

Informacja dodatkowa

Warszawa, 28 maja 2015

**Dlaczego tak trudno rzucić palenie?**

*Z okazji Światowego Dnia Bez Papierosa wyjaśnia ekspert kampanii „Koniec z papierosem”, Magdalena Cedzyńska, psycholog Kierownik Poradni Pomocy Palącym przy Centrum Onkologii-Instytucie w Warszawie*

**Pali 9 mln Polaków z czego połowa deklaruje chęć zaprzestania palenia, a co trzeci podejmuje każdego roku próbę rozstania się z nałogiem. Wielu z nich nie udaje się za pierwszym, drugim a nawet trzecim razem. Co sprawia, że tak trudno rozstać się z przysłowiowym dymkiem?**

Jest wiele czynników, które sprawiają, że wychodzenie z nałogu jest tak trudnym procesem. Po pierwsze warto zrozumieć mechanizm uzależnienia od tytoniu. Zawarta w dymie tytoniowym nikotyna jest substancją psychoaktywną tzn. oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy podobnie jak heroina czy kokaina dając typowe dla wszystkich narkotyków objawy uzależnienia.

Przez wiele lat mówiło się o uzależnieniu psychicznym i fizycznym, rozdzielając te dwa typy uzależnienia, jednakże obecna wiedza na temat uzależnienia od tytoniu wskazuje że biologiczny mechanizm uzależnienia mocno powiązany jest z psychologicznym efektem nagrody, który uważa się za podstawę uzależnienia od tytoniu.

***Mechanizm uzależnienia od nikotyny.*** Co się dzieje kiedy palacz zapala papierosa? Podczas palenia, dym wdychany z papierosa przedostaje się drogami oddechowymi do płuc. Stamtąd nikotyna przechodzi bezpośrednio do krwioobiegu. W ciągu kilku sekund od zaciągnięcia się dymem papierosowym, nikotyna dostarczana jest do centralnego układu nerwowego. Jej interakcja z określonymi receptorami w mózgu powoduje narastanie uzależnienia od palenia. W śródmózgowiu nikotyna łączy się z podtypem alfa4beta2 nikotynowych receptorów acetylocholiny. Tutaj impulsy stymulują wyzwolenie neuroprzekaźników, w tym dopaminy.

Sygnał ten jest szybko przekazywany do obszaru nagrody w mózgu. To właśnie dopamina stymuluje układ nagrody powodujący krótkotrwałe uczucie zadowolenia, polepszenie nastroju i chwilowo lepszą koncentrację. Za każdym razem, kiedy pali się tytoń stężenie dopaminy gwałtownie wzrasta, niemniej po chwili następuje spadek jej stężenia i w rezultacie palacz odczuwa głód nikotynowy i chęć zapalenia kolejnego papierosa. Regularne zażywanie tytoniu powoduje, że zwiększa się liczba nikotynowych receptorów α4β2 oraz spada ich wrażliwość na pobudzenie. To oznacza, że z czasem palacz musi dostarczać sobie więcej nikotyny (wypalić więcej papierosów) aby doświadczyć spodziewanego efektu nagrody związanej z paleniem. To zjawisko nazywa się efektem tolerancji i występuje w przypadku wszystkich narkotyków. Podsumowując, częste zażywanie produktów tytoniowych wpływa na coraz większe zapotrzebowanie na dopaminę, powodując trudne do pokonania błędne koło uzależnienia od tytoniu.

Palacze przyzwyczajają się, że mają pod ręką łatwy sposób na złagodzenie zdenerwowania, poprawienie sobie nastroju, chwilowe pozorne radzenie sobie ze stresem i najczęściej nie szukają innych, konstruktywniejszych, a na pewno zdrowszych, metod na osiągnięcie pożądanych stanów psychicznych. Nikotyna na „wehikule” dymnym jest wyjątkowo szybkim sposobem na poprawienie nastroju. Nie można jednak zapominać, że wiele z tych stanów rozdrażnienia, stresu i niepokoju, które palacz łagodzi papierosem występuje z powodu spadku poziomu nikotyny w organizmie palacza. Tak naprawdę palacz musi zapalić aby zniwelować pojawiające się objawy odstawienia.

