

# Модуль 1: НІКОТИНОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ Чому люди курять?



**ENSP**

**ПОЧАТИ**

## Після закінчення курсу ви зможете:

01

Бути обізнаним про фізичний та психологічний аспекти нікотинової залежності

02

Знати патофізіологію нікотинової залежності.

03

Розуміти типові симптоми відміни та потягу до куріння, які можуть ускладнити припинення



**Я отримую  
задоволення від  
цього**

**Це частина моїх  
повсякденних  
звичок**

**Це знімає з мене  
стрес**



**Це допомагає  
мені  
розслабитися**

**Це допомагає мені краще  
думати**

**Куріння бадьорить  
мене**

# Чому так важко кинути курити?

Ні

Так!

Відсутність сили волі?

Фізична  
залежність/шкідлива  
звичка?



**Нікотинова  
залежність**

**Симптом відміни та  
потяг**

**Пусковий  
механізм та  
звичка до куріння**



**Настрій та психічні  
розлади**



Переважна більшість (60-70%)  
сьогоднішніх курців мають нікотинову  
залежність

Тютюн	32%
Героїн	23%
Кокаїн	17%
Алкоголь	15%
Стимулятори	11%
Транквілізатори	9%
Канабіоїди	9%
Анальгетики	8%
Інгалянти	4%



**Нікотинова  
залежність**



В метаболізмі нікотину існують багато варіантів, які впливають на зусилля у припиненні.

Повільний метаболізм дозволяє мозку та тілу мати таку потребу у нікотину:

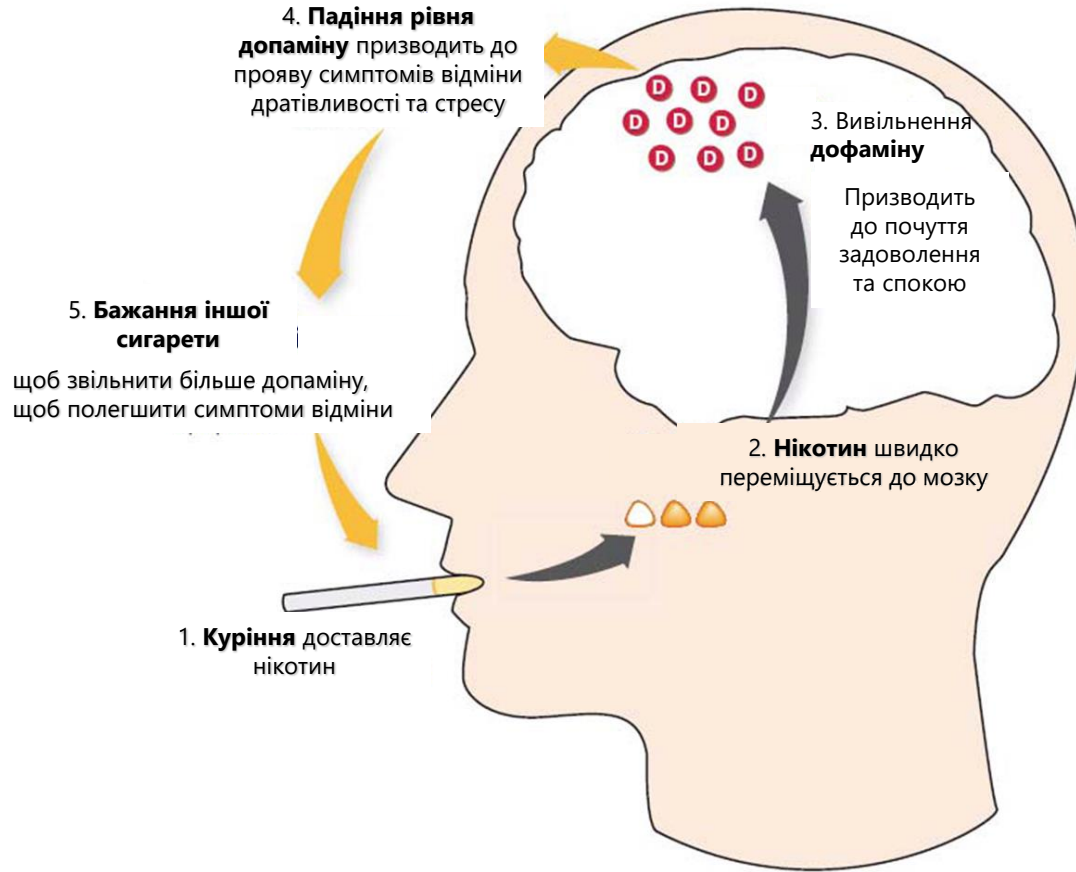
- ❑ Вживати менше сигарет
- ❑ Скорочувати інтенсивність куріння
- ❑ Мати менші симптоми відміни
- ❑ Мати вищий рівень припинення



