

Priklausomybė nuo nikotino

Priklausomybei nuo nikotino būdinga lėtinė eiga, didelė atkryčio tikimybė, menkas gydymo efektyvumas. Priklausomybę nuo nikotino sąlygoja ne tik specifinis nikotino poveikis centrinei nervų sistemai, bet ir socialiniai-kultūriniai veiksniai bei asmens psichofiziologiniai ypatumai. Todėl ir priklausomybė yra dvejopa: fizinė ir psichologinė⁴.

Fizinės priklausomybės susiformavimo laikas labai individualus, trunka mėnesius ir metus, bet kartais gali atsirasti ir po kelių cigarečių surūkymo. Apie 80 proc. reguliariai rūkančiųjų yra fiziškai priklausomi nuo nikotino, tačiau tuo pat metu visi rūkantieji yra vienaip ar kitaip priklausomi ir psichologiškai⁴.

Psichologinė priklausomybė yra įprotis rūkyti tam tikrose situacijose – pertraukos metu, po valgio, prie kavos, kažko laukiant ir pan. Rūkymo socialinis priimtinumai taip pat skatina ir palaiko priklausomybės atsiradimą. Visa tai apsunkina metimo rūkyti procesą ir padidina atkryčio riziką, tačiau svarbiausia kliūtis metant rūkyti yra fizinė priklausomybė ir jos sąlygoti abstinencijos reiškiniai⁴.

Nemalonūs nikotino **abstinencijos** požymiai (žr. 15 pav.) pasireiškia mažėjant nikotino koncentracijai kraujyje. Prabėgus 2-2,5 val. nuo paskutinio užsūrūkymo nikotino koncentracija kraujyje sumažėja pusiau, o po 6-8 val. sumažėja 75 proc. Nikotino abstinencijos simptomai paprastai pasiekia maksimumą po 12-36 val., laikosi kelias – keliolika dienų, o po to pradeda silpnėti. Po 3-4 savaičių dauguma metusiųjų nebejaučia poreikio rūkyti ir kitų nemalonių abstinencijos požymių, tačiau padidintas jautrumas nikotinui išlieka mėnesius ir įvairūs psichosocialiniai veiksniai (stresas, aplinkiniai, alkoholio vartojimas, veiklos, kurių metu buvo įprasta rūkyti ir kt.) gali lengvai išprovokuoti atkrytį⁴. Galimi dažnai pasireiškiančių nikotino abstinencijos požymių įveikos būdai pateikti 3 lentelėje.

15 pav. Nikotino abstinencijos požymiai

Psichologiniai abstinencijos požymiai	Fiziniai abstinencijos požymiai
<ul style="list-style-type: none">• Noras, poreikis, troškimas rūkyti• Įtampa, nerimas, dirglumas, nekantrumas• Prislėgta ir / ar nepastovi nuotaika• Sunku susikaupti, pablogėjęs užduočių atlikimas• Nuovargis, sumažėjęs darbingumas• Sutrikęs, paviršutiniškas miegas ar nemiga	<ul style="list-style-type: none">• Pablogėjusi judesių koordinacija• Alkis ar padidėjęs apetitas, svorio augimas• Kraujo spaudimo ir pulso svyravimai• Galvos svaigimas• Rankų drebinėjimas• Vidurių užkietėjimas• Padidėjęs prakaitavimas

