

Tobaksberoende -när, hur och varför

Ann Post
Tobaksavvänjningsexpert
Utbildningsdag Växjö
27 april 2017

Bestämningfaktorer för att utveckla risk



- *Droglinje*
- **Tobak, 1a drog** (cigaretter, snus, vattenpipa)
- Ofta i 12-15 års ålder
- Tillsammans med andra
- Bygger en ”beroendehjärna”

*VAD HÄNDER VID UTVECKLANDET AV
ETT BEROENDE*

Vem utvecklar ett missbruk, beroende

- *Större risk för missbruks-beroendeutveckling*

1)Arv

- En förälder med missbruk ökar risken avsevärt
- Båda föräldrarna ökar risken än mer.
- Även far-och morföräldrars missbruk har betydelse

2)Miljö

- Inlärt beteende
- Självmedicinering (oro, ångest, nedstämdhet, depression)
- Tillåtande attityd från föräldrar, vuxenvärld (bjuder, köper ut etc.)
- Bristande tillsyn, stöd från föräldrar och andra vuxna
- Våld eller återkommande konflikter i familjen
- Bristande skolprestationer, skolk, avhopp

Större risk för beroendeutveckling

3)Personlighet

- •Ängsliga, oroliga
- •Kicksökare

4)Psykiatriska diagnoser

- •Borderline
- •Antisocial personlighetsstörning. Beteendeproblem med otillräckligt stöd, förståelse från föräldrar, skolpersonal mfl.

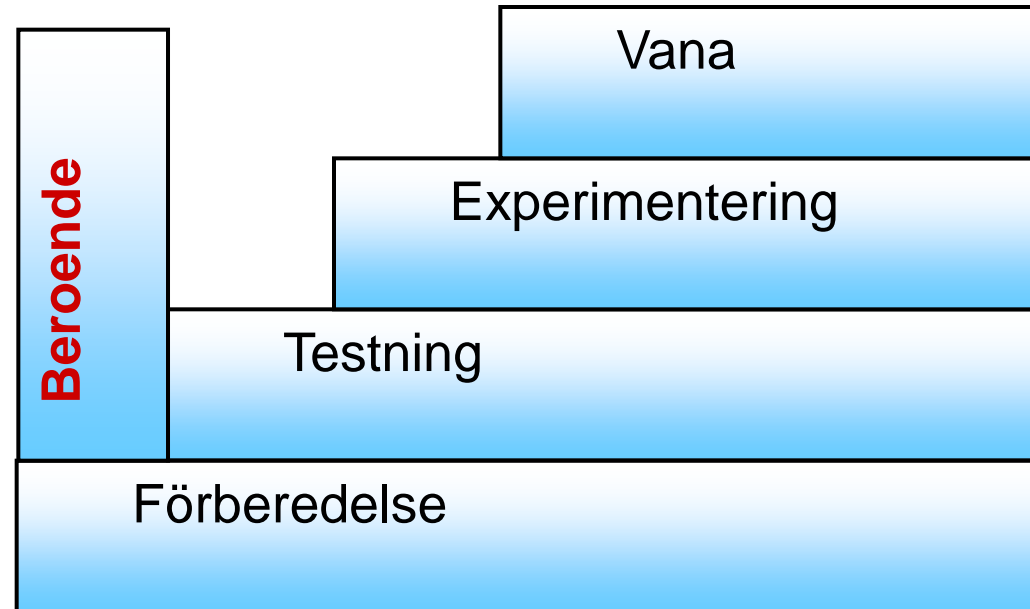
5) Neuropsykiatrisk diagnos

- ADHD

Risken ökar också

- Ju yngre man är första gången man provar
- Om upplevelsen är positiv första gången
- Dessutom krävs, *tillgång, tillfälle, umgänget*

Utveckling av tobaksberoende – ger tid till reflektion och åtgärd



Tobaksberoendet



Nikotinberoendet styrs av:

