

Temat: " Jak powstaje uzależnienie?"

Wielu z tych, którzy palą, przyznaje się, że próbowali rzucić palenie i ponieśli porażkę. Palenie papierosów nie jest bowiem tylko przyzwyczajeniem czy nawykiem, lecz przede wszystkim biologicznym uzależnieniem od nikotyny. Uzależnienie to jest bardzo silne, porównywalne do uzależnienia od takich narkotyków jak heroina czy kokaina.

Uzależnienie to ma podłoże neurobiologiczne, co oznacza, że nikotyna działa w ośrodkowym układzie nerwowym pobudzając uwalnianie w mózgu pewnych substancji zwanych neuroprzebiegami.

Substancje chemiczne, których wydzielanie pobudza nikotyna to między innymi: dopamina i noradrenalina; odpowiadają one za doznawanie przyjemności po zapaleniu papierosa: poprawiają humor, wprowadzają w stan ożywienia, pomagają się skoncentrować, uspokajają. Ten stan jest dla osoby palącej na tyle przyjemny, że zmienia ona swoje zachowania koncentrując je i ukierunkowując na poszukiwanie tych doznań. Niestety już w chwilę po wypaleniu papierosa poziom tych substancji zaczyna spadać, co powoduje przykre objawy abstynencji, takie jak drażliwość, frustracja, gniew czy trudności w koncentracji.

Aby uniknąć tych doznań, palacz sięga po kolejnego papierosa.

Osoba paląca przyzwyczaja się do tego "sztucznego" pobudzenia i nie toleruje stanu związanego z pojawiającymi się objawami abstynencji, dlatego sięga po papierosa regularnie.

Na tym właśnie polega mechanizm uzależnienia - stałym dążeniu do osiągnięcia przyjemnych stanów spowodowanych paleniem i unikaniu stanów przykrych spowodowanych przerwą w paleniu.

Pozdrawiam,
Anna Głowacka.