3 lentelė. Dažnai pasireiškiančių nikotino abstinencijos požymių įveikos būdai⁸

Abstinencijos požymiai	Galimi įveikos būdai
Įtampa, dirglumas, irzlumas	<ul style="list-style-type: none"> • Pasivaikščiojimas • Gilaus kvėpavimo pratimai
Prislėgta nuotaika	<ul style="list-style-type: none"> • Pozityvi vidinė kalba (angl. <i>self-talk</i>) • Pokalbis su bendradarbiu, draugu ar artimuoju • Pokalbis su gydytoju, psichologu, kitu specialistu (pasireiškus depresijos požymiams ar užsitęsus prislėgtai nuotaikai)
Nemiga	<ul style="list-style-type: none"> • Relaksacija ar karšta vonia prieš miegą • Kofeino vengimas (ypač antroje dienos pusėje)
Sunku susikaupti	<ul style="list-style-type: none"> • Papildomo streso vengimas • Judėjimas, pasivaikščiojimas sparčiu žingsniu, lipimas laiptais • Didesnių, ilgalaikių užduočių padalinimas į smulkesnes, trumpalaikes • Reguliaros pertraukėlės
Galvos skausmas	<ul style="list-style-type: none"> • Silpnų nuskausminamųjų vartojimas • Relaksacija
Galvos svaigimas	<ul style="list-style-type: none"> • Prisėdimas ar prigulimas, kol praeina
Kosėjimas	<ul style="list-style-type: none"> • Gerti daug vandens • Pastilės nuo gerklės kutenimo
Vidurių užkietėjimas	<ul style="list-style-type: none"> • Gerti daug vandens • Daug skaidulinių medžiagų turintis maistas (pvz. vaisiai, daržovės, pilno grūdo gaminiai)
Alkis	<ul style="list-style-type: none"> • Subalansuota mityba • Sveiki, mažiau riebalų turintys užkandžiai (pvz. vaisiai, daržovės) • Gerti daug vandens

Stiprus noras užsirūkyti gali užplūsti ir pasibaigus abstinencijos požymiams. Todėl rekomenduojama kasdien vesti metimo rūkyti dienoraštį ir jame pasižymėti, kas galėjo išprovokuoti stiprų norą rūkyti ir kokios strategijos taikytos šiam norui įveikti (pvz., gerta daug vandens, stengtasi nerūkyti bent artimiausias 5-7 min. (tikintis, kad noras užsirūkyti sumažės), užsiimta įtraukiančia veikla, atlikti kvėpavimo pratimai). Informacijos, kurią galima pasižymėti metimo rūkyti dienoraštyje, pavyzdys pateiktas 4 lentelėje. Dienoraštį pildyti rekomenduojama iš karto, kol situacija neužsimiršo⁸.

4 lentelė. Metimo rūkyti stebėseną⁸

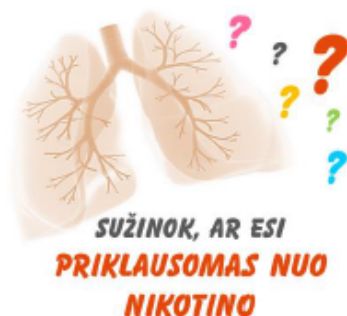
Veiksny, išprovokavęs stiprų norą užsirūkyti	Elgesys, veiksmai, mintys, emocijos	Pasekmės
Kada kilo stiprus noras rūkyti?	Ar atsispyrei norui rūkyti? Ką darei? Ar kažkuri strategija suveikė?	Kas nutiko po to?
Kas buvo kartu?	Jei pasidavei ir užsirūkei, aprašyk: kas nutiko? kiek cigarečių surūkei?	Ar po to buvo malonu, ar nemalonu?
Ką tuo metu veikei?	Ką mintyse sau sakei?	Kaip jauteisi po to?
Ką mintyse sau sakei?	Ką galvojai?	Ką mintyse sau sakei po to?
Ką galvojai?	Kaip jauteisi?	Ką galvojai po to?
Kaip jauteisi?	Ką darei?	Kaip jauteisi dėl to, ką darei?

Priklausomybės nuo nikotino diagnostika

Viena iš priedaidų, kodėl pastangos mesti rūkyti ne visuomet sėkmingos, gali būti tai, kad pa(si)rinkti metimo rūkyti būdai ir pagalba neatitinka individualių rūkymo ir rūkančiojo ypatybių. Norint parinkti tinkamą metimo rūkyti ir pagalbos taktiką, reikia išsiaiškinti rūkymo ypatumus, metimo patirtį, nustatyti priklausomybės pobūdį ir laipsnį⁴.

