

**Модуль 1: Никотиновая
зависимость
Почему люди курят?**



ENSP

НАЧАТЬ

После завершения Курса Вы сможете:

01

Обладать знаниями о физических и физиологических аспектах никотиновой зависимости.

02

Узнать патофизиологию никотиновой зависимости.

03

Понимать типичные симптомы отмены и тягу, которые могут затруднить прекращение курения.



Мне нравится это

**Это помогает
мне
расслабиться**

**Это часть моей
повседневной
жизни**

Это помогает мне лучше думать

Это снимает стресс

**Курение дает мне
чувство подъема**



Почему так трудно прекратить курение?

A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a red and blue striped tie. He is gesturing with his hands as if speaking.

Нет

Да!

A middle-aged man with grey hair, wearing a black and white plaid shirt and blue jeans. He has his hand to his chin in a thoughtful pose.

Недостаточно силы воли?

Физическое
пристрастие/зависимость?

**Никотиновая
зависимость**

Отмена и тяга

**Триггеры и
рутины курения**

**Болезни
настроения и
психического
здоровья**





Подавляющее большинство курящих (60-70%) в настоящее время страдают никотиновой зависимостью

Табак	32%
Героин	23%
Кокаин	17%
Алкоголь	15%
Стимуляторы	11%
Анксиолитики	9%
Каннабис	9%
Анальгетики	8%
Ингалянты	4%



**Никотиновая
зависимость**

Существует значительные различия в метаболизме никотина, влияющие на попытки прекращения курения.

Более медленный метаболизм позволяет головному мозгу и телу удовлетворить потребности в никотине со следующими особенностями:

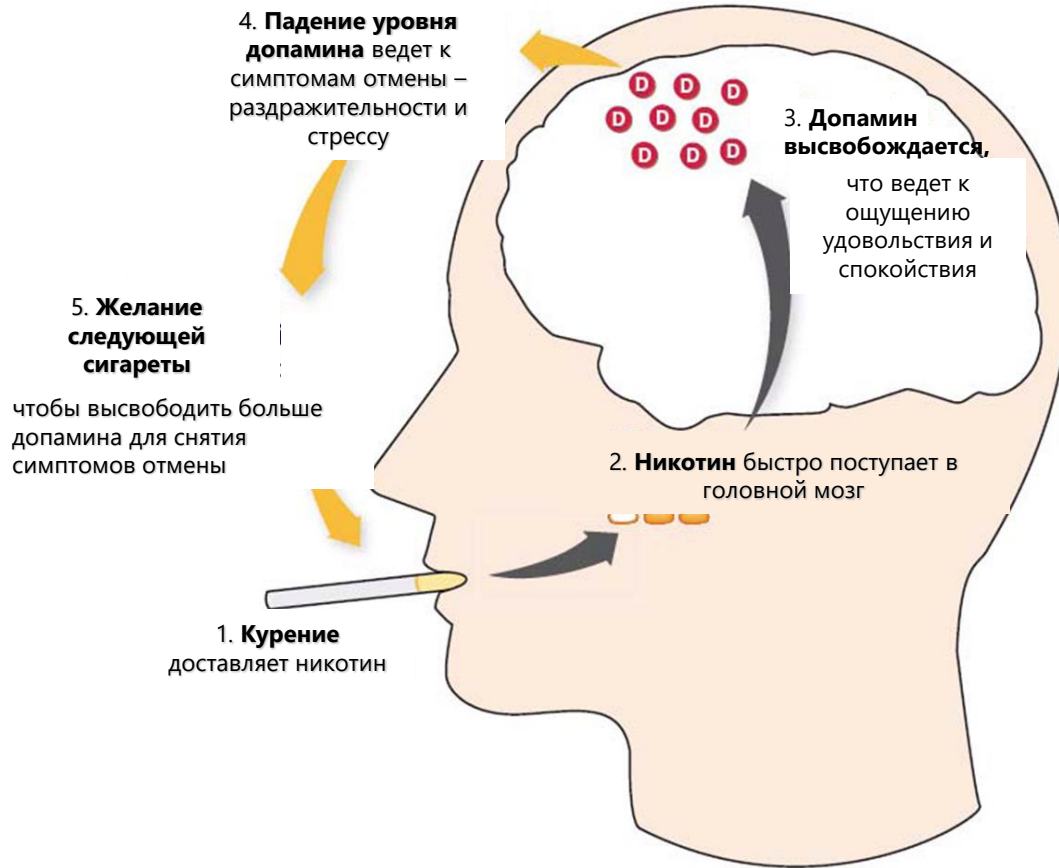
- ❑ Потребление меньшего количества сигарет
- ❑ Пониженная интенсивность курения
- ❑ Менее выраженные симптомы отмены
- ❑ Более высокие показатели прекращения курения



