

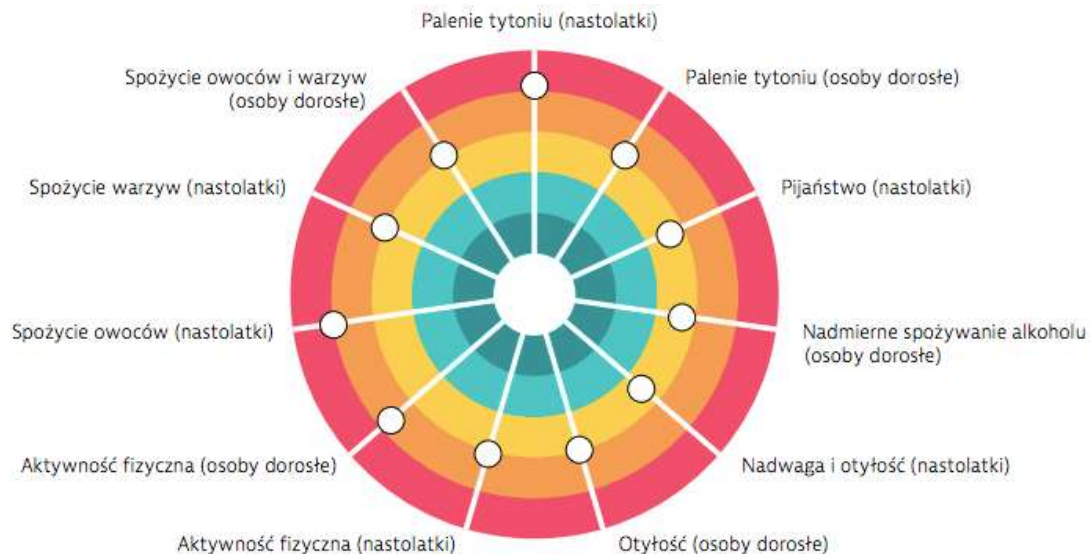
# Mechanizmy uzależnienia od nikotyny

**dr n.med. Magdalena Cedzyńska**

Zakład Epidemiologii i Prewencji Pierwotnej Nowotworów  
Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowy Instytut Badawczy



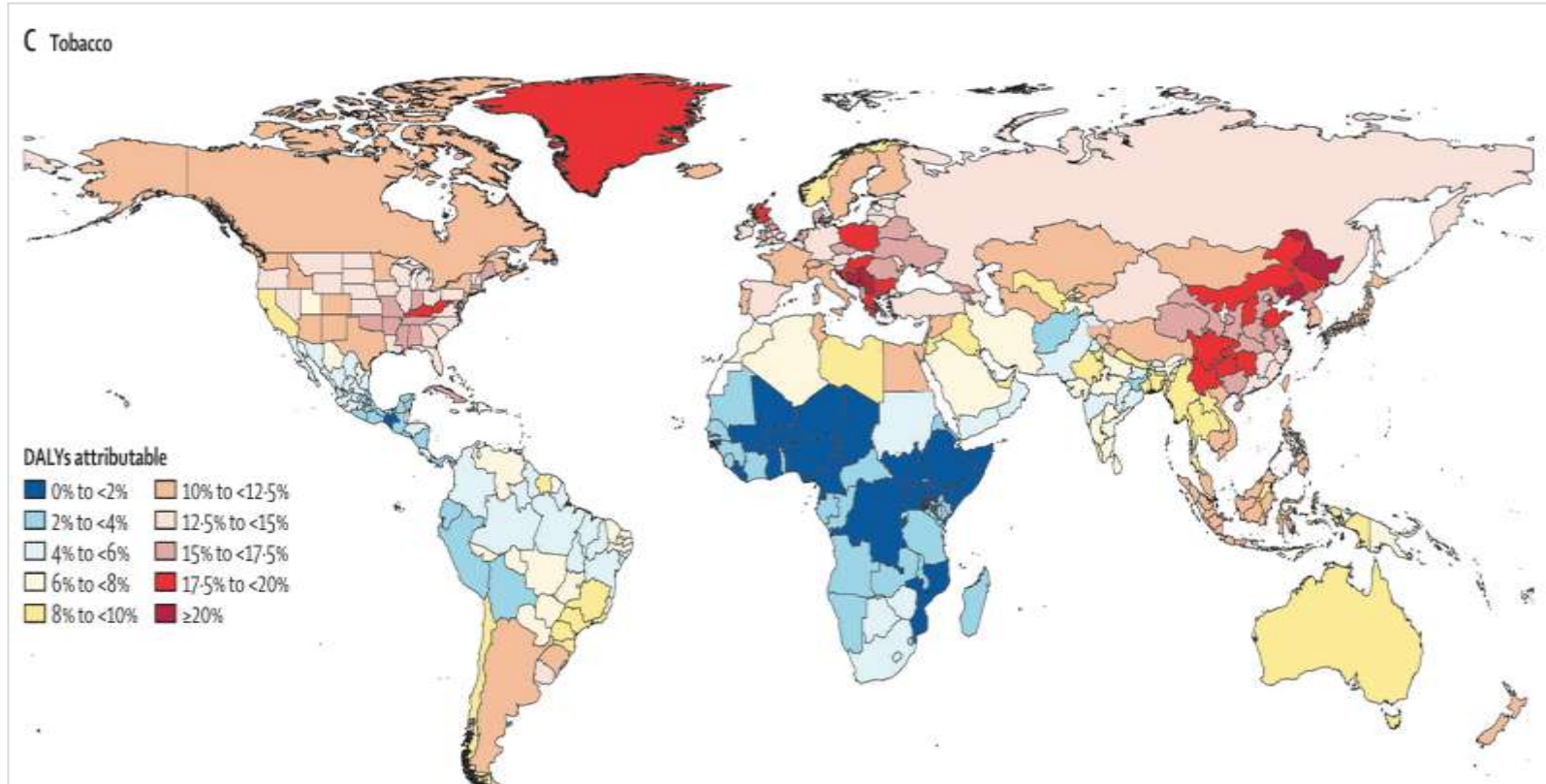
## Czynniki wpływające na wyższe wskaźniki zgonów możliwych do uniknięcia



