

**Ενότητα 1: Εθισμός στη
Νικοτίνη
Γιατί καπνίζουν οι
άνθρωποι;**



ENSP

ΕΝΑΡΞΗ

Μετά την ολοκλήρωση του συγκεκριμένου μαθήματος θα πρέπει:

01

Να γνωρίζετε τόσο τις σωματικές όσο και τις ψυχικές προεκτάσεις της εξάρτησης από τη νικοτίνη.

02

Να είστε εξοικειωμένοι με την παθοφυσιολογία της εξάρτησης από τη νικοτίνη.

03

Να κατανοείτε τα τυπικά συμπτώματα στέρησης και έντονης επιθυμίας για κάπνισμα, τα οποία μπορούν να καταστήσουν δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος.



Το απολαμβάνω

**Με βοηθάει να
χαλαρώνω**

**Είναι μέρος της
καθημερινότητάς μου**

Με βοηθάει να σκέφτομαι σωστά

**Με βοηθάει με το
άγχος μου**


**Με βοηθάει να είμαι
πιο ενεργητικός**



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 image, gesturing with his hands as if speaking.

Όχι

Ναι!

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

Έλλειψη θέλησης;

Σωματική/ Ψυχολογική
Εξάρτηση

Εξάρτηση από τη νικοτίνη

Συμπτώματα στέρησης και έντονη επιθυμία για κάπνισμα

Καθημερινές συμπεριφορές που πυροδοτούν την καπνιστική συμπεριφορά

Μεταβολές της διάθεσης και ψυχική διαταραχή





Η συντριπτική πλειοψηφία (60-70%) των καπνιστών σήμερα είναι εθισμένοι στη νικοτίνη.

Καπνός	32%
Ηρωίνη	23%
Κοκαΐνη	17%
Αλκοόλ	15%
Διεγερτικά	11%
Αγχολυτικά	9%
Κανναβινοειδή	9%
Αναλγητικά	8%
Εισπνεόμενα	4%



**Εξάρτηση από
τη νικοτίνη**

Υπάρχουν μεγάλες διαφορές στον τρόπο μεταβολισμού της νικοτίνης, οι οποίες επηρεάζουν τις προσπάθειες διακοπής του καπνίσματος.

Ένας πιο αργός μεταβολισμός επιτρέπει στον εγκέφαλο και στο σώμα να καλύψει την ανάγκη του για νικοτίνη με:

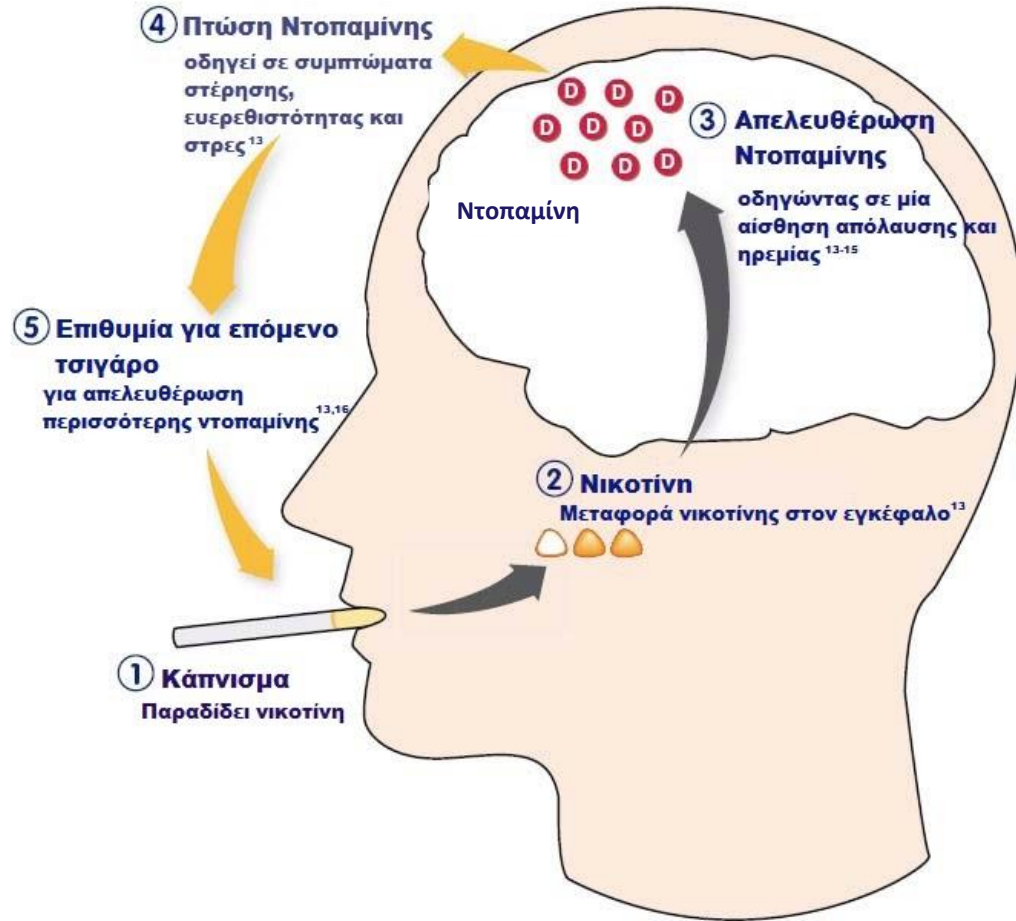
- ❑ την κατανάλωση λιγότερων τσιγάρων
- ❑ μικρότερης έντασης κάπνισμα
- ❑ λιγότερα συμπτώματα στέρησης
- ❑ υψηλότερα ποσοστά διακοπής καπνίσματος

