



Papieros zapala się w mózgu

Nikotyna oddziałuje w mózgu na ośrodkowy układ nerwowy, podobnie jak heroina czy kokaina. Nikotyna jest zatem narkotykiem.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), palenie jest największym pojedynczym śmiertelnym zagrożeniem dla zdrowia. Tytoń odpowiada za ponad 500 000 zgonów w Unii Europejskiej. WHO szacuje, że około jedna trzecia dorosłej ludności na świecie to palacze. Co roku tytoń jest przyczyną ponad 5 milionów przedwczesnych zgonów na świecie, co oznacza, że każdego dnia z powodu palenia umiera 14 000 osób.

Uzależnienie od nikotyny jest trudne do pokonania. Jest to reakcja neurobiologiczna, oficjalnie zaliczana do chorób. Nikotyna w sposób sztuczny pobudza uwalnianie substancji w mózgu, zaburzając równowagę chemiczną. Organizm musi się do tego przystosować. A kiedy już to uczyni, odwrócenie sytuacji nie jest łatwe. Badania wykazują, że większość palących usiłowała przerwać uzależnienie, ale objawy abstynencji ich przerosły.

W momencie wciągnięcia dymu tytoniowego nikotyna dostaje się do płuc, gdzie zostaje wchłonięta do nasyconej tlenem krwi, a z nią przetransportowana do serca i wpompowana do tętnic.

W końcu dochodzi do mózgu, przy czym mózg osób uzależnionych różni się od mózgu niepalących.

W mózgu nałogowego palacza pojawiają się poważne i długotrwałe zmiany, które stanowią nieodłączny składnik mechanizmu uzależnienia:

- z upływem czasu komórki mózgowe palaczy zwiększają liczbę receptorów nikotyny, aby przystosować się do regulacji zachwianej równowagi chemicznej;

- organizm przystosowuje się do regularnego otrzymywania dawek nikotyny i wymaga ich dostarczania;

- mózg zmienia swój skład chemiczny. Nikotyna pobudza uwalnianie w nim licznych związków (przede wszystkim dopaminy i noradrenaliny);

- doznanie przyjemności jakie wywołuje palenie związane jest z działaniem dopaminy. Jednak ostatnie badania wskazują, że nikotyna z biegiem czasu obniża zdolność mózgu do odczuwania przyjemności. Dlatego palacz uzależniony od nikotyny potrzebuje zwiększonej dawki tego narkotyku;

- noradrenalina wprowadza w stan ożywienia i podwyższa poziom energii. W momencie słabnięcia działania noradrenaliny pojawiają się objawy abstynencji, takie jak drażliwość, frustracja i gniew. Aby złagodzić te objawy, palacz sięga po kolejnego papierosa. W ten sposób trwa cykl uzależnienia... Niektórzy budzą się nawet w nocy, żeby podać sobie kolejną dawkę nikotyny!



Wydano w ramach „Programu ograniczania zdrowotnych następstw palenia tytoniu w Polsce w roku 2008”.





Cykl uzależnienia od nikotyny

Mechanizm działania nikotyny w mózgu przypomina mechanizm działania kokainy, heroiny i amfetaminy. W rankingu stopnia uzależnienia od narkotyków stwierdzono, że nikotyna uzależnia silniej niż heroina, kokaina, alkohol, kofeina czy marihuana.

I

Od momentu wchłonięcia dymu tytoniowego przez palacza nikotyna zawarta w dymie dociera do mózgu w ciągu zaledwie kilku sekund.

II a

Nikotyna pobudza wydzielanie dopaminy uznawanej za substancję odpowiedzialną za doznawanie przyjemności związanej z paleniem.

II b

Nikotyna oddziałuje także na noradrenalinę, substancję wpływającą na ożywienie i pobudzenie aktywności organizmu.

III

W momencie przzerwania palenia poziom dopaminy i noradrenaliny spada. Palacz nie odczuwa już przyjemności, lecz doznaje przykrych objawów abstynencji.

IV

Palacz sięga po następnego papierosa aby złagodzić objawy abstynencji i ponownie odczuwać przyjemność.

Z czasem mózg osoby palącej przyzwyczaja się do działania nikotyny i w ten sposób palacz uzależnia się od niej.

Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!

Rzuć palenie razem z nami!

Potrzebujesz wsparcia? Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym:

0-801 108 108

Opracowanie merytoryczne: Centrum Onkologii-Instytut
ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa, tel./fax (022) 643 92 34, e-mail: canepid@coi.waw.pl
Opracowanie graficzne: „BHZ Reklama”