Apie asmens priklausomybę nuo nikotino galima spėti išsiaiškinus, kiek metų ir kaip intensyviai (surūkomų cigarečių skaičius per parą) asmuo rūko, kokie jo rūkymo įpročiai bei jų pokyčiai pastaruoju metu. Klausimai apie bandymus mesti rūkyti suteikia informacijos apie asmens motyvaciją, buvusius bandymus ir nesėkmės priežastis, taikytų metimo rūkyti būdų efektyvumą bei galimas klaidas⁴.

Priklausomybei nuo nikotino įvertinti dažnai yra naudojamas **Fagerstromo testas** (žr. 24 psl.). Atsakius į šio testo klausimus galima sužinoti, koks yra asmens priklausomybės nuo nikotino stiprumas ir ar reikia keisti rūkymo įpročius. Šis testas taikomas tik fizinei priklausomybei nuo nikotino vertinti⁴³. Testą galima atlikti ir [internete](#).



Norint suteikti veiksmingesnę psichologinę paramą, tikslinga **nustatyti ir rūkymo tipą** (žr. 25 psl.). Skiriami šie rūkymo tipai:

- stimuliuojantis rūkymas;
- hedoniškas, kai rūkymas teikia malonią patirtį;
- socialinis arba bendravimo, kai rūkoma daugiau dėl kitų rūkančiųjų įtakos;
- manipuliacinis, kai reikšmingas yra rūkymo veiksmų ritualas;
- narkomaninis, reiškiantis fizinę priklausomybę;
- automatinis, kai užsirūkoma sąmoningai to nesuvokiant;
- raminantis arba priešstresinis rūkymas⁴.

Nemaža dalis rūkymo tipų siejasi su darbu. Pavyzdžiui, stimuliuojantis rūkymo tipas reiškia, kad užsirūkęs asmuo jaučiasi budresnis, energingesnis, darbinesnis, geriau sukaupia dėmesį. Tačiau iš tiesų esant fizinei priklausomybei nuo tabako, kurį laiką nerūkius ir dėl to sumažėjus nikotino koncentracijai kraujyje, pradedama jaustis blogiau, o eilinė nikotino dozė tik atstato įprastinę normalią savijautą. Mesti rūkyti gali būti sunkiau, jeigu darbas įtemptas ir reikalaujantis nuolatinio budrumo (pvz., vairuotojams). Tokiais atvejais patartinos natūralios tonizuojančios priemonės – minkšta, vandens procedūros ir kt. Dar geriau būtų bandyti mesti rūkyti atostogų metu⁴.

Raminantis arba priešstresinis rūkymas yra dažniausiai nustatomas rūkymo tipas. Rūkymo ritualas kartu su nedidele nikotino doze gali veikti raminančiai, o užsirūkymas streso metu dažnai būna reguliaraus rūkymo pradžia. Tačiau susiformavus priklausomybei nuo tabako, rūkymas tampa būtinu palaikyti įprastinei psichikos būklei bei normaliai savijautai. Streso metu šis poreikis ramintis cigarete padidėja⁴. 2015 m. Departamento atlikto tyrimo duomenimis, beveik trečdalis (30 proc.) respondentų kada nors rūkė dėl darbe patirto streso. 2 iš 3 (65 proc.) kasdien rūkančiųjų nurodė kada nors rūkę dėl darbe patirto streso¹². Dėl to dažnai patiriantiems stresą, dirbantiems įtemptą ar

pavojingą darbą asmenims metimas rūkyti gali būti nesėkmingas netgi gydant nikotino preparatais. Tokiais atvejais gali prireikti psichoterapeuto ar psichologo konsultacijos. Autogeninė treniruotė ir kiti psichinės savireguliacijos būdai gali padėti mesti ir išvengti atkryčio⁴.

