

### Dependenta si renuntarea

- In Statele Unite au fost cheltuite miliarde de dolari pentru a se stabili daca nicotina produce sau nu dependenta. Pozitia comunitatilor medicale si stiintifice este clara: nicotina produce fara indoiala dependenta. Nicotina presupune dependenta atat de natura psihologica, cat si fizica:

- **Psihologica** - Persoanele dependente de un lucru, il vor folosi impulsiv, fara a tine cont de efectele sale negative asupra vietii si sanatatii. Un exemplu elocvent il constituie persoana care continua sa fumeze in ciuda faptului ca foloseste un tub de oxigen pentru a respira, din cauza deteriorarilor cauzate plamanilor in urma fumatului.

- **Fiziologica** - Neurologii considera ca tot ceea ce activeaza partea dorsala a creierului creeaza dependenta.

- Deoarece **stimularea** acestor circuite neuronale dau nastere unor senzatii placute, persoana va continua sa repete activitatea, pentru a obtine din nou aceleasi senzatii. Efectele nicotinei au o durata extrem de scurta; ele dureaza doar de la 40 de minute pana la cateva ore. Acest fapt ii face pe oameni sa fumeze sau sa mestece tutun periodic de-a lungul zilei, pentru "a-si lua doza" de nicotina. La aceasta se adauga faptul ca persoana poate deveni imuna la efectele nicotinei, avand nevoie sa utilizeze din ce in ce mai multa nicotina pentru a obtine acelasi nivel de stimulare si relaxare. Astfel, putem observa cum anumite persoane trec rapid de la o singura tigara pe zi la un intreg pachet.

- **Ce se intampla atunci cand fumatorii se lasa brusc de fumat ?** Atunci cand folositi produse continand nicotina, organismul dumneavoastra isi adapteaza modul in care functioneaza in scopul de a compensa efectele nicotinei. De exemplu, neuronii din creier, pot mari sau mica numarul receptorilor sau cantitatea diferitilor neurotransmitatori afectati de prezenta nicotinei. Atunci cand in organism nu se mai gaseste nicotina, aceste adaptari fiziologice produse din cauza nicotinei continua sa existe. Rezultatul acestui fapt este ca organismul nu mai poate functiona in acelasi mod ca inainte in absenta drogului, cel putin pe termen scurt.

- **Persoanele care incearca sa se lase de fumat trec prin urmatoarele:**

- Iritabilitate;
- Anxietate;

- Depresie;

- Dorinta puternica de a-si administra doza de nicotina.

- De-a lungul unei perioade de aproximativ o luna, aceste simptome si modificari fiziologice se atenuaza. Insa pentru multi fumatori, chiar si o zi fara nicotina reprezinta un supliciu. In fiecare an, milioane de oameni incearca sa renunte la acest obicei, insa doar 10 % dintre acestia reusesc. Majoritatea abandoneaza aceasta incercare dupa mai putin de o saptamana, deoarece modul in care nicotina stimuleaza partea dorsala a creierului o face irezistibila.