Odtegnitveni simptomi
& hrepenenje**

**Sprožilci & rutina
kajenja**

**Bolezni
razpoloženja &
mentalnega zdravja**





Velika večina (60–70 %) kadilcev, ki danes kadijo, je zasvojenih z nikotinom.

Tobak	32 %
--------------	-------------

Heroin	23 %
--------	------

Kokain	17 %
--------	------

Alkohol	15 %
---------	------

Stimulanti	11 %
------------	------

Anksiolitiki	9 %
--------------	-----

Kanabis	9 %
---------	-----

Analgetiki	8 %
------------	-----

Inhalanti	4 %
-----------	-----



**Odvisnost
od
nikotina**

V presnovi nikotina obstajajo velika razhajanja, ki vplivajo na opuščanje kajenja.

Počasnejša presnova nikotina možganom in telesu omogoča, da zadovoljita potrebe po nikotinu z:

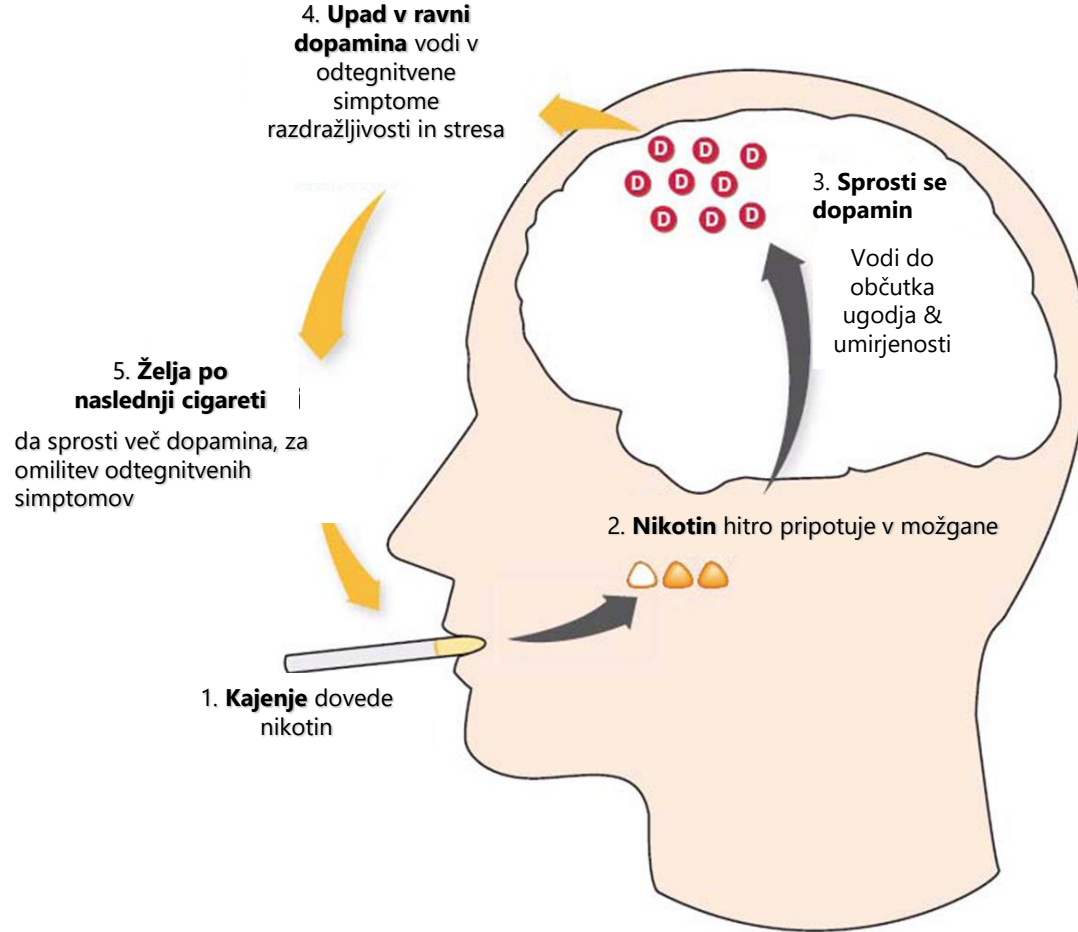
- ❑ manj pokajenimi cigaretami,
- ❑ zmanjšano intenzivnostjo kajenja,
- ❑ manj odtegnitvenimi simptomi,
- ❑ višjo stopnjo opustitve kajenja.