Socialinis rūkymo tipas būdingas rūkantiesiems, kuriems svarbi aplinkinių įtaka. Dažniausiai tai pradedantys rūkyti jauni žmonės, dar netapę fiziškai priklausomais nuo tabako. Tokiems rūkantiesiems bendradarbių rūkymas gali tapti rimta kliūtimi metant rūkyti. Šio tipo rūkantiesiems labai svarbi aplinkinių socialinė parama. Jiems patariama mesti ne vieniems, o sutarus su kitais, kad šie nerūkytų šalia metančiojo ar kitaip jo neprovokuotų. Taip pat patariama jų motyvaciją sustiprinti sutartimi, lažybomis ar kitokiais įsipareigojimais⁴.

Dažniausiai būna kelių tipų derinys, kuriam nors vyraujant. Suaugusiems rūkantiesiems dažniausiai pasitaiko raminantis arba/ir stimuliuojantis rūkymo tipas kartu su fizine priklausomybe. Todėl daugumai reguliariai rūkančiųjų rūkymas nėra vien tik įprotis, bet psichinės būklės reguliavimo būdas, sąlygotas priklausomybės ir kartu ją palaikantis. Rūkymo tipo nustatymas padeda numatyti galimus sunkumus nutraukus rūkymą bei parinkti tinkamesnę taktiką ir išvengti atkryčio⁴.

Fagerstromo priklausomybės nuo nikotino testas

Klausimas	Atsakymas	Balai
1. Kada surūkote savo pirmąją cigaretę nubudęs ryte?	Per 5 min.	3
	Po 6–30 min.	2
	Po 31–60 min.	1
	Po 60 min.	0
2. Ar Jums sunku susilaikyti nerūkius vietose, kur rūkyti draudžiama?	Taip	1
	Ne	0
3. Kurios cigaretės Jūs labiausiai nenorėtumėte atsisakyti?	Pirmosios rytinės	1
	Bet kurios kitos	0
4. Kiek cigarečių surūkote per dieną?	31	3
	21–30	2
	11–20	1
	10	0
5. Ar pirmosiomis valandomis po nubudimo Jūs rūkote dažniau negu kitu dienos metu?	Taip	1
	Ne	0
6. Ar Jūs rūkote, kai sergate ir didesnę dalį dienos praleidžiate lovoje?	Taip	1
	Ne	0
Bendra balų suma		

Rezultatai

0–3 balai – silpna priklausomybė nuo nikotino	4–7 balai – vidutinio stiprumo priklausomybė nuo nikotino	8–10 balų – stipri priklausomybė nuo nikotino
Nors Jūsų priklausomybė nuo nikotino kol kas yra silpna, vis tiek turėtumėte imtis priemonių jau dabar, o ne laukti, kol Jūsų priklausomybė taps stipresnė.	Jūsų priklausomybė nuo nikotino yra vidutinio stiprumo. Jei artimiausiu metu nemesite rūkyti, Jūsų priklausomybė nuo nikotino tik stiprės. Keiskite savo įpročius jau dabar, kad atsikratytumėte šios priklausomybės.	Jūsų priklausomybė nuo nikotino yra stipri, todėl gali būti sunku kontroliuoti savo įprotį rūkyti. Jei apsisprendėte mesti, Jums gali prireikti ne tik motyvacijos, bet ir papildomos pagalbos.

Klausimynas rūkymo tipui nustatyti

Įvertinkite kiekvieną teiginį, užbraukdami labiausiai Jums tinkančio atsakymo skaičių. *Pvz., jei aprašyta būseną ar situaciją Jums pasitaiko visada ar beveik visada, užbraukite skaičių 5, jeigu kartais – skaičių 3, ir t. t.* Įvertinkite VISUS teiginius.

		Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada	
A	Parūkęs jaučiuosi budresnis ir energingesnis	5	4	3	2	1	A
B	Paprastai rūkau tik patogiai įsitaisęs	5	4	3	2	1	B
C	Rūkymas suteikia pasitikėjimo savimi bendraujant	5	4	3	2	1	C
D	Man patinka žaisti cigarete	5	4	3	2	1	D
E	Pasibaigus cigaretėms nenurimstu, kol jų negaunu	5	4	3	2	1	E
F	Pastebiu, kad rūkau, bet neatsimenu, kada užsirūkiau	5	4	3	2	1	F
G	Užsirūkau, kai susinervinu arba supykstu	5	4	3	2	1	G

A	Rūkau daugiau, kai įtemptai dirbu	5	4	3	2	1	A
B	Man labiausiai patinka rūkyti ramiai ilsintis	5	4	3	2	1	B
C	Būdamas tarp žmonių rūkau žymiai daugiau	5	4	3	2	1	C
D	Man patinka stebėti išpučiamus dūmus	5	4	3	2	1	D
E	Mane kankina noras rūkyti, kai kurį laiką nerūkau	5	4	3	2	1	E
F	Užsidegu cigaretę pamiršęs, kad tik ką rūkiau	5	4	3	2	1	F
G	Užsirūkau, kai jaučiuosi prislėgtas ir neramus	5	4	3	2	1	G

A	Rūkymas padeda man nugalėti nuovargį	5	4	3	2	1	A
B	Daugiau rūkau, kai viskas sekasi ir nuotaika gera	5	4	3	2	1	B
C	Rūkant man lengviau bendrauti su žmonėmis	5	4	3	2	1	C
D	Aš rūkau, nes man patinka ką nors turėti burnoje	5	4	3	2	1	D
E	Kai nerūkau, nuolat prisimenu cigaretę	5	4	3	2	1	E
F	Užsirūkau automatiškai, to net nepastebėdamas	5	4	3	2	1	F
G	Užsirūkau, kai man liūdna ir noriu užsimiršti	5	4	3	2	1	G

Užbrauktus skaičius įrašykite į langelius ir sudėkite.

A	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
B	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
C	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
D	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
E	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
F	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
G	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>

Prie kurios raidės nurodytas balas didžiausias? Perskaitykite kitoje lapo pusėje pateiktą rūkymo tipo, atitinkančio šią raidę, aprašymą. Dažnai pasitaiko kelių tipų derinys, kuriam nors vyraujant.

A – Stimuliuojantis rūkymo tipas reiškia, kad užsirūkęs asmuo jaučiasi budresnis, energingesnis, darbingesnis, geriau sukaupia dėmesį. Tačiau tai nėra teigiamas rūkymo poveikis: esant fizinei priklausomybei nuo tabako, kurį laiką nerūkius ir dėl to sumažėjus nikotino koncentracijai kraujyje, pasijaučiama blogiau, o eilinė nikotino dozė tik atstato įprastinę normalią savijautą. Metančiam rūkyti šio tipo asmeniui gali kilti sunkumų, jeigu jo darbas įtemptas ir reikalauja nuolatinio budrumo. Tokiais atvejais patartinos natūralios energijos suteikiančios priemonės, pvz., mankšta, vandens procedūros, kvėpavimo pratimai. Dar geriau būtų bandyti mesti rūkyti atostogų metu.

