

# Papierosy – drogą do zniszczenia młodego organizmu!

Wpływ uzależnienia od nikotyny na organizm ludzki

AUTOR PREZENTACJI: BOGUSŁAWA MIECZKOWSKA



# Co to jest uzależnienie ?

**Uzależnienie – nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej.**



# Co to jest nikotynizm?

Nikotynizm to uzależnienie od nikotyny. Nikotynizm jest uzależnieniem fizycznym oraz psychicznym i jako taki został szczegółowo opisany w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD 10. Wyróżnia ona 6 kryteriów. Spełnianie zaledwie 3 z nich wystarczy, by móc orzec nikotynizm, czyli uzależnienie od nikotyny.



# Objawy uzależnienia:



- Pragnienie bądź poczucie przymusu realizacji działania/ spożycia danej substancji,
- Upośledzenie kontroli nad zachowaniem związanym z uzależnieniem,
- Negatywne konsekwencje społeczne,
- Zaniechanie innych przyjemności,
- Poświęcanie znacznej ilości czasu na podejmowanie działań związanych z uzależnieniem,
- Dyskomfort związany z zaniechaniem zachowań / zespół abstynencyjny.

# Objawy uzależnień cd.



Wykładnikiem czy przyjemność staje się już patologią mogą być tolerancja i odstawienie. Tolerancja jest potrzebą przyjmowania coraz większych ilości danej substancji, by utrzymać efekt euforyzujący. Związane jest to zjawiskiem „up-regulating” występującym, gdy w odpowiedzi na wyższe stężenie neuroprzekaźnika pojawia się więcej jego receptorów na powierzchni synapsy neuronalnej. Odstawienie wywołuje kaskadę reakcji prowadzącej do nieprzyjemnych objawów abstynencyjnych.

# Rodzaje uzależnień:



Uzależnienia możemy podzielić na fizyczne i psychiczne. Uzależnienie fizyczne jest związane z silną potrzebą stałego zażywania substancji, a jej zaprzestanie prowadzi do dolegliwości somatycznych (biegunki, wymioty, drżenia, bezsenność). Uzależnienie psychiczne nie prowadzi do przykrych fizjologicznych następstw, lecz jest odpowiedzialne za kompulsywną konsumpcję środków czy tolerancję. Pod kątem czynników uzależniających możemy wyróżnić: uzależnienie od alkoholu, od narkotyków opioidowych, substancji psychostymulujących, od substancji halucynogennych, nikotyny, oraz niektórych czynności: pracoholizm, uzależnienie od komputera lub smartfona, zakupoholizm, hazard i inne.



# Przyczyny palenia papierosów



Dlaczego ludzie palą papierosy? Motywów może być bardzo wiele. Sztandarową przyczyną palenia papierosów jest wszechobecny stres, który chce się zredukować, wypalając kolejne i następne paczki papierosów. Napięcie psychiczne nie stanowi jednak jedynej pobudki, popychającej w stronę nikotynizmu. Przyczyny palenia tytoniu można podzielić na te o charakterze psychosocjologicznym, jak i farmakologicznym. Papieros ułatwia nawiązywanie kontaktów społecznych, jest swego rodzaju „towarzyską rozrywką”, uspokaja albo stymuluje układ nerwowy, wycisza, pozwala bardziej skoncentrować się na pracy itd. Z jakich jeszcze powodów ludzie zaczynają palić papierosy, nie zastanawiając się nad ich zgubnym wpływem na zdrowie ?



**Jak widać, ludzie palą z przeróżnych przyczyn. By móc skutecznie walczyć z nałogiem nikotynowym, na początku należy zdemaskować indywidualne powody, dla których się pali. Czy to stres, czy potrzeba kontaktów społecznych, czy to rozrywka, czy rytuał, a może sposób poprawy nastroju? Analiza przyczyn nikotynizmu umożliwia zaprzestanie palenia i wytrwanie w abstynencji nikotynowej. Warto nad tym się zastanowić, tym bardziej, że nie szkodzimy jedynie sobie, ale i najbliższemu otoczeniu. Bierne palenie niesie ze sobą równie niebezpieczne konsekwencje, jak palenie aktywne.**





**Przyczyny palenia papierosów zmieniały się na przestrzeni wieków. Aztekowie palili tytoń, by uzyskać „stan spokoju”, ale traktowali go również jako środek przeciwbólowy, lek na choroby nosa czy zawroty głowy. Tabaka w zależności od okoliczności była albo skutecznym medykamentem, albo środkiem odurzającym. Pierwsze wzmianki o paleniu pochodzą z prastarych źródeł z około V wieku p.n.e. W Europie tytoń pojawił się za sprawą wypraw Krzysztofa Kolumba w XV wieku. Europejczycy również na początku używali tytoniu jako lekarstwa, by w XX wieku okrzyknąć nikotynę cichym wrogiem dla zdrowia. Zdano sobie sprawę, że nałogowe palenie uprawdopodobnia między innymi zachorowanie na raka płuc, astmę, rozedmę i przyspiesza starzenie się skóry.**



**Zazwyczaj na przestrzeni lat „używania nikotyny” zmieniają się przyczyny palenia. Inicjacja nikotynowa najczęściej przypada na wiek dorastania. Młodzi ludzie sięgają po papierosa, gdyż ulegają namowom rówieśników, chcą poczuć się dorośli, nie potrafią asertywnie odmówić, pragną zaspokoić swoją ciekawość, doświadczyć nowego przeżycia, zachowują się konformistycznie, by przypodobać się innym, chcą zapomnieć o szarej rzeczywistości i poczuć odrobinę przyjemności, odprężenia, relaksu albo po prostu dowartościować się, dodać sobie pewności siebie faktem, że palą. Młodzież zaczyna palić, by czuć, że przynależy do grupy, na opinii której im zależy. Nie chcą być odrzuceni, nieakceptowani z powodu, że są abstynentami nikotynowymi. Nie bez znaczenia jest również wpływ mediów, reklamy papierosów, które roztaczają wizję szczęścia i przyływu energii po zapaleniu papierosa albo prezentują wizerunek palacza, który cieszy się uznaniem społecznym, odnosi same sukcesy na polu zawodowym, jak i towarzyskim.**

**Należy jednak zadać sobie podstawowe pytanie – czy warto?**

# Uzależnienie od nikotyny – mechanizm

**By zrozumieć mechanizm uzależnienia od nikotyny, wiedzieć należy, w jaki sposób oddziałuje ona na człowieka. Nikotyna jest środkiem psychoaktywnym, wpływającym na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego. Dostarczana do organizmu wraz z dymem papierosowym, łączy się z tak zwanymi receptorami nikotynowymi. Stymuluje wyrzut dopaminy do mózgu, przynosząc krótkotrwałe złudne uczucie szczęścia.**



# Nikotyna - wpływ na organizm człowieka

Naturalna nikotyna występuje w liściach i korzeniach roślin tytoniowych. Już mała dawka nikotyny pobudza układ nerwowy, a to wzmacnia wydzielanie gruczołów i podwyższa ciśnienie krwi. Nikotyna uzależnia tak samo jak alkohol czy narkotyki i działa bardzo niekorzystnie na nasz organizm. Nikotyna jest główną przyczyną chorób serca i czynnikiem ryzyka dla ośmiu rodzajów nowotworów, w tym raka płuc i białaczki.





