

Пушењето не е навика, тоа е зависност

Никотин и механизам на настанување на никотинска зависност

Тутунот е исушен лист од годишното растение **Nicotiana tabacum**. Основна негова супстанција е никотинот, кој е хемикалија што предизвикува зависност. Молекулата на никотинот има слична структура како и најважната супстанција во нашиот живот, а тоа е ацетилхолинот без кој мозокот не може да функционира.

Како настанува внесувањето и ослободувањето на никотинот во организмот?

Со вдишување на чадот од тутунот истиот се внесува во белите дробови. Потоа, никотинот се ослободува во крвта и за неколку секунди навлегува во мозокот. Во мозокот го зголемува ослободувањето на таканаречени хемикалии невротрансмитери (допамин и др.) кои помагаат во подобрување на расположението и го зголемуваат чувството на задоволство. Мозокот не го разликува никотинот од ацетилхолинот и го прифаќа неселективно. Се врзува за рецепторите во мозокот и притоа тие не се во можност да примат ни една друга информација. Доживувањето на овие ефекти од никотинот е тоа што ја создава **тутунската зависност**. Истражувањата покажуваат дека никотинот создава зависност како и хероинот, кокаинот и алкохолот. Секој пушач е зависен од различна комбинација на „стимуланси“ од цигарите, што го прави уникатно личното искуство со пушењето и зависноста од никотин.



Местото на делување на никотинот во ЦНС

Физички ефекти од никотин

Кога за прв пат ќе започнете да пушите, може да доживеете гадење, вртоглавица, главоболка или вознемиреност во стомакот, но со текот на времето, како што пушењето станува навика, така се создава толеранција кон овие ефекти, сè додека симптомите станат незабележителни. Убавите чувства што се доживуваат од пушењето се јавуваат многу брзо. Но, откако неколку пати сте го повториле пушењето на цигари, никотинот почнува да ја ослабува вашата способност да чувствувате задоволство, предизвикувајќи ви потреба за повеќе никотин за да може да се одржат добрите чувства. Ова е т.н. **циклус на навика** за пушење. За да продолжите да чувствувате задоволство од пушењето, мора да продолжите да пушите повеќе цигари и почесто. Се појавува т.н. **толеранција**, што значи дека е потребно повеќе никотин за да се добие истиот ефект што порано сте го добивале од помалку цигари.

Рутинското пушење предизвикува нашето тело да се прилагоди на одредено ниво на никотин. Со регулирање на бројот на цигари што ги пушиме, го одржуваме оптималното ниво на никотин. Толеранцијата на нашето тело кон непријатните ефекти на никотинот ни овозможува да се фокусираме на пријатните ефекти што тој ги дава.

Психолошки ефекти

Откако ќе се воспостави **навика за пушење**, се чувствуваме како да треба да пушиме за да се чувствуваме „нормални“, т.е нашите дневни задачи не можат да бидат завршени сè додека не испушиме цигара. Почнуваме да ги поврзуваме нашите рутини за пушење со многу од нашите дневни и социјални активности, при што си отежнуваме да ги вршиме тие активности без пушење. Пример за асоцирање на цигара е: шоља кафе, алкохол или разговор по телефон. Обично не сме свесни за психолошките ефекти од пушењето. Предизвикувачите, чувството на релаксација, намалување на стресот, стануваат автоматски. Оваа состојба се дефинира како **психолошка зависност**.

Кога не пушите некое време и никотинот не влегува во телото, може да доживеете непријатни физички и психолошки несакани ефекти како што се: интензивна желба за никотин, вознемиреност, депресија, зголемување на телесната тежина, главоболка, проблеми со концентрирањето, поспаност или проблеми со спиењето и чувство на напнатост или фрустрација. Овие симптоми се нарекуваат **ефекти на повлекување**.

Психолошката и физичката зависност, како и повлекувањето, се основните карактеристики на зависноста од никотин.

Статистика за пушење на цигари

Секоја година се произведуваат 6 трилиони цигари низ целиот свет. Според бројот на жители на земјината топка тоа е доволно за секој маж, жена и дете на планетата да имаат по 1 000 цигари годишно. Со просечна цигара, секој пат кога пушите, внесувате 10 милиграми катран во вашите бели дробови, што значи дека 60 милиони килограми катран се вдишуваат во белите дробови на сите пушачи секоја година.

Средства за уживање кои содржат никотин се:

- Smokless-тутунски производ без чад
- Електронска цигара
- Nargile- водено луле
-

Сите производи од тутун предизвикуваат зависност и смрт.

Декември 2019

Извор: <https://www.swedish.org/classes-and-resources/smoking-cessation/nicotine-dependence-how-it-happens> ;

<https://www.healthline.com/health/nicotine-and-related-disorders>

Подготвил: Дипломирана медицинска сестра Фанче Василевска