*\*Im biała kropka znajduje się bliżej środka, tym lepsze są wyniki krajowe w porównaniu z pozostałymi państwami UE*

Źródło: OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2024), Polska: Profil systemu ochrony zdrowia 2023, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/b12d3d03-pl>.

Polska jest jednym z kilkunastu krajów świata o **najwyższym wskaźniku DALY** związanym z używaniem tytoniu.



# Rynek produktów nikotynowych

- Papierosy tradycyjne
- Papierosy ręcznie skręcane
- E-papierosy
- Tytoń podgrzewany
- Woreczki z nikotyną
- Fajka tradycyjna
- Fajka wodna

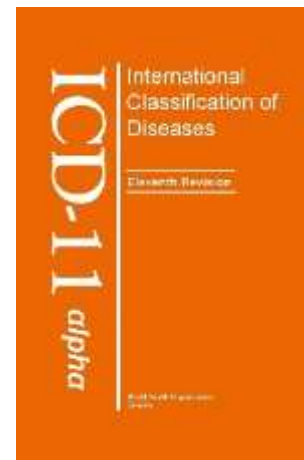


# Uzależnienie od nikotyny

↘ ICD X – Zespół uzależnienia od tytoniu (F 17.2)



↘ ICD XI – Uzależnienie od nikotyny (6C4A.2)



## Dlaczego to takie trudne?

Po pierwsze:

sama nikotyna i jej mechanizm działania:

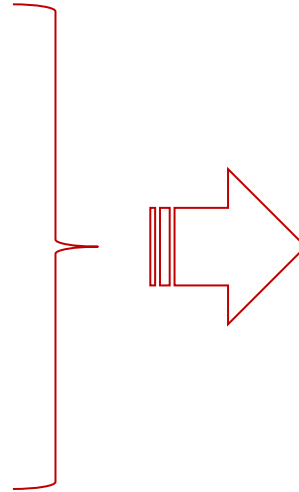
- substancja psychoaktywna (działanie bezpośrednio na mózg → wydzielanie neuroprzekaźników)
- szybko działająca,
- silnie uzależniająca: szybko tworzy tolerancję i zespół odstawienny

Po drugie:

kontekst społeczny i psychologiczny (regulacja emocji + zmiany poznawcze)

Po trzecie:

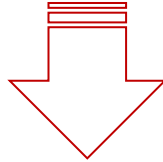
rutyna i siła nawyku



**Silne uzależnienie**

## Mechanizm fizjologiczny

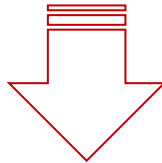
1. **Szybkość** - w kilka sekund dociera do mózgu → aktywacja receptorów i wyrzut dopaminy → subiektywne uczucie przyjemności, ulgi, poprawy nastroju i koncentracji → wzmocnienie efektu nagrody
2. **Neuroadaptacja** (początek tolerancji): spadek wrażliwości receptorów → zwiększenie ich liczby
3. **Objawy odstawienne** (drażliwość, niepokój, obniżony nastrój, zaburzenia koncentracji, głód nikotynowy) → zapalenie kolejnego papierosa natychmiast znosi objawy → wzmocnienie uzależnienia



**Silne uzależnienie biologiczne**

## Kontekst psychologiczny i społeczny

1. „**Dysonans palacza**” → mechanizmy obronne (racjonalizacja, zaprzeczanie, minimalizowanie, usprawiedliwianie)
2. Palenie łączy się z **określonymi sytuacjami** (kawa, przerwa w pracy, stres, jazda samochodem, określone osoby, miejsca) → utwalenie nawyku i skojarzeń (aktywacja układu nagrody nawet bez substancji („psychiczny” głód))
3. Nikotyna staje się **sposobem radzenia** sobie z napięciem, nudą, lękiem, zmęczeniem czy trudnymi sytuacjami
4. Palenie staje się częścią **rutyny**. Sięganie po papierosa odbywa się często bez świadomej decyzji („odruch”).
5. **Strach przed odstawieniem** - obawa przed przyrostem masy ciała, drażliwością, pogorszeniem nastroju czy spadkiem koncentracji
6. **Zmiany długotrwałe** (wzmacnia się impuls „chcę”, a osłabia kontrola poznawcza („nie powinienem”))



**Uzależnienie psychologiczne**



## Co pomaga?

***Uzależnienie biologiczne*** → leki:

- Nikotynowa Terapia Zastępcza OTC),
- cytyzyna OTC (agonista receptorów nikotynowych),
- bupropion RX (antydepresant)

***Uzależnienie psychologiczne*** → Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (801 108 108, 22 211 80 15)

***Dziękuję za uwagę!***

[magdalena.cedzynska@nio.gov.pl](mailto:magdalena.cedzynska@nio.gov.pl)