



Сделай
правильный
выбор!
Откажись
от никотина!

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

— это физическая и психологическая потребность в никотине. Возникает из-за его способности влиять на работу мозга и приводит к развитию стойкого влечения к табачным изделиям.

Причины НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Никотиновая зависимость формируется при регулярном употреблении табачных изделий: никотин быстро попадает в мозг и стимулирует выброс дофамина, создавая ощущение удовольствия.

Со временем мозг адаптируется — снижает естественную выработку дофамина и количество рецепторов, из-за чего для прежнего эффекта требуется всё большая доза. При отсутствии никотина уровень дофамина падает, возникает дискомфорт, что замыкает цикл зависимости.

СИМПТОМЫ

1

Постепенно увеличиваются дозы никотина, формируются привычка. При этом защитные реакции организма (тошнота и кашель) ослабевают, а курение из ситуативного (по выходным или на вечеринках) превращается в более частое и неконтролируемое.

2

Наступает примерно через год регулярного курения и характеризуется развитием синдрома отмены (никотиновой ломки). Без дозы табака человек испытывает раздражительность, беспокойство и проблемы с концентрацией внимания или сном.

3

Физическая потребность в табаке: человек постоянно контролирует запас сигарет, но уже почти не получает от них удовольствия. Без очередной дозы возникает никотиновая ломка, а в день выкуривается от 5–6 штук до пачки.

Методы лечения

Тактика лечения зависит от выраженности симптомов и обычно включает:

- ▶ полный отказ от сигарет
- ▶ никотинзаместительную терапию в виде пластырей, жвачек или спреев
- ▶ прием рецептурных лекарств, снижающих тягу к курению и уменьшающих чувство удовольствия от него
- ▶ психотерапию — индивидуальную и групповую