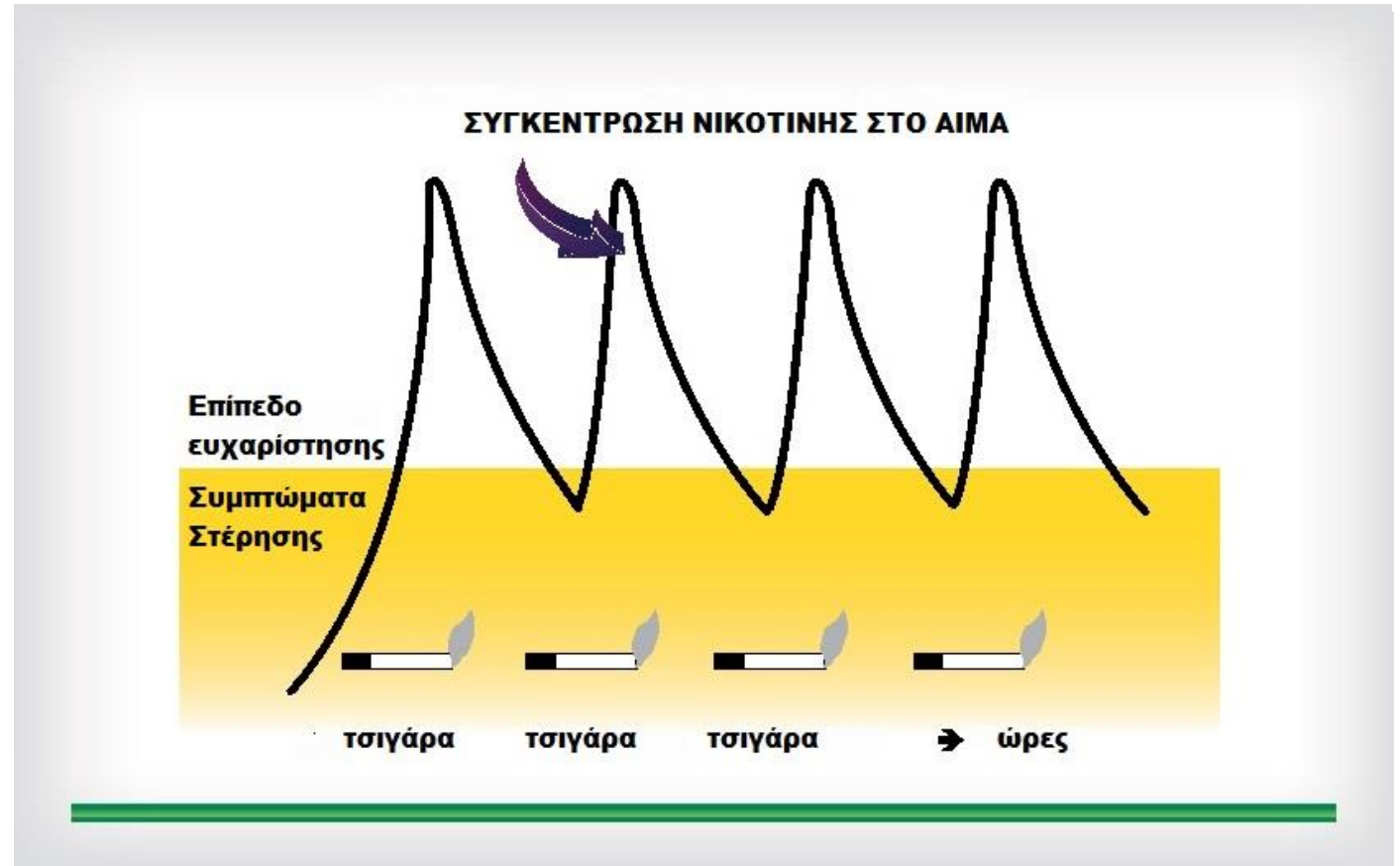


Χημικά	Βρίσκονται επίσης σε:
Ακετόνη	Μπογιά και ξεβαφτικό νυχιών
Αμμωνία	Καθαριστικό τζαμιών και μπάνιου
Αρσενικό	Εντομοκτόνο
Βενζόλιο	Μελάνι, μπογιά
Κάδμιο	Μπαταρίες
Υδροκυάνιο	Δηλητήριο που χρησιμοποιείται σε θαλάμους αερίων
Πίσσα	Άσφαλτο
Υδράργυρος	Θερμόμετρα
Μονοξείδιο του άνθρακα	Εξάτμιση αυτοκινήτου
Μόλυβδος	Βαφές, μπαταρίες
Τολουΐνη	Εκρηκτικές ύλες, καουτσούκ, κόλλες











Τα συμπτώματα στέρησης από τη νικοτίνη συνήθως κορυφώνονται μέσα σε 3 έως 5 μέρες μετά τη διακοπή του καπνίσματος.



Συμπτώματα	Διάρκεια	Επίπτωση
Ευερεθιστότητα / επιθετικότητα	< 4 εβδομάδες	50%
Κατάθλιψη	< 4 εβδομάδες	60%
Ανησυχία	< 4 εβδομάδες	60%
Έλλειψη συγκέντρωσης	< 2 εβδομάδες	60%
Αυξημένη όρεξη	> 10 εβδομάδες	70%
Ελαφρύς πονοκέφαλος	< 48 ώρες	10%
Αφύπνιση το βράδυ	< 1 εβδομάδα	25%
Δυσκοιλιότητα	> 4 εβδομάδες	17%
Στοματικό έλκος	> 4 εβδομάδες	40%
Επιθυμία για κάπνισμα	> 2 εβδομάδες	70%

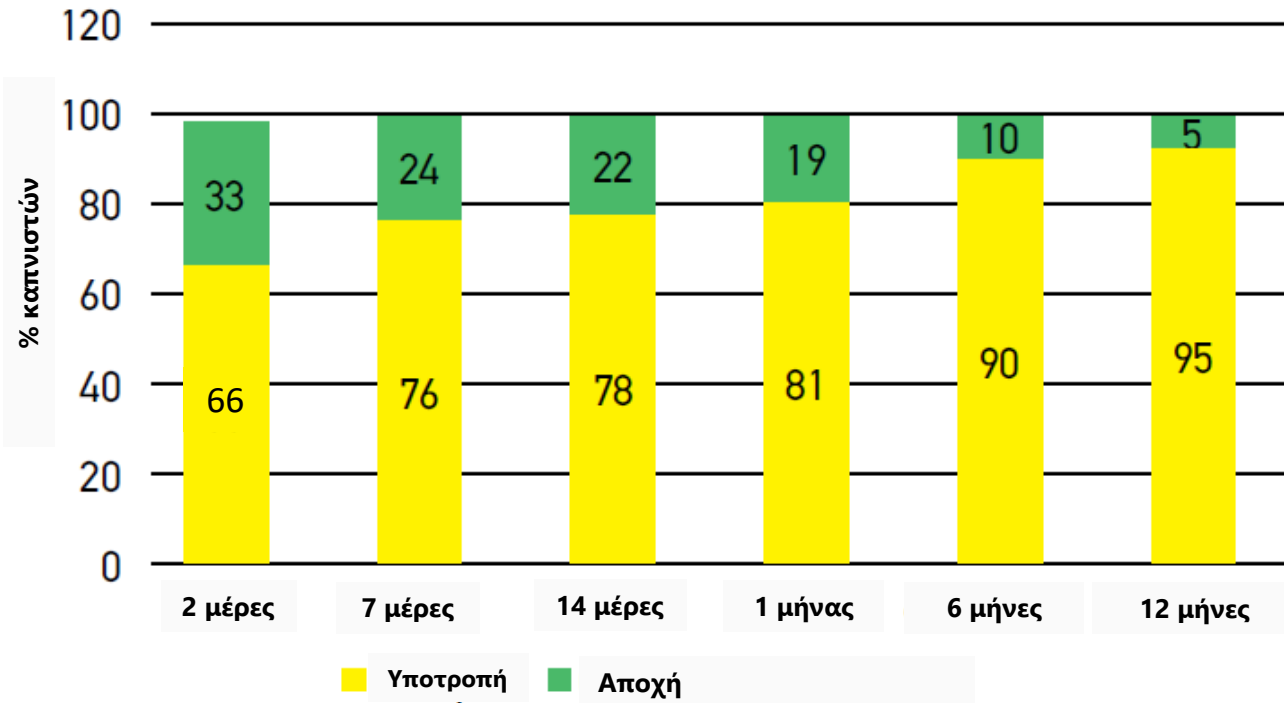
Καπνιστική συμπεριφορά και παράγοντες που την πυροδοτούν



Πολλοί καπνιστές χρησιμοποιούν το τσιγάρο ως μέσο αντιμετώπισης του στρες και των διαταραχών διάθεσης.



Ο εθισμός στη νικοτίνη είναι μία χρόνια υποτροπιάζουσα κατάσταση



Δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο που μπορείτε να κάνετε για τον καπνιστή ασθενή σας, από το να τον βοηθήσετε στο να διακόψει το κάπνισμα.