

**Modul 1: Dependența de  
nicotină.  
De ce fumăm?**



**ENSP**

**START**

## După completarea cursului veți fi capabili să:

01

Cunoașteți atât aspectele fizice cât și cele psihice ale dependenței de tutun.

02

Cunoașteți fiziopatologia dependenței de nicotină.

03

Înțelegeți simptomele tipice de sevraj și pofta de a fuma, aspecte care pot face renunțarea la fumat dificilă.



**Îmi place**

**Mă relaxează**

**Face parte din rutina zilnică**

**Mă ajută să mă concentrez**

**Alungă stresul**

**Îmi dă energie**



# De ce este atât de dificil să renunțați la fumat?

Nu

Da!

Lipsa motivației?

Dependența fizică?



**Dependența  
nicotinică**

**Sevraj și poftă**

**Rutina zilnică**

**Tulburări de  
dispoziție și boli  
psihice**





Marea majoritate a fumătorilor (60-70%) este dependentă de nicotină.

<b>Tutun</b>	<b>32%</b>
Heroină	23%
Cocaină	17%
Alcool	15%
Stimulente	11%
Anxiolitice	9%
Cannabis	9%
Analgezice	8%
Inhalanți	4%



**Dependența  
nicotinică**



Există variații mari în metabolismul nicotinei care afectează renunțarea la fumat.

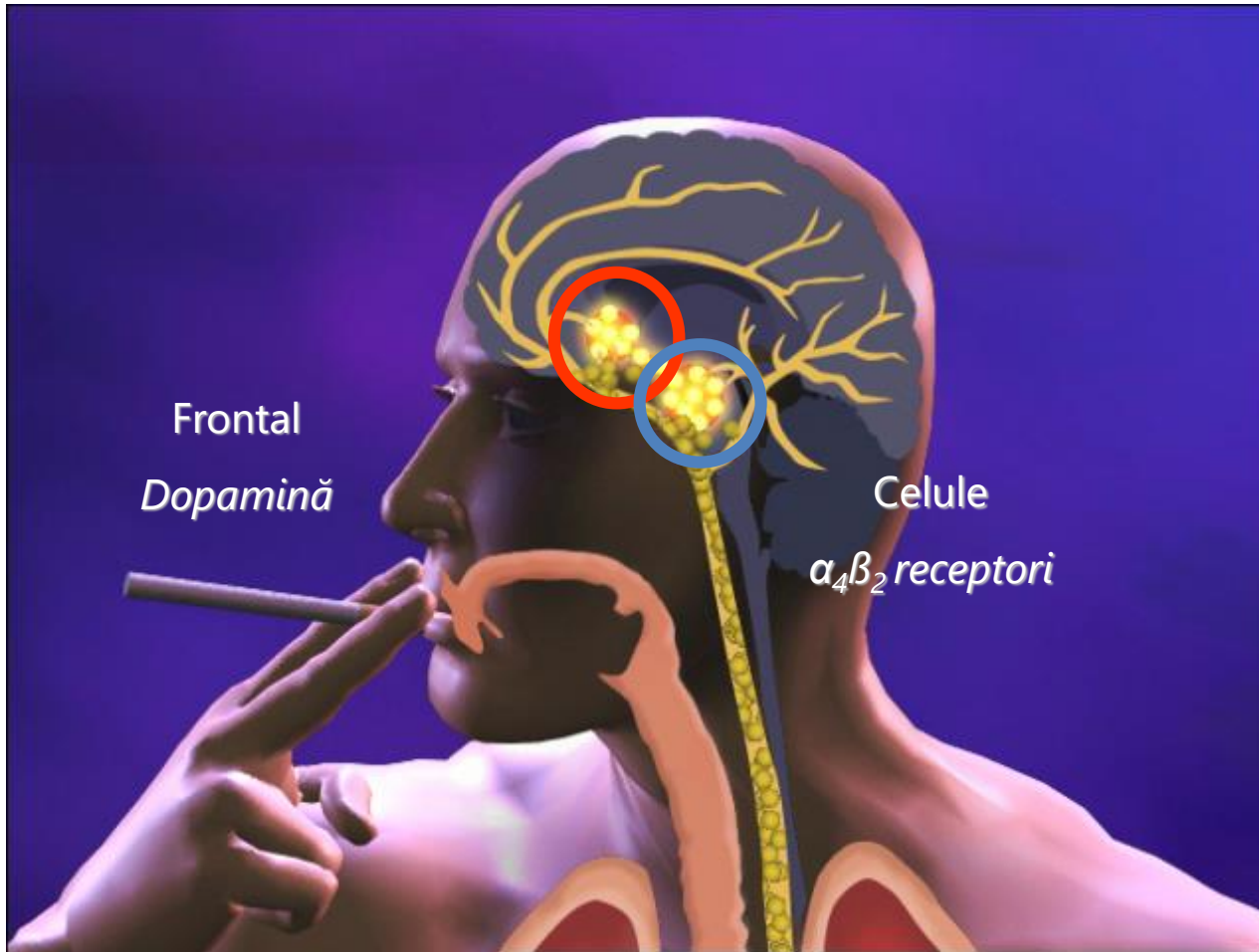
Un metabolism mai lent asigură:

