



ENSP

Մոդուլ 1 Նիկոտինային կախվածություն

Ինչու՞ են
մարդիկ ծխում

ՍԿԻՉԲ

Դասընթացն ավարտելուց հետո Դուք՝

01

Կստանաք գիտելիքներ նիկոտինային կախվածության ֆիզիկական և հոգեբանական բաղադրիչների վերաբերյալ:

02

Կձանոթանաք նիկոտինային կախվածության ախտաֆիզիոլոգիային:

03

Կճանաչեք զրկանքի ախտանշանները, որոնք կարող են խոչընդոտել ծխելը դադարեցնելուն:



Ինձ հաճելի է

Օգնում է ինձ
լիցքաթափվել

Իմ առօրյայի մի մասն
է

Օգնում է ինձ արագ մտածել

Վերացնում է
սթրեսը


Ինձ էներգիա է
հաղորդում





Ոչ

Այո՛



Կամքի ուժի
բացակայություն է:

Ֆիզիկական
կախվածություն է:

Նիկոտինային
կախվածություն

Ջրկանքի
ախտանշաններ և
անհագ ցանկություն

Ծխելու հետ կապված
սովորություններ և
առօրյա

Հոգեկան առողջության
խնդիրներ





Ծխողների մեծամասնությունը (60-70%)
նիկոտինային կախվածություն ունի:

Կախվածության առաջացման հավանականություն

Առաջին օգտագործումից հետո կախվածության առաջացման հավանականությունը

Ծխախոտ 32%

Հերոին 23%

Կոկային 17%

Ալկոհոլ 15%

Խթանիչներ 11%

Անքսիոլիտիկներ 9%

Կանեփ 9%

Անալգետիկներ 8%



**Նիկոտինային
կախվածություն**

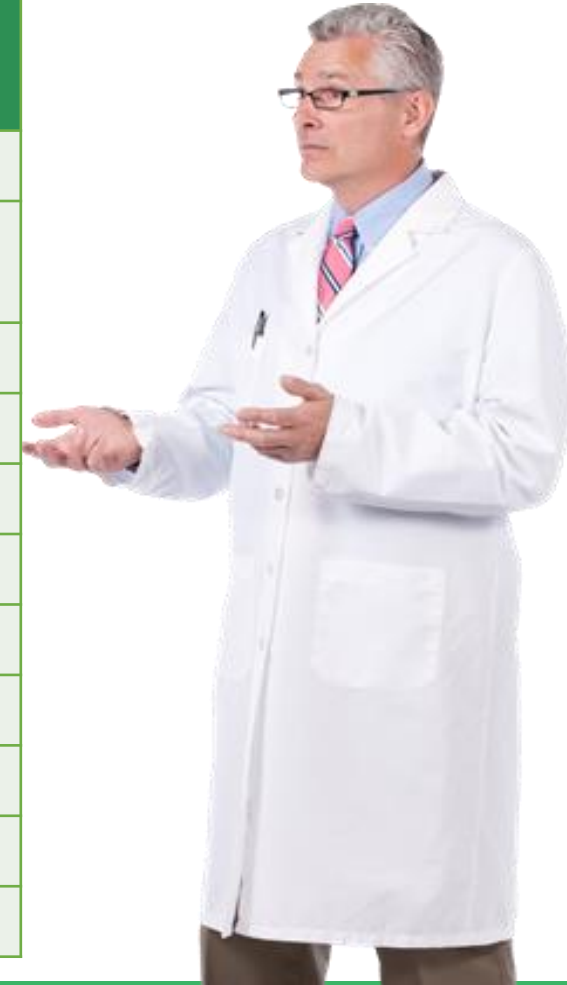
Նիկոտինի նյութափոխանակության առանձնահատկություններն ազդում են ծխելը դադարեցնելու գործընթացի վրա:

Նիկոտինի դանդաղ նյութափոխանակությանը բնորոշ է՝

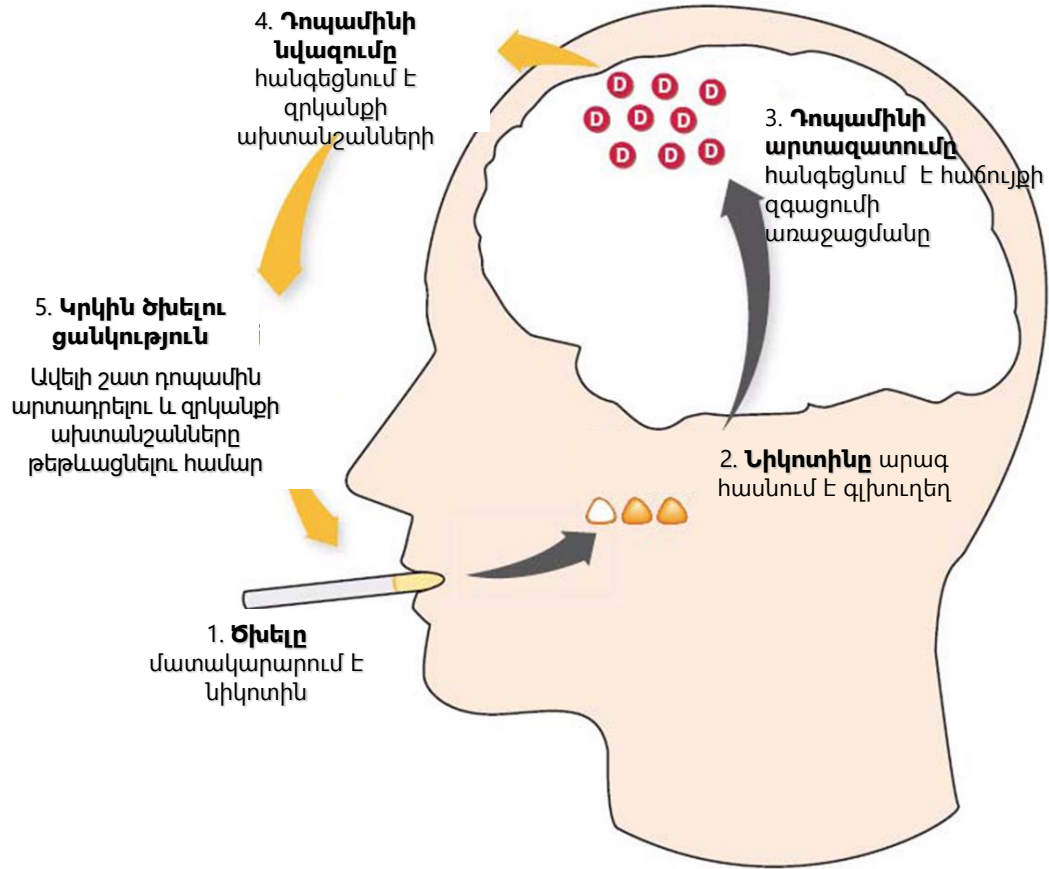
- ❑ Քիչ քանակությամբ ծխախոտի օգտագործում
- ❑ Ծխելու ցածր հաճախականություն
- ❑ Չրկանքի ախտանշանների թույլ դրսևորում
- ❑ Ծխելը դադարեցնելու բարձր ցուցանիշ



Միացություն	Հանդիպում է նաև՝
Ացետոն	Եղունգի լաքը հեռացնող նյութեր
Ամոնիակ	Պատուհանի, բաղնիքի մաքրող միջոցներ
Արսեն/մկնդեղ	Մրջյուններին սպանող թույն
Բենզեն	Թանաք և ներկ մաքրող միջոցներ
Կադմիում	Մարտկոց
Զրածնի ցիանիդ	Թույն
Ձյութ	Ասֆալտ
Սնդիկ	Զերմաչափ
Ածխածնի մոնօքսիդ	Ավտոմեքենայի արտանետում
Կապար	Ներկ, մարտկոց
Տոլուոլ	Պայթուցիկ, ռեզին, սոսինձ





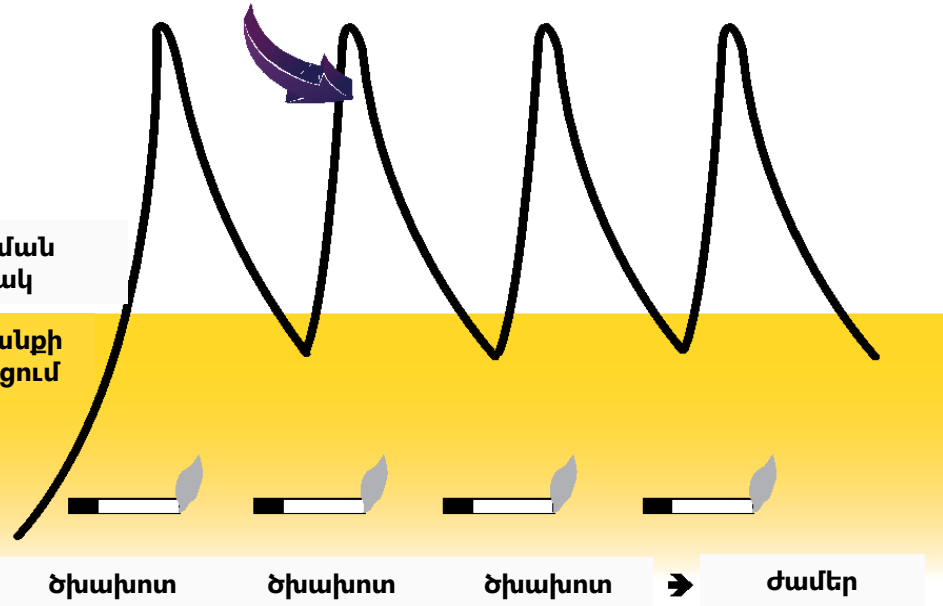




Նիկոտինի կոնցենտրացիան արյան մեջ

Բավարարման
մակարդակ

Չրկանքի
զգացում





Նիկոտինային զրկանքի ախտանշանները սովորաբար իրենց գագաթնակետին են հասնում ծխելը թողնելուց հետո 3-5 օրերի ընթացքում:



