

Światowy dzień rzucania palenia

20 listopada 2025 r.

Co to jest
uzależnienie
od nikotyny?



Możemy powiedzieć, że palenie tytoniu jest nałogiem wywoływanym przez dwa podstawowe wzajemnie oddziałujące na siebie uzależnienia: farmakologiczne uzależnienie od nikotyny oraz uzależnienie behawioralne.

Uzależnienie farmakologiczne jest związane z koniecznością utrzymania odpowiedniego, wyższego u palacza tytoniu, poziomu nikotyny w surowicy krwi, podczas gdy **uzależnienie behawioralne** jest złożone i zależy od czynników psychologicznych, środowiskowych i społecznych.

Uzależnienie powoduje, że palacze nie mogą wyjść z nałogu ze względu na odczuwanie przyjemności, uspokojenia lub pobudzenia w czasie palenia.

Jak uzależniamy
się od nikotyny?



W procesie uzależnienia biorą udział człowiek, papieros oraz środowisko.

Najważniejszy jest człowiek, gdyż to on decyduje czy:

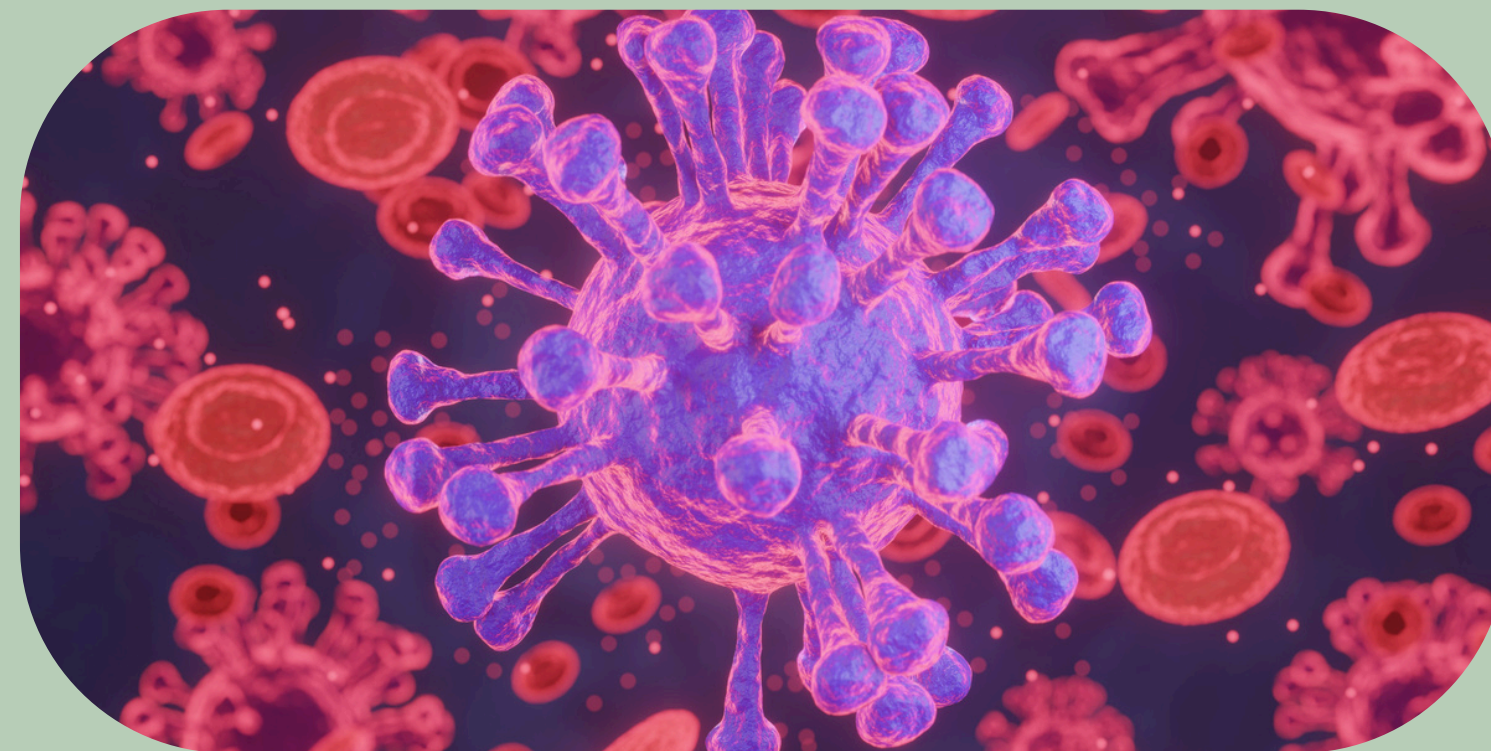
- ma palić, czy nie
- jak wiele palić
- kiedy zacząć i dlaczego.



Czynniki
zewewnętrzne
wpływające
na
uzależnienie
od nikotyny

- Dorównanie rówieśnikom- 35 proc.
- Dodanie sobie pewności siebie, imponowanie otoczeniu- 20 proc.
- Przekora, bunt przeciwko autorytetom- 15 proc.
- Chęć naśladowania innych- 62 proc.
- Przykład rodziców- 15-60 proc.
- Ciekawość- 66 proc.
- Przyjemność, chęć odprężenia- 14 proc.
- Frustracja, niepowodzenia życiowe- 25 proc.
- Zmniejszenie nadmiernego apetytu- 11 proc.
- Inne powody np.: ból zębów, brak innego zajęcia- 12 proc.

Jak palenie tytoniu wpływa na nasz organizm?



Skala zagrożeń związanych z nałogiem tytoniowym nie została do końca zbadana.

Mimo to, nawet dotychczasowe wyniki wykazują cały szereg problemów medycznych wynikających bezpośrednio z palenia tytoniu. I tak np., zwiększamy ryzyko wystąpienia u siebie zawału serca i udaru mózgowego czy przyczyniamy się do wystąpienia nadciśnienia złośliwego.

Uzależnienie od e- papierosów





Jest to poważny problem społeczny, wychowawczy i zdrowotny współczesnych środowisk, który może mieć długofalowe skutki. Lekarze onkolodzy ostrzegają, że e-papierosy są “chemiczną zupą nieznanego pochodzenia”. Wskazują, że skutki używania e-papierosów nie są jeszcze dokładnie znane. Psychologowie również wskazują na rosnące zagrożenie uzależnieniem od wyrobów nikotynowych.

Papierosy elektroniczne kuszą dzieci i młodzież swoim atrakcyjnym wyglądem, czy zapachem. Odpowiednio skonstruowany marketing przekonuje młodych ludzi, że vaping jest modną, zdrową alternatywą tradycyjnych wyrobów tytoniowych.

W skład jednorazowych e-papierosów wchodzi m. in. glikol polipropylenowy, gliceryna i substancja słodząca- sukraloza, która jest 600 razy słodsza od cukru. Po podgrzaniu sukraloza rozpada się uwalniając m. in. chlor.

Jak pokazują liczne badania liczba osób sięgających po wyroby nikotynowe w tym e-papierosy rośnie w zastraszającym tempie.

Zażywanie nikotyny może mieć nieodwracalne skutki dla młodych ludzi.

Negatywne skutki wczesnej inicjacji nikotynowej mogą oddziaływać na rozwój psychosomatyczny, ale także społeczny dzieci i młodzieży.

Wybieraj mądrze i świadomie.....



Dziękuję!