Хімічні елементи	Також містяться у:
Ацетон	Засіб для зняття макіяжу та лак для нігтів
Амоній	Засіб для чищення вікон та ванн
Миш'як	Вбиває мурах
Бензин	Чорнило, засіб для видалення фарби
Кадмій	Батарейки
Ціанід водню	Отрута для газових камер
Смола	Асфальт
Ртуть	Термометри
Чадний газ	Автомобільні вихлопи
Свинець	Фарби, батарейки
Толуол	Вибухові речовини, гума, клеї

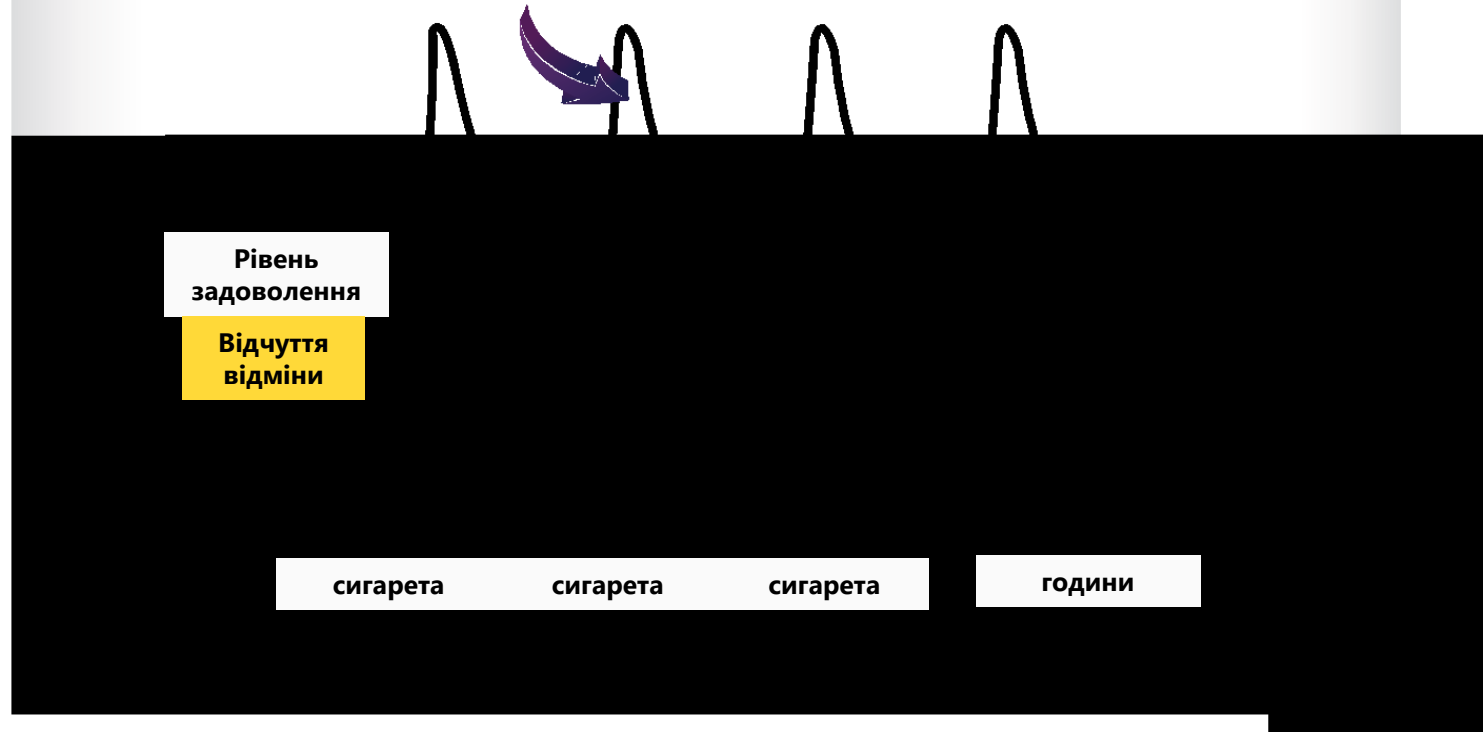








## КОНЦЕНТРАЦІЯ НІКОТИНУ У КРОВІ





Симптоми відміни нікотину найбільше виражені на 3-5 день припинення куріння



Симптоми	Тривалість	Поширеність
Дратівливість / агресивність	< 4 тижнів	50%
Депресія	< 4 тижнів	60%
Занепокоєння	< 4 тижнів	60%
Погана концентрація	< 2 тижнів	60%
Підвищення апетиту	> 10 тижнів	70%
Легке запаморочення	< 48 годин	10%
Нічні прокидання	< 1 тижня	25%
Закреп	> 4 тижнів	17%
Ротові виразки	> 4 тижнів	40%
Непереборне бажання закурити	> 2 тижнів	70%

