



Är du beroende av nikotin?

- Jag tänker mycket på just detta.
- Jag har börjat smyga med det.
- Jag känner ett sug efter det.
- Jag har utvecklat tolerans, behöver att starkare doser
- Jag får negativa abstinenssymptom av att inte få ägna mig åt det.

Det inkräktar på resten av livet, arbetet, familjen, fritiden.

Även efter långa uppehåll trillar jag lätt dit igen.

Nikotinberoende påminner på många sätt om andra beroenden såsom alkoholism och narkotikamissbruk eller spelmissbruk eftersom de kemiska och strukturella förändringarna i hjärnans belöningssystem i huvudsak är likartade oavsett vilket beroende det gäller. Nikotin är orsaken till många sjukdomar som kostar samhället stora belopp varje år.

Visste du detta om tobak?

- Man beräknar att ungefär 30 personer dödas varje dag av cigaretter.
- Redan efter 5 cigaretter har man fått i sig en dödlig mängd nikotin.
- Tobak innehåller 4 000 skadliga ämnen.
- Mer än 40 av dem kan orsaka cancer.
- Nikotin drar ihop blodkärlen, vilket leder till att blodet får svårt att komma fram.
- Flimmerhåren i luftrören förstörs och lämnar luftrören utan skydd.
- Man får svårt att andas när lungblåsorna brister så att luftrören inflammeras.
- I lungor och luftrör klibbar tjära fast, celler skadas av cancerframkallande substanser.
- Kalla fingrar och tår är ett uppkommande problem för att blodcirkulationen försämras.

... och om snus?

- Snus är tobak som har finmalts och tillsats med olika kryddor, salter mm.
- Innehåller ungefär 2 500 kemiska ämnen av olika slag.
- Det är svårare att sluta snusa än att sluta röka eftersom nikotinet är i en mer koncentrerad form.
- Efter ett tag kan det uppstå skador under läppen, där man stoppar ”prillan”, i form av mindre sår och vita fläckar.
- Man kan även drabbas av tandlossning och andra otrevliga tandköttsproblem.
- Man skadar också tarmarna, blodkärlen och magsäcken.

Behandling finns, men mer forskning är nödvändig!

Nikotinberoende kan behandlas med samtalsterapi och medicinering. För att kunna utveckla fler behandlingsmetoder samt förebygga beroendet behövs mer forskning kring hjärnan och dess belöningssystem.