B – Hedoniško rūkymo tipo atveju rūkymas yra papildoma maloni jauslinė patirtis, teikiama skonio, kvapo, rūkymo ritualo ir atpalaiduojančio nikotino poveikio. Šio tipo rūkantieji nerūko bet ko ir bet kur, jų fizinė priklausomybė dažniausiai menkai išreikšta ir jie galėtų nesunkiai apsieiti be rūkymo, tačiau prieštaringa motyvacija trukdo apsispręsti ir didina atkryčio tikimybę. Tokiu atveju psichologinė pagalba turėtų būti nukreipta į vertybių perorientavimą taip, kad su rūkymu susijusios malonios patirtys vertybių skalėje nebūtų aukščiau už sveikatos, finansinius ir kitus metimo rūkyti motyvus. Vertinant šio tipo rūkymą reikia turėti omenyje, kad fizinės priklausomybės atveju rūkantysis gali vadinti malonumu pasitenkinimą, patiriamą numalšinant nikotino abstinencijos simptomus, jaučiamus kurį laiką nerūkius.

C – Socialinis rūkymo tipas būdingas rūkantiesiems, kuriems svarbi aplinkinių įtaka. Jų rūkymą skatina ir palaiko bendravimas su kitais rūkančiaisiais. Tokiems rūkantiesiems artimųjų, draugų ir bendradarbių rūkymas gali tapti rimta kliūtimi metant rūkyti. Šio tipo rūkantiesiems labai svarbi aplinkinių socialinė parama. Jiems patariama mesti ne vieniems, ar bent sutarus su kitais, kad jie nerūkytų šalia metančiojo, ar kitaip jo neprovokuotų. Taip pat patariama jų motyvaciją sustiprinti sutartimi, lažybomis ar kitokiais įsipareigojimais.

D – Manipuliacinio rūkymo tipo atveju rūkančiajam yra svarbus pats rūkymo veiksmų ritualas. Jis pats savaime gali veikti raminančiai, kaip atitraukiantis dėmesį ir padedantis atsipalaiduoti veiksmas. Kartojamas tūkstančius kartų, ypač tam tikrose situacijose, jis tampa stipriu įpročiu ir sąlygoja psichologinę priklausomybę. Metant rūkyti šio tipo rūkantiesiems patariama po ranka turėti kažkokį cigaretės pakaitalą, kartu vartojant kramtomąją gumą ar ledinukus.

E – Narkomaninis rūkymo tipas rodo fizinę priklausomybę nuo nikotino. Apie 80 proc. visų reguliariai rūkančiųjų yra fiziškai priklausomi, ir narkomaninio rūkymo tipo nustatymas reiškia, kad yra poreikis pakaitinei terapijai nikotinu.

F – Automatinis rūkymo tipas pasitaiko daug metų rūkantiems asmenims, dėl susiformavusio rūkymo automatizmo. Rūkantysis dažnai savo užsirūkymo sąmoningai nesuvokia ir neatsimena. Metant rūkyti šio tipo rūkantiesiems patartina pašalinti iš savo aplinkos cigaretes ir kitus su rūkymu susijusius daiktus.

G – Raminantis arba **priešstresinis** rūkymas yra dažniausiai nustatomas rūkymo tipas. Rūkymo ritualas kartu su nedidele nikotino doze gali veikti raminančiai, ir užsirūkymas streso metu dažnai būna reguliaraus rūkymo pradžia. Tačiau susiformavus priklausomybei nuo tabako, rūkymas tampa būtinu palaikyti įprastinei psichikos būklei bei normaliai savijautai. Mažėjant nikotino koncentracijai kraujyje, rūkantysis pradeda jausti abstinencijos simptomus – diskomfortą (nerimą, apibūdinamą žodžiais „kažko trūksta“), kuris praeina užsirūkius. Streso metu šis poreikis ramintis cigarete padidėja. Dėl to dažnai patiriantiems stresą, dirbantiems įtemptą ar pavojingą darbą, turintiems psichologinių problemų ar jautresniems asmenims metimas rūkyti gali būti nesėkmingas netgi gydant nikotino preparatais. Tokiais atvejais gali prireikti psichoterapeuto ar psichologo pagalbos. Autogeninė treniruotė ir kiti psichinės savireguliacijos būdai gali padėti mesti rūkyti ir išvengti atkryčio.

Informacijos šaltinis: [Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centras](#).