Kemična snov	Nahaja se tudi:
aceton	odstranjevalci barve in laka za nohte
amonijak	čistila za okna in kopalnico
arzen	herbicid za mravlje
benzen	črnilo, odstranjevalci barve
kadmij	baterije
vodikov cianid	strup, ki so ga uporabljali v plinskih celicah
katran	asfalt
živo srebro	termometri
ogljikov monoksid	avtomobilski izpušni plini
svinec	barva, baterije
toluen	eksplozivi, guma, lepila









KONCENTRACIJA NIKOTINA V KRVI



Raven
zadovoljstva

Občutek
odtegnitve

cigarette

cigarette

cigarette

ure



Simptomi odtegnitve od nikotina običajno dosežejo vrhunec v treh do petih dneh po opustitvi kajenja.



Simptomi	Trajanje	Pogostnost
razdražljivost/agresivnost	< 4 tedni	50 %
depresija	< 4 tedni	60 %
nemirnost	< 4 tedni	60 %
slaba koncentracija	< 2 tedni	60 %
povečan apetit	> 10 tednov	70 %
omotica, vrtoglavica	< 48 ur	10 %
prebujanje ponoči	< 1 teden	25 %
zaprtje	> 4 tedni	17 %
razjede v ustih	> 4 tedni	40 %
potreba po kajenju, impulzi	> 2 tedna	70 %

Sprožilci & rutina kajenja

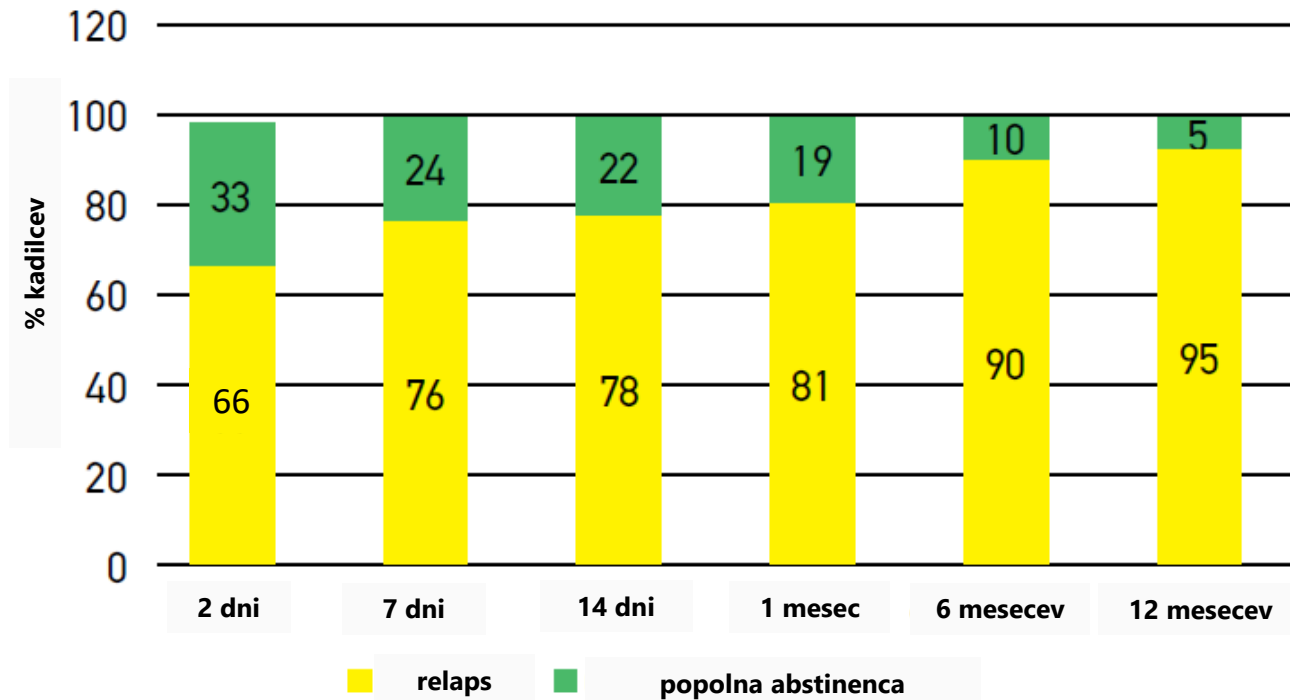


Mnogo kadilcev kadi, da se spoprijema s stresom ali razpoloženjskimi motnjami.



Odvisnost od nikotina je kronično ponavljajoče se stanje.

Ponovna vrnitev h kajenju v prvem letu (relaps) – brez pomoči



**Nič od tega, kar lahko storimo za svoje
paciente kadilce, ni pomembnejše od tega, da
jim pomagata opustiti kajenje.**