Rzucanie palenia objawy dzień po dniu

Podjęcie decyzji o rzuceniu palenia papierosów jest bardzo trudne, jednak niesie za sobą ogromne korzyści zdrowotne oraz pieniężne. Z czego wynika ta trudność? Substancje zawarte w papierosach, takie jak nikotyna mają silne działanie uzależniające fizycznie jak i psychicznie. Czy rzucanie palenia jest trudne? Jakie są objawy rzucenia palenia? W poniższym artykule postaramy się wam przedstawić dzień po dniu, jak wygląda proces odstawienia papierosów.

Rzucanie palenia objawy

Zaraz po zaprzestaniu palenia pojawia się tak zwany zespół odstawienny. Jest to nic innego jak ciąg charakterystycznych objawów. Ich długość i nasilenie zależą od wielu czynników, jednak już po kilkunastu dniach stopniowo ustępują. Od czego zależy nasilenie zespołu odstawiennego?

- **Okresu, w jakim się paliło** — były palacz, w szczególności długoletni ma większy problem z uwolnieniem się od nałogu.
- **Czy odstawienie nastąpiło z własnej woli** — zaprzestanie trwania w nałogu ze względu na okoliczności może być trudniejsze, gdyż towarzyszyć nam może uczucie przymusu.
- **Siły organizmu** — u osób o sprawnym metabolizmie objawy mogą minąć szybciej, gdyż organizm oczyszcza się w dużo szybszym tempie z wszelkich toksyn.
- **Faktu, czy otoczenie należy do grona palaczy** — przebywając w gronie osób palących, może nam dawać ciągłe pokusy. Jeśli nie mamy silnej woli, każda okazja może nadać się dobrą do zapalenia papierosów.

Objawy odstawienia nikotyny

Najcięższym z objawów rzucenia palenia zdecydowanie jest tzw. głód nikotynowy. Pojawia się on niemal od razu. Towarzyszy nam ciągła chęć zapalenia papierosa, która wiąże się także z rozdrażnieniem. Po około 24 godzinach od zapalenia ostatniego papierosa, nasz organizm pozbywa się z płuc tlenku węgla. Temu procesowi towarzyszy kaszel palacza, z charakterystycznym odkrztuszaniem flegmy oraz nieprzyjemny zapach z jamy ustnej. Jednym z częstszych objawów towarzyszących jest także ból głowy, spowodowany jest on zmianami zachodzącymi w naszym organizmie. Do tych pozytywnych zmian należą większe stężenie tlenu we krwi oraz lepszy przepływ krwi przez naczynia krwionośne mózgu.

To, co jednak uważane jest za najtrudniejsze w odstawieniu papierosów to rozdrażnienie oraz inne objawy natury psychicznej, do których należą objawy depresyjne oraz lękowe. Spowodowane jest to faktem, iż z każdym kolejnym papierosem dostarczane były do mózgu endorfiny, czyli hormony szczęścia oraz dopamina, której niestety brakuje w pierwszych dniach po rzuceniu papierosów.

Skutki rzucenia palenia

Cały proces rzucenia palenia można podzielić na kilka etapów. Kolejne fazy odstawienia nikotyny spowodowane są stopniowym odtruwaniem organizmu. Reakcja organizmu może się u każdego różnić, ze względu na wspomniane już czynniki, jednak w większości przypadków wyglądają one dość podobnie.

Dzień pierwszy: co się dzieje po rzuceniu palenia?

Rzucenie palenia to bardzo trudny proces, jednak ten dzień zaliczany jest do najtrudniejszych i to właśnie już na samym początku przestajemy być wytrwali w swoim postanowieniu i sięgamy po papierosa. Kluczowym elementem z walką z głodem nikotynowym jest przetrwanie tego dnia, a w kolejnych dniach będzie już łatwiej.

Co nas czeka pierwszego dnia? To właśnie teraz pojawia się głód nikotynowy, związany z chęcią zapalenia papierosa, rozdrażnieniem oraz spadkiem nastroju. Im dłużej palimy, tym głód jest

silniejszy. Bardzo często jest on na tyle intensywny i dokuczliwy, że poddajemy się. Praktycznie od razu pojawiać się także mogą bóle głowy.

