Dohányzás

A dohányzás során a függőséget elsősorban a nikotin alakítja ki, ugyanakkor azt is megfigyelhetjük a dohányosokon, hogy jellemző szokásokat tesznek magukévá. Három folyamat játszik szerepet a függőség kialakulásában:

- A nikotin az agy jutalmazó központjára meglehetősen gyorsan fejti ki a hatását, mivel a cigarettafüst beszívása után akár 8-10 másodperc alatt eléri az agyat. Ez közvetlenül jutalmazza az idegrendszert megerősítve ezzel a dohányzást.
- Egy idő után azonban már azért van szükség a cigarettára, hogy a személy fenntartsa a szervezetében a nikotin megszokott szintjét. A csökkenő nikotin mennyisége mellett azt tapasztalja, hogy ideges, nyugtalan, ingerült. Ha rágyújt a cigarettára, akkor az ingerültsége, idegessége nagyon gyorsan megszűnik. A dohányosok ezt gyakran a cigaretta és a nikotin nyugtató hatása példájaként hozzák fel. Ez azonban tévedés. A nikotin stimuláns hatást fejt ki. Például növeli a vérnyomást, emeli a pulzust, szűkíti az ereket, növeli az éberséget. A nyugtató hatás csak abból az illúzióból adódik, hogy a dohányos a csökkenő nikotinszinttel együtt járó kellemetlen tüneteket szüntetheti meg a rágyújtással. Ráadásul a problémák nem oldódnak meg attól, hogy rágyújtott a cigarettára. A dohányzás azt ígéri, hogy megoldja a problémát, de az esetek túlnyomó többségében a problémák maradnak, sőt szaporodnak.
- Az idegrendszer mindezeken túl összekapcsolja a nikotin hatását és azokat az ingereket, amelyek körül veszik a dohányzó személyt, így például a cigaretta ízét, látványát, a füstöt, a dohányzó helyiséget, a reggeli kávét, és a sor még hosszan folytatható. Ennek következtében a környezeti ingerek is felébreszthetik a dohányzás utáni vágyat az idegrendszerben, és a dohányost a rágyújtásra késztetik.

  Az idegrendszer alkalmazkodik a nikotinhoz, így idővel kialakul az egyik legmakacsabb függőség, amit a kokaintól és herointól való függésnél is erősebbnek tartanak.

A nikotinfüggőség jelei:

- ébredés után fél órán belül elszívod az első cigarettát
- nehezen állod meg, hogy ne gyújtson rá olyan helyen, ahol ez tilos
- napi fél doboz cigarettát vagy annál többet szívsz el
- ha beteg vagy és nem tudsz felkelni, akár az ágyban is rágyújtasz

Veszélyek:

- számos testi, szervi megbetegedést okoz, melyek elsősorban a szívet, tüdőt, illetve a fogakat támadják meg