

## Palę, bo lubię, czy palę bo muszę?

To pytanie, przed którym staje większość osób regularnie palących tytoń. Często odpowiedź na nie prowadzi do podjęcia próby rzucenia palenia. Sposób postrzegania natury uzależnienia jako wyuczonego wzoru zachowania lub koncentracja wyłącznie na jego medycznym aspekcie przekłada się na wymiar praktyczny w wyborze określonych metod rzucania palenia. Dlatego podejmując próbę rzucenia palenia ważne jest by zadbać o bardziej całościowe zrozumienie tego zagadnienia. Uzależnienie od palenia tytoniu ma złożony charakter:

- **Psychologiczny** – ma związek z zachowaniami, przekonaniami, postawami zdrowotnymi i społecznymi. Akcent leży więc po stronie nawyków, rytuałów, wyuczonych sposobów regulowania emocji i społecznego kontekstu palenia.
- **Biologiczny** – dotyczy fizjologicznych reakcji organizmu na palenie. Zawarta w dymie tytoniowym nikotyna, podobnie jak inne narkotyki, oddziałuje na ośrodek nagrody w mózgu. Nikotyna powoduje zwiększenie ilości dopaminy, co daje odczucie przyjemności po zapaleniu papierosa i wzmacnia uzależnienie. Z kolei niezapalenie papierosa powoduje obniżenie poziomu dopaminy w mózgu i jest odpowiedzialne za większość objawów odstawienia po rzuceniu palenia.

U większości osób palących te **dwa rodzaje uzależnienia nakładają się na siebie**, choć w zależności od indywidualnych cech psychofizycznych osoby palącej zwykle jedna z nich dominuje. Szanse na skuteczne odstawienie papierosów zwiększa więc stosowanie metod, które uwzględniają zarówno biologiczny jak i psychologiczny aspekt uzależnienia.

Ważnym elementem rzucania palenia jest **zmierzenie się z uzależnieniem psychicznym**. Na początku warto przyjrzeć się swoim przekonaniom dotyczącym palenia i rzucania nałogu. Powinno się pomyśleć o tym, **co nas skłania do palenia i dlaczego chcemy nie palić**. Osoby palące bardzo często boją się zmiany swojego codziennego funkcjonowania, boją się, że nie będą sobie potrafili poradzić po odstawieniu papierosów. Uświadomienie sobie tych obaw pozwoli się z nimi skonfrontować i często dostrzec ich bezzasadność. Dodatkowo warto systematycznie tworzyć wizję swojej codziennej aktywności bez papierosów, koncentrować swoją świadomość na konkretnych spodziewanych korzyściach (np. brak przymusu wyjścia do sklepu po papierosy). Warto także zidentyfikować jak najwięcej momentów

z codziennego życia, które kojarzą się z paleniem i zastanowić się nad różnymi sposobami zastąpienia papierosa w tych konkretnych sytuacjach.

Obecnie jest wiele metod, które pomagają łagodzić objawy fizyczne odstawienia nikotyny.

Na rynku dostępne są środki, które blokują nikotynowe receptory w mózgu i sprawiają, że osoba rzucająca palenie ma mniejszą ochotę zapalić kolejnego papierosa, a papieros nie smakuje jej już tak dobrze jak wcześniej. Można też przyjmować preparaty zawierające nikotynę, które pozwalają kontrolować występowanie objawów odstawiennych i systematycznie, w sposób zaplanowany zmniejszać ilość stosowanej nikotyny.

Źródło: [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)