- en känsla av välbehag som driver rökaren att fortsätta
- toleransutveckling -nikotinintaget ökas över tid för att uppnå samma grad av njutningskänsla
- vid försök att hålla nere eller stoppa nikotinkonsumtionen uppstår obehagliga abstinensbesvär

Nervsystemets påverkan

- Nikotinet liknar acetylkolin - en naturligt förekommande transmittorsubstans i vårt nervsystem.
Tävlrar om dess plats på receptorn – fler receptorer bildas.
- När nikotinet binder upplevs ökad skärpa och avslappning.
Dopaminpåslag.
- Nervositet, oro och irritation upplevs vid stopp av nikotin- tillförseln p.g.a. ökade halter acetylkolin.
- 1-2 veckor efter stopp återgår signalsubstansnivån till det normala.



Psykologiskt beroende

– situationer, känslor kopplas till rökning

- Vissa tider; morgonen, efter maten, vid sänggående
- Vissa aktiviteter; städning, promenad, sex
- Vissa platser; busshållplatsen, stallet, golfbanan
- Vissa känslor; glad, ledsen, arg
- Vissa personer; arbetskamrat, kompis
- Vissa situationer; ensam hemma, innan jobbigt samtal
- Pauser
- Stress
- Koncentration

Abstinens

Cirka 80 % av de som slutar upplever någon form av abstinensbesvär.

- Sug efter nikotin
- Nedstämdhet
- Sömnsvårigheter
- Irritabilitet, frustration, ilska
- Koncentrationssvårigheter
- Ängslan, rastlöshet
- Långsammare puls
- Ökad aptit, viktökning

Mätning av nikotinberoendet hos rökare- Fagerströms beroendeskala



SJUKSKÖTERS KOR MOT TOBAK

Hur många cigaretter röker du per dag?

10 eller färre 0 poäng

11 – 20 1 poäng

21 – 30 2 poäng

30 eller fler 3 poäng

Hur lång tid efter uppvaknandet röker du dagens första cigarett?

Inom 5 min 3 poäng

6 – 30 min 2 poäng

31 – 60 min 1 poäng

Efter 60 min 0 poäng

Vilken cigarett är svårast att undvara?

Morgonens första 1 poäng

En av de övriga 2 poäng

Röker du mer på morgonen än under resten av dygnet?

Ja 1 poäng

Nej 0 poäng

Röker du även om du är så sjuk att du ligger till sängs större delen av dagen?

Ja 1 poäng

Nej 0 poäng

Har du svårt att låta bli att röka i situationer där rökning inte är tillåten, t ex på bio eller flyget?

Ja 1 poäng

Nej 0 poäng

Räkna ihop poängsumman:

7 – 10 poäng: Högt nikotinberoende

4 – 6 poäng: Medelhögt beroende

0 – 3 poäng: Lågt beroende



Mätning av nikotinberoendet för snusare Fagerströms beroendeskala

Hur snart efter att du har vaknat tar du din första snusportion?

- a) Inom fem minuter 3 p
- b) Inom 6–30 minuter 2 p
- c) Inom 31–60 minuter 1 p
- d) Efter 60 minuter 0 p

Hur många gånger per dygn snusar du?

- a) 1–7 gånger 0 p
- b) 8–12 gånger 1 p
- c) 13 eller fler gånger 2 p

Har du en snusportion i munnen så gott som hela tiden?

- a) Ja 1 p
- b) Nej 0 p

Sväljer du med avsikt snusblandad saliv?

- a) Ja 1 p
- b) Nej 0 p

Hur lång tid har du en och samma snus under läppen?

- a) 0–20 minuter 0 p
- b) 21–35 minuter 1 p
- c) Över 35 minuter 2 p

Snusar du trots att du är sjuk och sängliggande?

- a) Ja 1 p
- b) Nej 0 p

Riktgivande tolkning av de sammanlagda poängen

0-1 poäng: Mycket lågt nikotinberoende.

2-3 poäng: Lågt nikotinberoende.

4-5 poäng: Måttligt nikotinberoende.

6-7 poäng: Högt nikotinberoende.

8-10 poäng: Mycket högt nikotinberoende.