

# Jak se zbavit závislosti na tabáku

Odborná redakce Edukafarm



## Vývoj závislosti na tabáku

Vyvíjí se po individuálně dlouhé době. Pokud např. kuřák vykouří minimálně 10 cigaret a první z nich si zapaluje přibližně do hodiny po probuzení, pak jde už o nejen psychickou, ale i fyzickou (drogovou) závislost. Nikotin se do krve vstřebává v plicích, ale také (i při nevedechování kouře) již v dutině ústní. Krevním oběhem se dostává do mozku, kde působí změny obdobné jako u závislosti na některých jiných drogách (např. kokainu nebo amfetaminech) – dochází ke zvýšení koncentrace dopaminu na nervových synapsích. Bylo také prokázáno, že u většiny závislých na tabáku dochází v CNS ke změnám, které jsou nevratné - zvýšení počtu nikotinových receptorů.

## Abstinenční příznaky

V případě zanechání kouření (nebo odejmutí jiné drogy závislé osobě) se obvykle projevují abstinenční příznaky, například nutková touha po cigaretě (angl. craving, česky bažení), deprese, nespavost, podrážděnost, úzkost, neschopnost soustředění. Abstinenční příznaky se objevují řádově po hodinách a jejich intenzita je individuální. Doba trvání těchto obtíží (většina kuřáků trpí jen některými z nich) je individuální. Nejsilnější potíže se vyskytují v průběhu prvních 3 týdnů, průměrná doba obtíží pak bývá 1 až 3 měsíce.

## Vznik závislosti na tabáku

Závislost na tabáku, alkoholu a dalších návykových látkách má řadu společných rysů. Obdobné společné jmenovatele má i abstinenční syndrom, který se rozvíjí při vysazení návykové substance a doprovází snahu o odvykání. Jako příklad těchto procesů lze uvést vznik závislosti na tabáku. Tato závislost má dvě základní složky. První komponentou je psychická závislost, která vzniká po určité době, kdy si kuřák na kouření (cigaretu, dýmku apod.) zvykl, má je spojené s určitými rituály, přičemž jejich nedodržení mu působí obtíže. Druhou složkou je fyzická závislost.

## Odvykací léčba

Proces odvykání lze usnadnit (a úspěšnost odvykání podpořit) pomocí přípravků, které potlačují abstinenční příznaky. Správně vedená léčba je zaměřena na obě složky závislosti, tedy jak na psychickou, tak i fyzickou. Potlačení, nebo přinejmenším výrazné zmírnění abstinenčních příznaků, je integrální součástí odvykací léčby. Na působení proti různým složkám abstinenčního syndromu, a tím i na usnadnění odvykacího procesu je zaměřen kombinovaný přípravek GUNA-ADDICT 2 (Guna, Itálie).