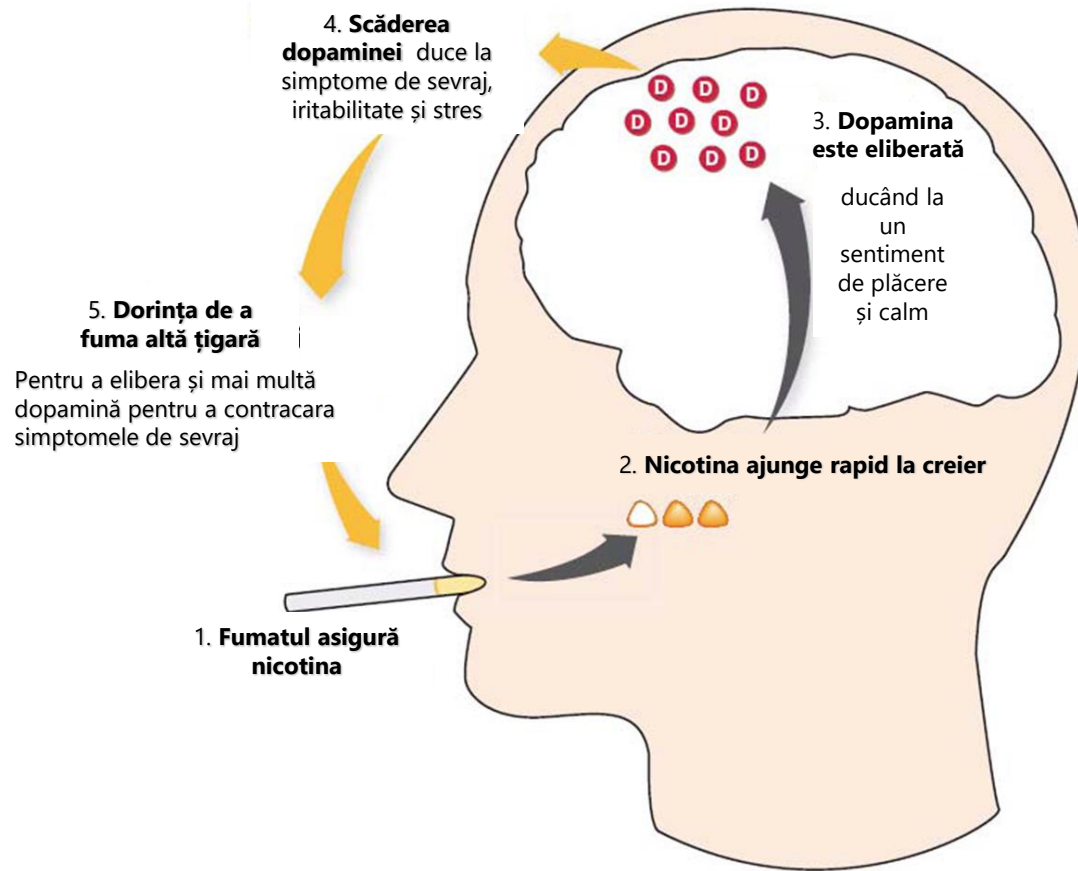
- ❑ Un număr redus de țigări fumate
- ❑ O intensitate a fumatului scăzută
- ❑ Mai puține simptome de sevraj
- ❑ Rate mai mari de renunțare la fumat



<b>Chimicale</b>	<b>Se găsesc de asemenea în:</b>
Acetonă	Vopsea
Amoniac	Soluții de curățat
Arsenic	Spray de furnici
Benzen	Vopsea
Cadmium	Baterii
Cianură	Otravă folosită în camerele de gazare
Gudron	Asfalt
Mercur	Termometru
Monoxid de carbon	Gazele de eșapament de la mașini
Plumb	Vopsea, baterii
Toluen	Explozibil, adezivi

