

**Modulo 1: Dipendenza da
nicotina**
**Perché le persone
fumano?**



ENSP

INIZIO

Dopo aver completato il Corso sarai in grado di:

01

Essere informato sugli aspetti sia fisici che psicologici della dipendenza da nicotina.

02

Avere familiarità con la fisiopatologia della dipendenza da nicotina.

03

Comprendere i sintomi tipici da astinenza e il 'craving' ossia i desideri che possono rendere difficile smettere di fumare.



Mi piace

Mi aiuta a rilassarmi

Fa parte della mia routine quotidiana

Mi aiuta a ragionare

Porta via lo stress

Fumare mi tira su




Perché è così difficile smettere di fumare?

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. He is gesturing with his hands as if speaking.

No

Sì!

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. He has his hand to his chin in a thoughtful pose.

Mancanza di forza
di volontà?

Dipendenza fisica?

Perché le persone fumano?

**Dipendenza da
nicotina**

Astinenza e desiderio

**Abitudini
quotidiane e
fattori incentivanti
del fumo**

**Malattie dell'umore
e della salute
mentale**





La grande maggioranza (60-70%) dei fumatori che fumano oggi sono dipendenti dalla nicotina.

Tabacco	32%
----------------	------------

Eroina	23%
--------	-----

Cocaina	17%
---------	-----

Alcol	15%
-------	-----

Stimolanti	11%
------------	-----

Ansiolitici	9%
-------------	----

Canapa	9%
--------	----

Analgesici	8%
------------	----

Inalanti	4%
----------	----



**Dipendenza da
nicotina**

Esistono grandi variazioni nel metabolismo della nicotina che influenzano gli sforzi per smettere di fumare.

Il metabolismo più lento consente al cervello e al corpo di soddisfare i bisogni di nicotina con:

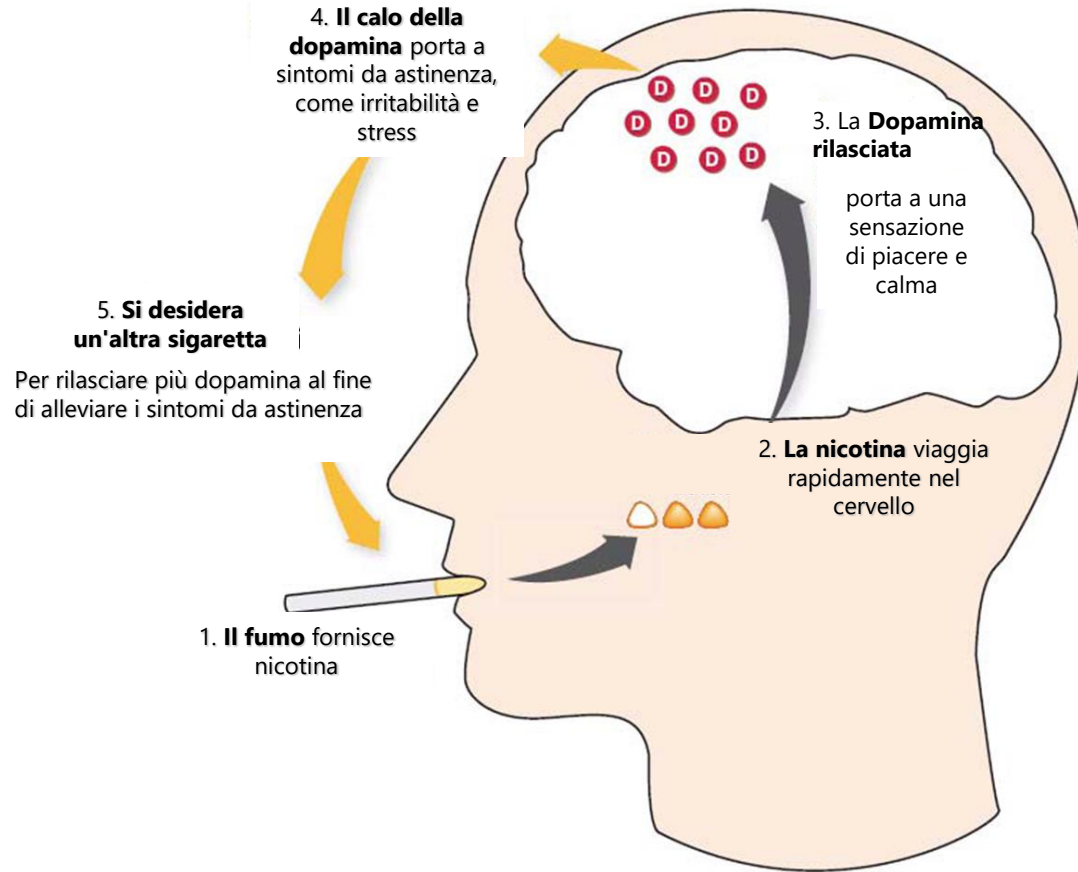
- ❑ Minore consumo di sigarette
- ❑ Ridotta intensità di fumo
- ❑ Un numero ridotto di sintomi da astinenza
- ❑ Tassi di cessazione più elevati

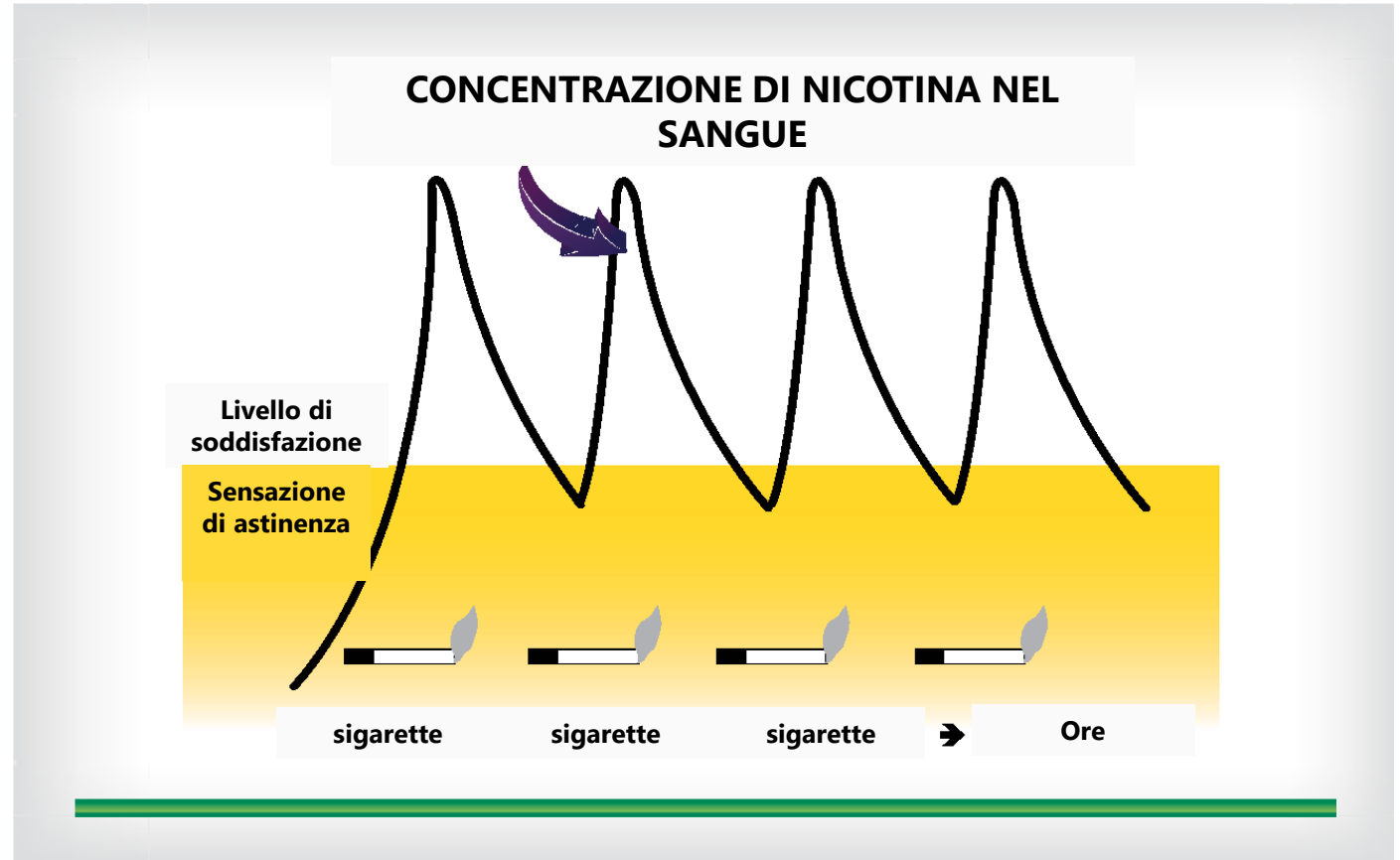


Sostanza chimica	Si trova in:
Acetone	Sverniciatori e solvente per unghie
Ammoniaca	Detergente per i vetri e per il bagno
Arsenico	Insetticidi
Benzene	Inchiostro, Sverniciatori
Cadmio	Batterie
Acido cianidrico	Veleni usati nelle camere a gas
Catrame	Asfalto
Mercurio	Termometri
Monossido di carbonio	Gas di scarico delle auto
Piombo	Vernice, batterie
Toluene	Esplosivi, gomma, adesivi











I sintomi da astinenza da nicotina in genere raggiungono l'apice entro 3-5 giorni dalla cessazione



Sintomi	Durata	Prevalenza
Irritabilità / aggressività	< 4 settimane	50%
Depressione	< 4 settimane	60%
Irrequietezza	< 4 settimane	60%
Poca concentrazione	< 2 settimane	60%
Aumento dell'appetito	> 10 settimane	70%
Giramenti di testa	< 48 ore	10%
Risvegli notturni	< 1 settimana	25%
Stipsi	> 4 settimane	17%
Ulcere alla bocca	> 4 settimane	40%
Desiderio di fumare	> 2 settimane	70%

Abitudini quotidiane e fattori incentivanti del fumo

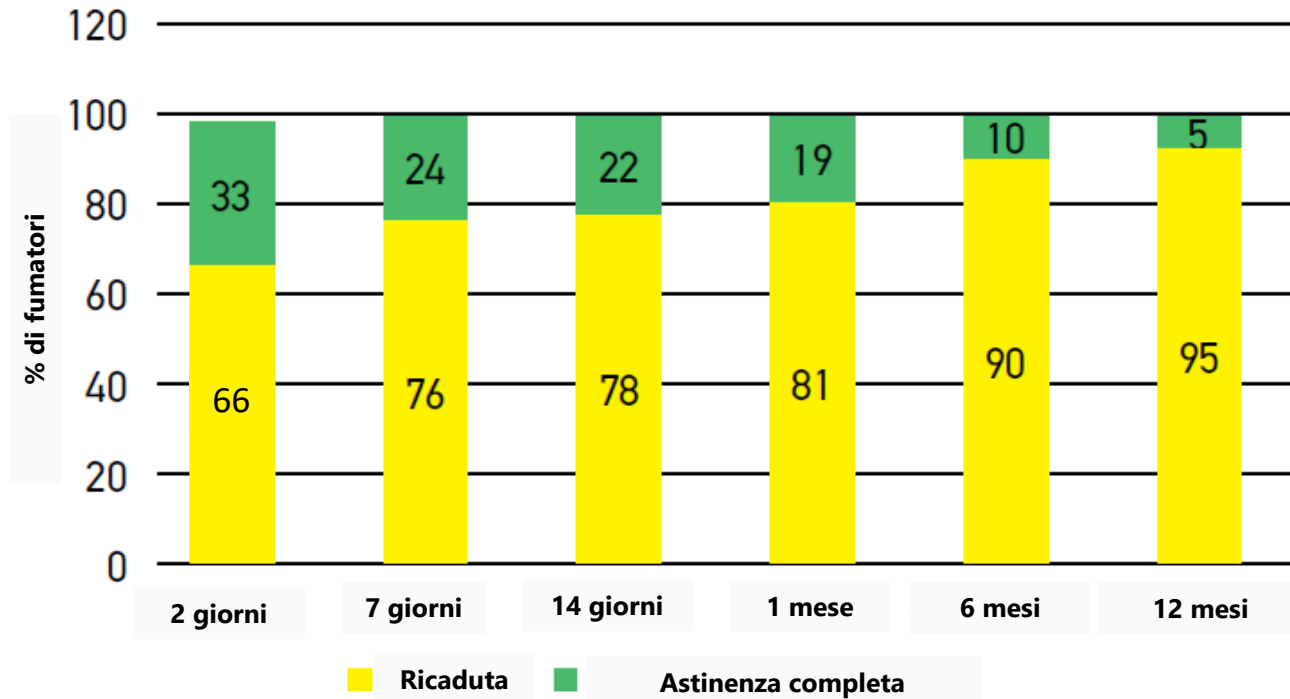


Molti fumatori utilizzano il tabacco per affrontare lo stress o i disturbi dell'umore.



La dipendenza da nicotina è una
condizione recidivante cronica

Curva di ricaduta durante il primo anno – Da soli



Non c'è niente di più potente che si possa fare per il paziente fumatore che aiutarlo a smettere.