

## MECHANIZMY I FAZY UZALEŻNIENIA

### Witajcie Kochani ☺

Tak jak obiecałam, wracam do Was z tym samym tematem, czyli papierosy, a dokładnie mechanizmy i fazy uzależnienia.

**Palenie papierosów to jeden z nałogów najbardziej rozpowszechnionych na kuli ziemskiej.**

Problem ten dotyczy wszystkich, niezależnie od poziomu intelektualnego i pozycji społecznej. Nałóg powstaje często w sposób niezamierzony. Osoba paląca mówi często: „jak nie będę chciał(a), to nie będę palił(a)”, lecz po dłuższym okresie palenia tytoniu, kontrolowanie palenia jest w bardzo małym stopniu możliwe. Kształtujący się niepostrzeżenie nałóg ogranicza wolę jednostki, podporządkowując sobie stopniowo jej myśli i czyny. Rodzi się silna tendencja do palenia tytoniu, która z czasem tak obezwładnia ludzi, że nie mogą się uwolnić od nałogu palenia papierosów.

Nie wiemy dotychczas, co stanowi istotę skłonności do uzależnienia. Palenie tytoniu łączy się często z „okazjami” towarzyskimi. Stopniowo palenie tytoniu przestaje być zależne od naszej woli i staje się nałogiem.

Ludzie, którzy wydają się przez pewien okres czasu odporni na palenie tytoniu, bardzo szybko wkraczają w kolejne fazy nałogu. Naukowo potwierdzony i niewątpliwy jest fakt szybkiego dochodzenia do nałogu ludzi, którzy zaczęli palić tytoń wcześniej, w okresie młodzieńczym czy też dziecięcym.

**Bardzo ważny wpływ na młodzież mają pod tym względem (zdaniem jej samej) dorośli oraz rówieśnicy.** Groźba wpadnięcia w nałóg jest jednym z najpoważniejszych argumentów zmuszających do rozważenia tego zagadnienia.

Droga, jaką odbywa człowiek popadający w ten nałóg, przedstawiona jest na poniższym schemacie. Wyjaśnienia wymagają motywy rozpoczęcia palenia tytoniu oraz kolejne fazy uzależnienia.

**Oto ustalone w wyniku badań najczęstsze przyczyny palenia tytoniu przez dzieci i nastolatków:**

- chęć okazania swojej dorosłości,
- papieros dodaje im pewności siebie,
- dostarcza korzyści towarzyskich,
- pozwala naśladować osoby szczególnie cenione i lubiane.



## **FAZY UZALEŻNIENIA SĄ NASTĘPUJĄCE:**

### **1. Wstępna faza palenia tytoniu.**

Charakteryzuje się ona osiągnięciem wrażenia lekkiego odprężenia. Na tym etapie początkujący palacz doznaje uczucia pewnego otępienia umysłowego. Często towarzyszą temu kaszel, lekkie zawroty głowy, mdłości, uścisk w dołku, zgaga, wymioty, mroczki przed oczyma, bladość, biegunka, itd.

W tym okresie wzrasta także tolerancja na palenie tytoniu. Dla palacza znajdującego się w tej fazie zaniechanie palenia jest stosunkowo najłatwiejsze.

### **2. Faza ostrzegawcza.**

Charakteryzuje się ona przystosowaniem palacza do palenia, obniżeniem odporności na choroby, zaburzeniami w przemianie materii i prawidłowych czynnościach różnych narządów, znaczną utratą w organizmie witaminy C, postępującym zatrutowaniem ustroju palacza. U dzieci i młodzieży maleją efekty osiągnięte w nauce, u sportowców może wystąpić ujemna kondycja czyli obniżenie się sprawności nerwowo - mięśniowej. Kobiety odczuwają szereg zaburzeń organicznych. Palenie tytoniu w sensie psychologicznym powoduje krótkotrwałe pobudzenie nerwowe, odczuwane jako ulga.

### **3. Krytyczna faza palenia tytoniu.**

Charakteryzuje się ona utratą kontroli nad ilością wypalanych papierosów. Palacz pali przy każdej okazji, najczęściej nieświadomie (nawyk). W tej fazie pogłębiają się wszystkie elementy etapu ostrzegawczego. U palacza może pojawić się bezsensowność, przygnębienie, wzmożona pobudliwość i większa skłonność do zaburzeń psychicznych. Następuje również obniżenie tolerancji na palenie tytoniu i palenie tytoniu przed posiłkami. W tej fazie palacz nie jest w stanie powstrzymać się od palenia papierosów. Nie udają się wszelkie wysiłki opanowania się, obietnice nie palenia pozostają niespełnione - następuje całkowita zależność od tytoniu.

#### **4. Chroniczna faza nałogu palenia tytoniu.**

Stanowi ona całkowitą klęskę dla palacza. Staje się on niewolnikiem potrzeby palenia tytoniu (nałóg). U nałogowego palacza powstają zaburzenia czynnościowe i morfologiczne, jako skutek zatrucia organizmu. Stałe i systematyczne palenie u nałogowego palacza wiąże się z tzw. „głodem nikotynowym”.

Fazę chroniczną, czyli przewlekłą, charakteryzuje wyraźne zmniejszenie tolerancji palacza na palenie tytoniu. Należy jednak pamiętać, że nałóg palenia tytoniu nie występuje wyłącznie w fazie chronicznej - przewlekłej. Nałóg zaczął już powstawać w fazie ostrzegawczej i istniał już niewątpliwie w fazie krytycznej.



Ola Kowalska