Ախտանշան	Տևողություն	Տարածվածություն
Դյուրագրգռություն/ագրեսիա	< 4 շաբաթ	50%
Դեպրեսիա	< 4 շաբաթ	60%
Անհանգստություն	< 4 շաբաթ	60%
Կենտրոնանալու դժվարություն	< 2 շաբաթ	60%
Ախորժակի խթանում	> 10 շաբաթ	70%
Գլխապտույտ	< 48 ժամ	10%
Գիշերային անքնություն	< 1 շաբաթ	25%
Փորկապություն	> 4 շաբաթ	17%
Ծխելու սուր ցանկություն	> 2 շաբաթ	70%

Ծխելու հետ կապված սովորություններ և առօրյա

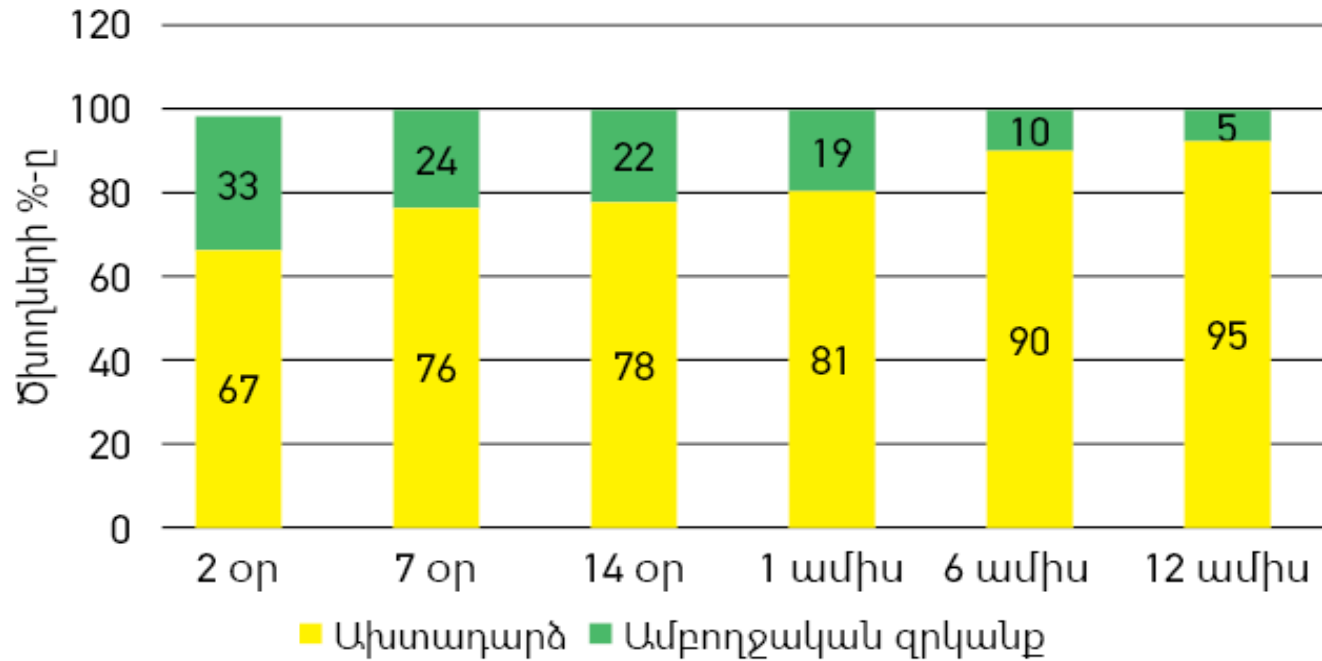


Ծխողների մեծ մասը ծխում է սթրեսը
կամ տրամադրության
խանգարումները հաղթահարելու
համար:



Նիկոտինային կախվածությունը քրոնիկ
ախտադարձային հիվանդություն է:

Ախտադարձի օրինաչափությունները ծխողների մոտ, ովքեր դադարեցնում են ծխելը առանց կողմնակի միջամտության



Օգնել դադարեցնել ծխելը

Ամենակարևոր գործը, որ կարող եք անել Ձեր ծխող
պացիենտի համար: