

Mity dotyczące uzależnień

cz. II nikotynizm



Codziennie
500 nastolatków
zaczyna palić!



Rocznie to 180
tysięcy nowych ofiar nałogu!

Pierwszy papieros może być krokiem
do nikotynizmu uzależnienia, które
zabija!

Obejrzyj:

<https://www.youtube.com/watch?v=yUW5E4GYlvU>

Czym jest nikotynizm?

Palenie tytoniu jest uzależnieniem równie silnym jak uzależnienie od narkotyków.

Systematyczne wprowadzanie do organizmu związków chemicznych obecnych w dymie papierosowym powoduje u palacza zmiany w jego metabolizmie, czyli przemianach tkankowych. Pierwotnym objawem na skutek porażenia komórek nerwowych, jest stan lekkiej euforii poczucie ulgi i ukojenia. To właśnie psychiczne odczucie ulgi sprawia, że palacz tak łatwo sięga po następnego papierosa. W wyniku systematycznego palenia, czyli wprowadzania trujących związków chemicznych, organizm przyzwyczaja się i odczuwa ciągłą potrzebę otrzymywania środka, od którego się uzależnił. Naturalna biologiczna bariera odporności organizmu na szkodliwe związki chemiczne jest stopniowo rozbijana i w końcu ulega całkowitemu zniszczeniu. Organizm uzależnia się od tytoniu, przez co palacz odczuwa głód nikotynowy. W początkowej fazie palenia jest to **potrzeba psychiczna**, po dłuższym, systematycznym paleniu wytwarza się **uzależnienie fizyczne**.



Popularne mity, czyli nieprawdziwe twierdzenia dotyczące nikotynizmu:

Mit 1.

Papierosy są legalne i łatwo dostępne więc nie mogą być trujące

Prawda

Fałsz

Prawda

Nikotyna jest trucizną

Nikotyna znajdująca się w papierosach jest trucizną. Stanowi składnik

Niektórych preparatów owadobójczych.

Jedna kropla nikotyny (dawka śmiertelna wynosi 40–50 mg) powoduje zgon człowieka w ciągu kilku minut. Ostre, śmiertelne zatrucia tytoniem praktycznie się nie zdarzają, ponieważ „normalne” palenie nie powoduje kumulacji nikotyny w organizmie.

Papieros zawiera przeciętnie od 15 do 20 mg nikotyny, a podczas palenia do krwi przenika około 1 mg tej substancji psychoaktywnej.

Nikotyna przyjęta w dawkach toksycznych początkowo pobudza, a następnie hamuje OUN, szczególnie śródmózgowie, ale też rdzeń kręgowy i obwodowe zwoje autonomiczne. Do podstawowych objawów zatrucia nikotyną zalicza się: znaczne przyspieszenie akcji oddechowej, bóle i zawroty głowy, tachykardię i wzrost ciśnienia krwi, wzmożoną potliwość, ślinotok, nudności, wymioty, biegunkę.



Jak wyglądają płuca po wypaleniu papierosów?

obejrzyjcie eksperyment:

<https://www.youtube.com/watch?v=sKIG7F4PNuE>

Przeciętny palacz nie zdaje sobie sprawy, w skład dymu papierosowego wchodzi kilka tysięcy związków chemicznych, które zagrażają zdrowiu, np.: nikotyna – podstawowy składnik, insektycyd kontaktowy (silna trucizna), substancje smoliste, aceton – rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów, tlenek węgla – czad, występujący w spalinach, chlorek winylu – wykorzystywany w przemyśle tworzyw sztucznych, cyjanowodór – kwas pruski używany do ludobójstwa w komorach gazowych, arsen – trucizna, składnik chemicznych środków bojowych, polon – pierwiastek promieniotwórczy, kadm – silnie trujący metal strategiczny, amoniak – stosowany w chłodnictwie, składnik nawozów mineralnych, naftalen – środek owadobójczy, fenol – kwas karbolowy, składnik środków żrących.



Co zawierają papierosy?

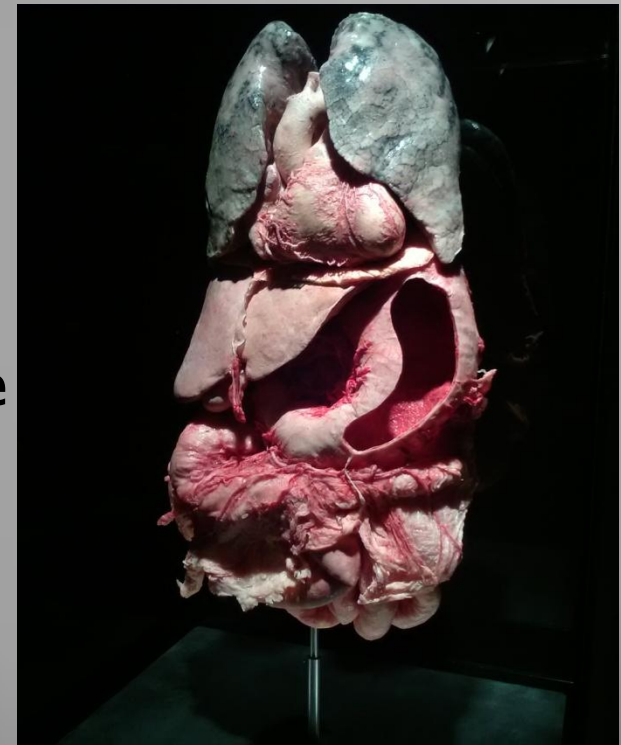


Co grozi nałogowemu palaczowi ?

Obejrzyjcie:

<https://www.youtube.com/watch?v=otMs0wnnfzY>

Uzależnienie od nikotyny i wieloletnie palenie tytoniu może powodować choroby ze strony układu oddechowego, krwionośnego i pokarmowego: nowotwory płuc, krtani, nowotwory jamy ustnej; zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc; rozedma, astma; przewlekła obturacyjna choroba płuc; choroba wieńcowa, zawał serca, miażdżyca; choroba naczyń obwodowych – głównie kończyn (choroba Bürgera); choroby naczyniowe mózgu, udar mózgu; choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, rak pęcherza moczowego, rak szyjki macicy, rak prącia, rak trzustki, rak żołądka, rak warg, rak gardła, rak przełyku; mniejsza potencja seksualna, zaburzenia erekcji, impotencja i niepłodność; częste infekcje górnych dróg oddechowych (grypa, przeziębienia); insulinooporność (cukrzyca typu 2); zaćma (katarakta), zwyrodnienia plamki żółtej oka;



**Mit 2.
Papieros uspokaja i
relaksuje**

Prawda

Fałsz

Prawda

Jednym z mitów dotyczącym palenia jest przekonanie, że papierosy pomagają rozładować napięcie. Nikotyna działa pobudzająco na organizm. Powoduje ogólne ożywienie oraz podniesienie ciśnienia tętniczego. Udowodniono, że wypalenie jednego papierosa podnosi ciśnienie krwi, poziom adrenaliny nawet o 150 % oraz przyspieszenia bicia serca. Ponadto w wyniku zapalenia następuje w mózgu wyrzut dopaminy, czyli tzw. hormonu szczęścia i palacz osiąga chwilową ulgę, dlatego istnieje mylne przekonanie, że palenie uspokaja. Wbrew temu, co uważają palacze, jest dokładnie odwrotnie: palenie papierosów zwiększa stres, gdyż wtedy, kiedy spada poziom nikotyny w organizmie, czyli kilkanaście razy w ciągu dnia, następuje rozdrażnienie, spadek koncentracji i napięcie psychiczne.

Film edukacyjny:

<https://www.youtube.com/watch?v=bXIUBaKfyzI&list=TLPQMTMwNTIwMjDsxCYIVVtSYg&index=1> <https://www.youtube.com/watch?v=3DSnruhZmDbWE>



Mit 3.
Osoby palące
szkodzą tylko sobie

Prawda

Fałsz

Prawda

Palenie bierne szkodzi

Gdy palimy papierosy, nie tylko narażamy siebie, ale i osoby z naszego otoczenia. Istnieje wiele dowodów naukowych na szkodliwość biernego palenia, które powoduje te same problemy, co palenie czynne.

Według oficjalnego stanowiska – WHO poza zakażeniami dolnych dróg oddechowych spowodowanymi biernym paleniem, występują częstsze objawy podrażnienia dróg oddechowych, objawy astmy, zapalenie ucha środkowego, zwiększone ryzyko wywołania syndromu nagłej śmierci dziecka – zespołu nagłej śmierci niemowląt (tzw. śmierć łóżeczkowa) oraz takie nieswoiste zmiany, jak występowanie zaburzeń zachowania lub trudności w nauce. Wdychanie dymu tytoniowego, czyli bierne palenie, jest równie niebezpieczne jak samo palenie (czynne). Zapalając kolejnego papierosa pamiętajmy więc, że nie tylko trujemy siebie ale i osoby z naszego otoczenia.



Mit 4.
**Osoby palące od dawna
nie są w stanie rzucić
palenia**

Prawda

Fałsz

Prawda

Wielu osobom udaje się rzucić palenie
– nawet po wielu latach.
Średnio potrzeba jednak 7–8 prób.

Jak pozbyć się nałogu?

1. Zobacz, jakie sytuacje z codziennego życia kojarzą ci się z papierosem. Wyodrębnienie takich momentów pozwala zastanowić się w jaki sposób można sobie poradzić z pustką, którą wywoła brak papierosa każdy palacz powinien znaleźć swoją własną metodę na zastąpienie palenia.
2. Uporczywa myśl o zapaleniu papierosa pojawia się w głowie na ok. 2–3 minuty. Wtedy warto przekierować swoją uwagę na coś innego np.: na czynności, którą w danej chwili się wykonuje.
3. Jeśli papieros był sposobem na zabicie nudy, wtedy lepiej znajdź inne zajęcie, z czasem „odczaruje się” rytuały, które związane były z papierosem.
3. Zaakceptuj, że pierwsze dni mogą być trudne. Najtrudniejsze są cztery pierwsze dni, bo wtedy – w wyniku braku nikotyny w organizmie występują tzw. objawy odstawienia .
4. Unikaj sytuacji kojarzących się z paleniem. Warto zastanowić się, czy palenie kojarzy nam się z konkretnym miejscem, np.: pokojem, kuchnią, balkonem, przystankiem autobusowym, parkiem.

5. Zastanów się, co zrobić z wolnymi Rękoma. Warto mieć przy sobie coś, co zajmie dłonie, np. piłeczkę antystresową, gumkę do włosów.

6. Pamiętaj, że zaprzestawanie palenia to proces, w którym ważna jest Twoja gotowość do tej zmiany.

7. Po podjęciu decyzji o zaprzestaniu palenia warto opracować plan. Osoba paląca może wyznaczyć dzień, w którym już nie będzie paliła. Ale może się też przygotowywać do całkowitego odstawiania tytoniu np.: poprzez stopniowe zmniejszanie liczby wypalanych papierosów.

8. Skorzystaj z profesjonalnej pomocy. Możesz ją znaleźć u lekarza rodzinnego, w specjalistycznej poradni lub dzwoniąc do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym na nr tel. 801 108 108

9. Uprzedź swoje otoczenie, że rzucasz palenie i poproś o wyrozumiałość i wsparcie. Drażliwość może się pojawić już w kilka godzin po odstawieniu papierosów i trwać nawet kilka tygodni.

10. Podstawową siłą w walce z obniżonym nastrojem stanowi Twoja psychika. Musisz wiedzieć, że rzucanie palenia to stan przejściowy. W chwilach zwątpienia, przypominaj sobie o tym, dlaczego chcesz się pozbyć nałogu. Zadbaj o siebie! Sprawiaj sobie przyjemności!

Nagradzaj się!



Mit 5.
E-papierosy są bezpieczne

Prawda

Fałsz

Prawda

Elektroniczne papierosy – pułapką na młodych



Rosnąca popularność elektronicznych papierosów – szczególnie u młodych osób była podsycana opiniami o tym, że nie są one szkodliwe. Opowieść, że e–papierosy nie szkodzą, to oszustwo, ponieważ uzależniają na podobnej zasadzie co klasyczne. Ci, którzy zaczynają e–palenie, nie szukają pomocy, bo uważają, że nic złego się nie dzieje. Do terapeuty zgłaszają się na zaawansowanym etapie uzależnienia. Pojawia się coraz więcej badań, które wskazują na chorobotwórcze właściwości e–papierosów. Główny Inspektor Sanitarny ostrzega, że w składzie pary wodnej powstającej podczas podgrzewania e–liquidów można znaleźć również substancje takie jak: formaldehyd, acetaldehyd, aceton, akroleinę, o–metyl–benzaldehyd oraz rakotwórcze nitrozaminy. GIS alarmuje o **skutkach korzystania z papierosów elektronicznych**. Są to: podrażnienia dróg oddechowych; zmiany zapalne oskrzeli i rozedmowe w płucach; ryzyko zapalenia płuc; spadek wydajności układu odpornościowego; podrażnienia błon śluzowych jamy ustnej i gardła; wpływ na ośrodkowy układ nerwowy.

**Mit 6.
Rzucenie palenia
powoduje tycie**

Prawda

Fałsz

Prawda

Tylko jeśli nałóg palenia zastąpimy innym nałogiem...

Rzeczywiście, w momencie, gdy osoby palące przestają trzymać w ręce papierosa, starają się go zastępować różnego rodzaju przekąskami –

Jeżeli nie dba się o to, czy są one zdrowe, można przybrać na wadze.

Dlatego na zabicie odruchu sięgnięcia po papierosa lepiej wybrać np.: warzywa pokrojone w paski.

Takie przekąski można ustawić w mieszkaniu w miejscach, gdzie się paliło najczęściej. Warto też pić dużo płynów, zwłaszcza wody.



Przy wypalaniu jednej paczki
papierosów dziennie
skracamy sobie życie
średnio o 160 minut
(jeden papieros skraca
życie o 8 minut)



Jeżeli palacz już dziś rzuciłby palenie może
zaoszczędzić 270 złotych miesięcznie
(przy paleniu jednej paczki dziennie kosztującej
średnio 9 złotych).

Warto o tym pamiętać, gdyż palacz rocznie traci na
papierosy nawet 3240 złotych.

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia, choć lepiej
wcale nie zaczynać.

Małgorzata Krupa
– pedagog szkolny