# Звички та тригери куріння



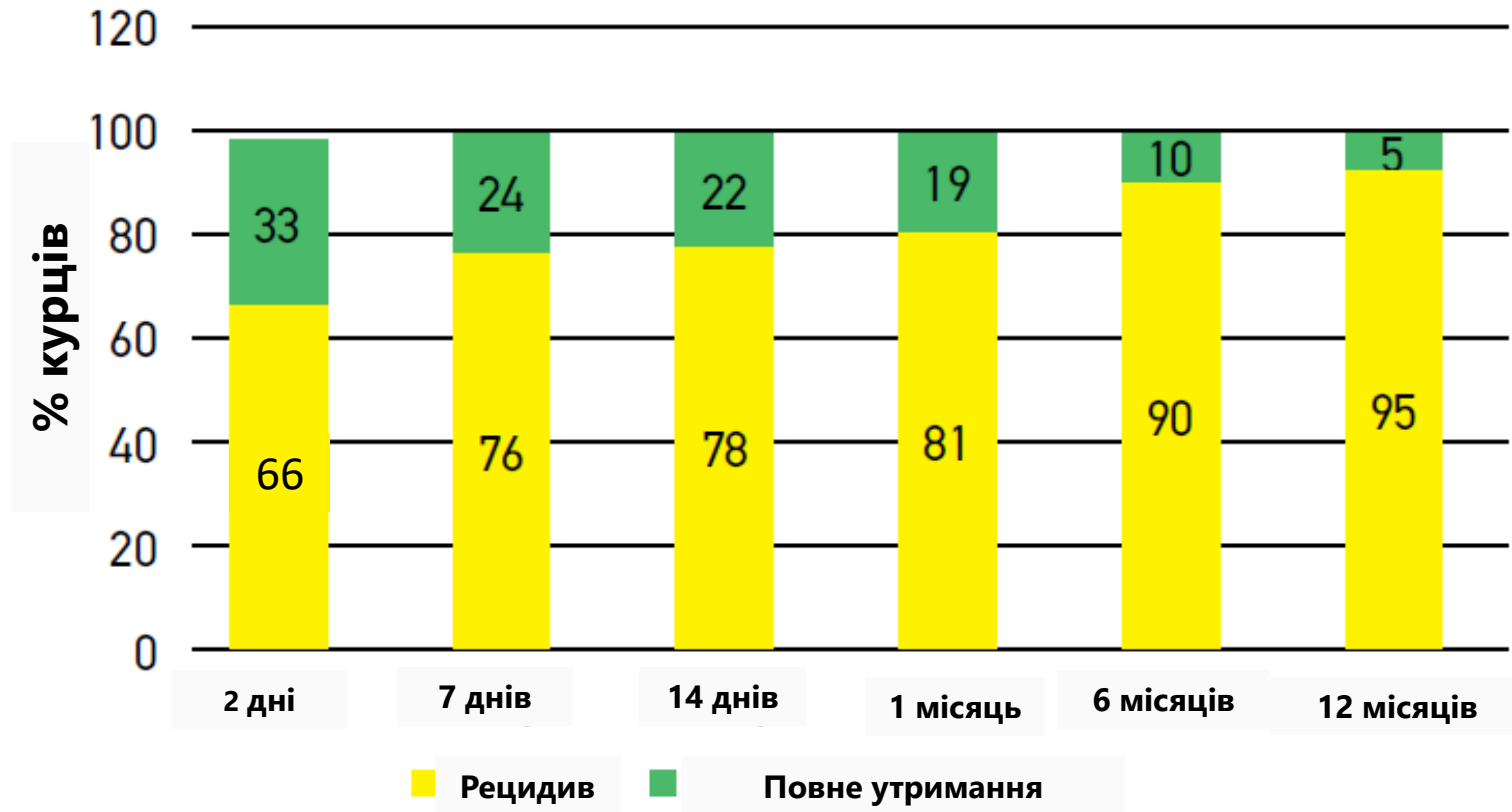


Багато споживачів тютюну використовували тютюн, щоб впоратися зі стресом або розладами настрою.



Нікотинова залежність - хронічний  
рецидивуючий стан

# Крива рецидиву у перший рік - без сторонньої допомоги



**Немає нічого більш дієвого, що ви можете  
зробити для вашого пацієнта, хто курить,  
ніж допомогти йому кинути курити!**