**Nikotyna odpowiada też za wzrost poziomu adrenaliny, a także ciśnienia tętniczego. Do układu nerwowego nikotyna dociera w zaledwie 7 sekund od zaciągnięcia się papierosem, jednak w organizmie pozostaje najwyżej przez 2 godziny. Po tym czasie układ nerwowy zaczyna domagać się świeżej porcji nikotyny, aby zachować poziom uzyskanej satysfakcji. Przy czym w miarę rozwoju uzależnienia od nikotyny potrzebne są coraz większe jej dawki do osiągnięcia tego samego efektu.**

**Uzależnienie od nikotyny przybiera nie tylko formę fizyczną, ale też psychiczną. W tym przypadku chodzi o przywiązanie do pewnego rytuału palenia papierosa.**

# Nikotyna a ośrodkowy układ nerwowy

Już po siedmiu sekundach od zaciągnięcia się dymem tytoniowym, nikotyna powoduje pobudzenie komórek nerwowych. Wpływa na uwolnienie trzech z dwudziestu neuroprzekaźników oddziałujących na mózg: noradrenaliny, serotoniny i dopaminy.





# Nikotyna a autonomiczny układ nerwowy

**Przyśpiesza pracę serca, pobudza układ współczulny, hamuje układ przywspółczulny.**



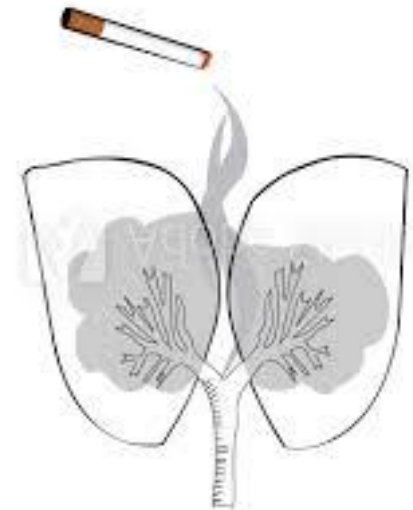
# Nikotyna a układ krążenia

**Powoduje przyśpieszenie czynności serca, częściowy skurcz naczyń, wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Mała dawka nikotyny może przyczynić się do wystąpienia odruchowej tachykardii.**



# Nikotyna a układ oddechowy

Odpowiada za wzrost głębokości i częstości oddechów, wyższe dawki stymulują bezpośrednio ośrodek oddechowy w rdzeniu przedłużonym, a dawki śmiertelne porażają ośrodek oddechowy.



# Nikotyna a układ pokarmowy

- W małych dawkach powoduje wzrost aktywności ruchowej jelit, a w wyższych zmniejszenie ruchliwości i napięcie.
- Nikotyna jest substancją szkodliwą. W postaci czystej jest bezbarwną i bezwoną cieczą, która na powietrzu szybko utlenia się do brunatnego kwasu nikotynowego. Łatwo rozpuszcza się w wodzie. Dawka śmiertelna dla ludzi to około 60 mg. Zgon następuje po wstrzyknięciu lub doustnym podaniu tej dawki.



# Ważne argumenty dla których nie warto palić papierosów:

- Uczucie zmęczenia i niewyspania (obniżenie ogólnej kondycji fizycznej (gorsza sprawność)
- Gorsze dotlenienie organizmu
- Żółknięcie zębów, problemy stomatologiczne
- Nieświeży oddech
- Gorszy wygląd skóry i paznokci
- Zwiększone ryzyko wystąpienia osteoporozy i wielu poważnych chorób, ryzyko wystąpienia nowotworów



# Bibliografia:

- „Zaburzenia spowodowane używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych”, w: „Psychiatria” pod red. M. Jaremy. PZWL, Warszawa 2017.
- „Uzależnienia behawioralne” w Psychiatria pod red. A. Klimkiewicz, M. Wojnara i M. Radizwoń-Zaleskiej. Warszawa 2017.
- Enelzdrowie-poradnik o zdrowiu , medycynie i zdrowym stylu życia.
- Dimedic- przychodnia online.
- ABC- zdrowie poradnik.
- Artykuł mgr Kamili Drozd nt. palenia papierosów – psychologa społecznego.