Химикат	Также его содержат:
Ацетон	Средство для удаления краски и лака с ногтей
Аммиак	Стеклоочиститель, чистящее средство для чистки ванной
Мышьяк	Муравьиный яд
Бензол	Чернила, средство для удаления краски
Кадмий	Батареи
Цианистый водород	Ядовитый газ, применявшийся в газовых камерах
Смола	Асфальт
Ртуть	Термометры
Оксид углерода	Выхлоп автомобиля
Свинец	Краска, батареи
Толуен	Взрывчатые вещества, резина, клеи

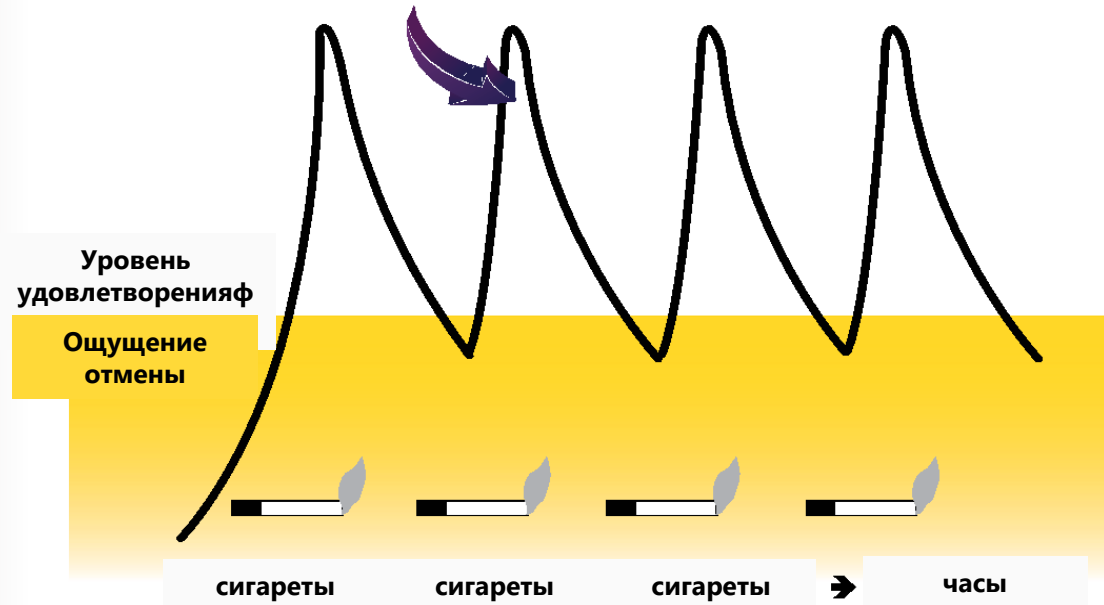








КОНЦЕНТРАЦИЯ НИКОТИНА В КРОВИ





Симптомы отмены обычно достигают пика в течение 3-5 дней после прекращения курения