***Objawy zespołu odstawienia***. To drugi powód dla którego tak trudno rzucić palenie. Próba odstawienia lub ograniczenia substancji psychoaktywnej, a taką jest nikotyna, skutkuje występowaniem objawów tzw. głodu nikotynowego czyli zespołu abstynenckiego. Objawy te pojawiają się już w kilka godzin po zaprzestaniu palenia, a ich największe natężenie jest trzeciego bądź czwartego dnia. Najwięcej powrotów do palenia zdarza się właśnie w tym czasie. Objawy te to: zwiększona drażliwość, spadek nastroju, trudności w koncentracji, niepokój, czasem objawy lękowe. Z wszystkimi można radzić sobie za pomocą dostępnych środków leczących uzależnienie od tytoniu, wspomagających środków uspokajających, technik relaksacyjnych itp.

***Zmiany w funkcjonowaniu psychicznym – mechanizmy obronne, fałszywe przekonania oraz wiara w mity na temat palenia i rzucania tytoniu.*** Jednym z objawów uzależnienia od tytoniu są pojawiające i utrwalające się w miarę upływu czasu zmiany w funkcjonowaniu psychologicznym palaczy. Zmiany te dotyczą głownie myślenia, które w wyniku działania mechanizmów obronnych i pielęgnowaniu fałszywych przekonań i mitów dotyczących palenia tytoniu staje się nastawione na jeden cel - utrzymanie palacza w uzależnieniu. To kolejny aspekt trudności w odstawieniu palenia.

Palacze aby zniwelować napięcie związane z dysonansem poznawczym, który nieuchronnie pojawia się w przypadku takiego zachowania jak palenie, zaczynają stosować zabiegi takie jak zaprzeczanie, racjonalizowanie, zniekształcanie, wypieranie.

Każdy palacz słyszał z pewnością, niejednokrotnie że palenie powoduje choroby, z których wiele jest śmiertelnych oraz że skraca życie. Informacja ta w obliczu kontynuacji palenia wywołuje nieprzyjemne napięcie psychiczne. Aby sobie z nim poradzić palacze np. podważają tezę o szkodliwości palenia (jako przykład można podać sławne już argumenty palaczy takie jak „moja babcia paliła i żyła 90 lat”, „tak naprawdę zanieczyszczenie środowiska bardziej nam szkodzi”, „nic teraz nie jest zdrowe” itp.).

Badania wskazują, że wśród niepalących blisko 100% wierzy w szkodliwość palenia, a wśród palaczy już tylko połowa Ponadto, palacze próbują radzić sobie z dysonansem również poprzez nadawanie ważnego znaczenia paleniu i racjonalizowaniu go, np. podkreślając jego znaczenie w redukcji stresu czy utrzymywaniu szczupłej sylwetki. Dzięki temu palenie wydaje się bardziej uzasadnione a informacja o jego szkodliwości już nie tak wyraźna i oczywista. Czasem osoby uzależnione próbują bagatelizować informację wywołującą napięcie np. twierdząc, że na coś trzeba umrzeć, że osoba niepaląca umrze zdrowsza i co jej z tego przyjdzie itp.

Jeżeli palacz jest głęboko uzależniony od tytoniu, należy spodziewać się występowania u niego silnych obron i trudności w przyswojeniu informacji o konieczności zaprzestania palenia.

Jest też cały szereg mitów dotyczących palenia i rzucania palenia, które utrudniają palaczom podjęcie decyzji o zaprzestaniu palenia. Warto te mity konfrontować ze specjalistą lub byłym palaczem, gdyż często okazuje się, że nie taki diabeł straszny.

Podsumowując - zmiany biologiczne w mózgu, chęć natychmiastowego poprawienia nastroju, potrzeba zniwelowania efektów spadającego poziomu nikotyny we krwi, objawy abstynenckie, palenie w określonych sytuacjach społecznych i wreszcie szereg zmian w funkcjonowaniu psychicznym - to wszystko sprawia że tak trudno jest zaprzestać palenia.

Na szczęście przy odpowiedniej motywacji, wsparciu bliskich osób, specjalistów i zastosowaniu leków wiele milionów ludzi w Polsce i na całym świecie rzuciło palenie, a tym samym zainwestowało w swoje zdrowie i dłuższe, lepsze życie. Według lekarzy i naukowców jest to jedna z najbardziej opłacalnych inwestycji w zdrowie!