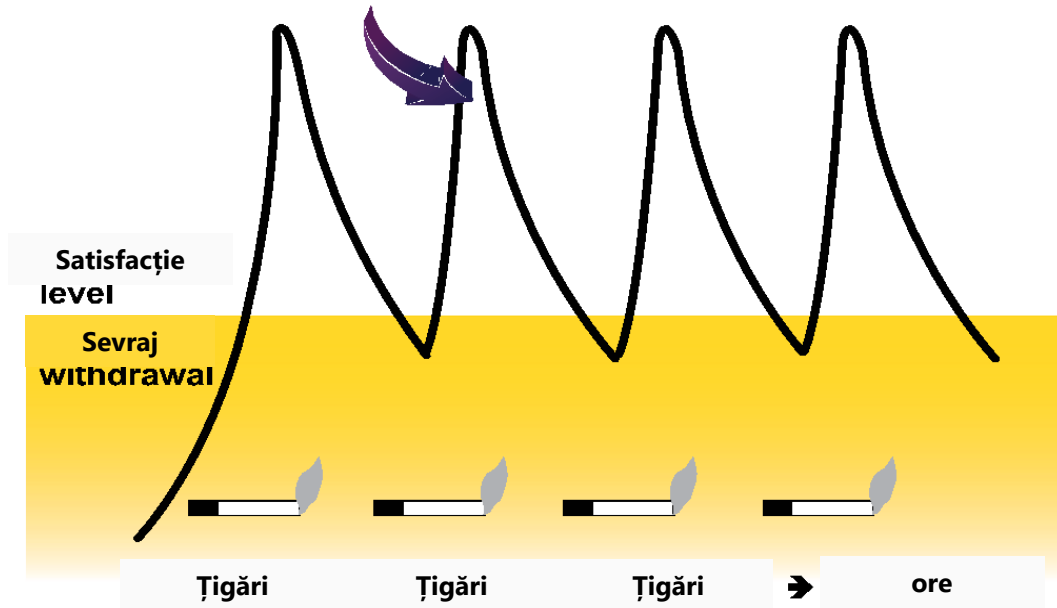








## CONCENTRAȚIA NICOTINICĂ ÎN SÂNGE





Simptomele de sevraj nicotinic ating maximul la 3-5 zile după renunțarea la fumat.



Simptome	Durata	Prevalența
Iritabilitate / agresivitate	< 4 săptămâni	50%
Depresie	< 4 săptămâni	60%
Neliniște	< 4 săptămâni	60%
Slabă concentrare	< 2 săptămâni	60%
Apetit crescut	> 10 săptămâni	70%
Dureri de cap	< 48 ore	10%
Treziri nocturne	< 1 săptămâni	25%
Constipație	> 4 săptămâni	17%
Ulcerații bucale	> 4 săptămâni	40%
Nevoia imperioasă de a fuma	> 2 săptămâni	70%

# Factori declanșatori și Rutina fumatului



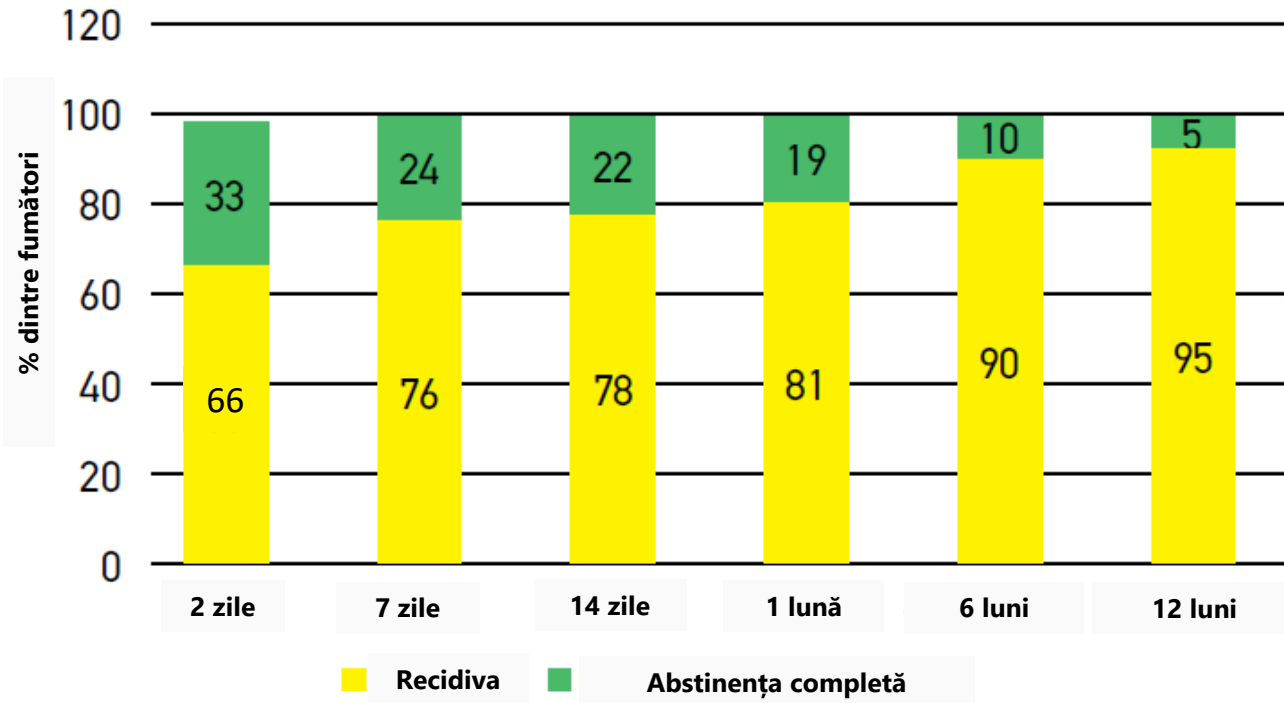


Mulți dintre fumători au folosit țigara ca un mijloc de a face față stresului sau tulburărilor de dispoziție.



Dependența de nicotiniă este o boală  
cronică recidivantă

# Recidiva în primul an – fără ajutor



**Cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru pacienții dumneavoastră fumători este să îi ajutați să renunțe la fumat.**