Симптомы	Продолжительность	Распространенность
Раздражительность / агрессия	< 4 недель	50%
Депрессия	< 4 недель	60%
Беспокойство	< 4 недель	60%
Нарушенная концентрация внимания	< 2 недель	60%
Повышенный аппетит	> 10 недель	70%
Головокружение	< 48 часов	10%
Ночные пробуждения	< 1 недели	25%
Запор	> 4 недель	17%
Язвы полости рта	> 4 недель	40%
Тяга к курению	> 2 недель	70%

Привычные ситуации и триггеры курения

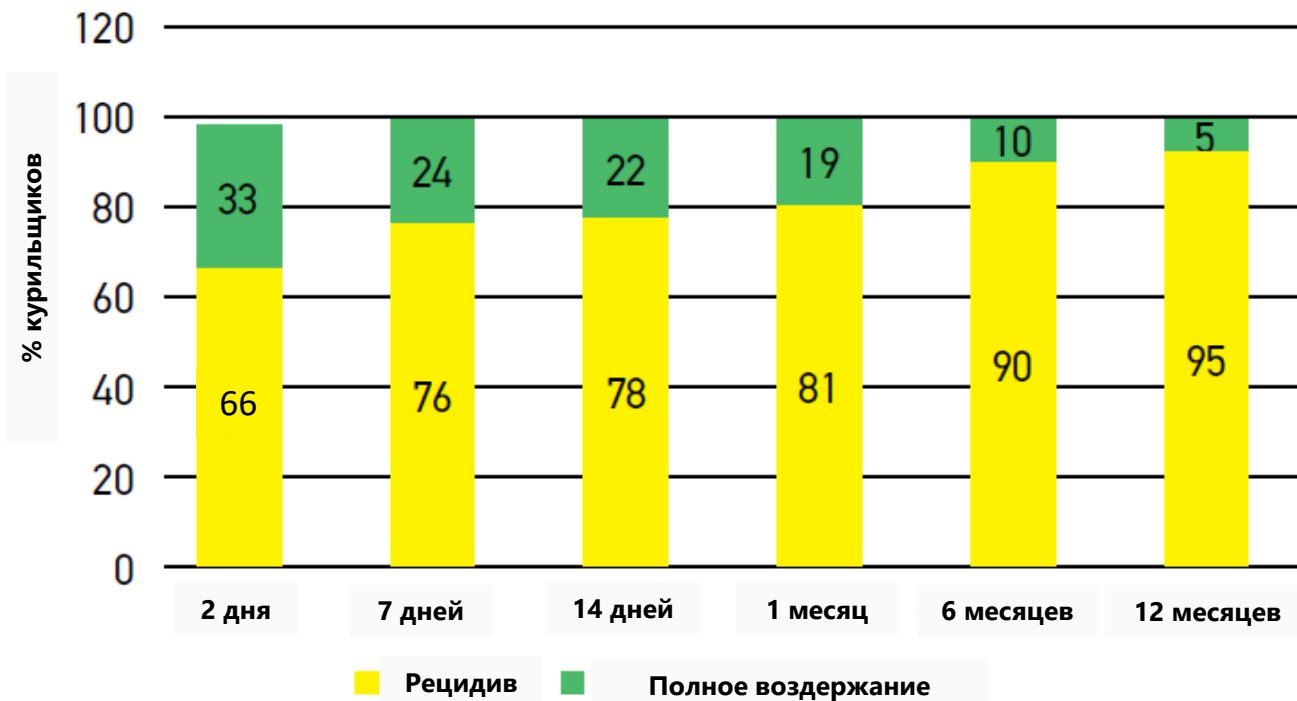


Многие потребители табака используют табак, чтобы справиться со стрессом или расстройствами настроения



Никотиновая зависимость –
хроническое рецидивирующее
состояние

Частота рецидивов в течение первого года – без оказания помощи



Нет ничего более значительного, что Вы можете сделать для своего курящего пациента, чем помочь ему прекратить курение.