

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 bezsenność, 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