Już pierwszy dzień odstawienia nikotyny przynosi zdrowotne korzyści. Po wypaleniu ostatniego papierosa tętno zaczyna się normować. Organizm podejmuje się oczyszczenia z toksyn. Poprawie ulega także krążenie obwodowe, ciśnienie krwi, a organy są bardziej dotlenione. Już w tym momencie zmniejsza się ryzyko chorób serca.

Dzień drugi: objawami odstawienia nikotyny
W tym dniu nasz organizm całkowicie pozbył się tlenku węgla oraz nikotyny, która zwęża naczynia krwionośne, wobec czego się one poszerzyły. Dla naszego organizmu jest to duża i nagła zmiana, dlatego pojawiać się mogą nasilone objawy takie jak bóle głowy i nudności.

Co ciekawe, dzięki pozbycia się tych szkodliwych związków z organizmu zyskujemy na odbieraniu bodźców poprzez kubki smakowe oraz węch. W tym czasie towarzyszyć powinien Ci także większy apetyt, dlatego jest to świetny dodatek, a na pewno skorzystasz na smaku potraw, które mogą nawet smakować inaczej niż dotąd.

Dzień trzeci rzucania palenia:
Kolejny dzień, kolejne objawy. Pojawia się przede wszystkim kaszel, spowodowany rozluźnianiem się oskrzeli. Za oczyszczanie płuc odpowiedzialne są rzęski płucne, które palenie oraz dym tytoniowy paraliżował i miały problem z wydalaniem wydzieliny zalegającej w płucach. Kaszel, któremu towarzyszy odkrztuszanie flegmy to znak, że rozpoczyna się proces oczyszczania płuc. Niestety ten objaw może utrzymywać się przez bardzo długi czas (nawet rok).

Dzień czwarty: objawy odstawienia nikotyny
Dzień czwarty jest bardzo zbliżony do poprzednich. Zwiększone łaknienie przyjmuje jednak wyższy poziom. Bardzo często mówimy sobie „chcę rzucić palenie, ale boję się, że przytyję". Niestety, nie jest to mit. Świeżo po rzuceniu palenia czujemy ciągły głód. Jest to spowodowane faktem, iż nikotyna zmniejsza uczucie głodu, a także przyśpiesza pracę układu pokarmowego. Nasze zmysły są wyostrzone, wobec czego potrawy lepiej smakują, a apetyt ciągle nam dopisuje, wobec czego nie jest to nic dziwnego, że dochodzi nam kilka kilogramów.

Rzucanie palenia – który dzień najtrudniejszy?
Zdecydowanie najtrudniejszym dniem przy rzucaniu palenia jest dzień pierwszy. To właśnie w tym dniu doskwierają nam dokuczliwe objawy odstawienia natury psychicznej, z którymi trudniej poradzić sobie niż z tymi fizycznymi. W naszej głowie kołatają ciągłe myśli i chęci zapalenia papierosa. Jeśli wytrwamy w pierwszym dniu, to będzie duży sukces, a kolejne dni będą dla nas łatwiejsze.

Ile nikotyna utrzymuje się w organizmie?
Wbrew pozorom nikotyna utrzymuje się w organizmie bardzo krótko. Oczyszczanie organizmu zaczyna się już 20 minut po zgaszeniu ostatniego papierosa. Po 8 do 12 godzin poziom nikotyny znacząco się obniża. W drugim dniu rzucania palenia w naszym organizmie tak naprawdę jest już brak nikotyny.

Mimo że nikotyna szybko usuwa się z organizmu, to ryzyko zachorowania na nowotwory, w szczególności raka płuc i raka jamy ustnej nadal jest wysokie i maleje dopiero po 10 latach.

Ile trwa depresja po rzuceniu palenia?
Rzucenie palenia to bardzo trudna decyzja. Po rzuceniu palenia bardzo często pojawia się depresja lub spadek nastroju, czyli tzw. głód nikotynowy. Spowodowane jest to brakiem nikotyny w organizmie, która niegdyś stymulowała ośrodek odpowiedzialny za odczuwanie przyjemności w mózgu oraz dostarczała endorfiny. Niestety, jest to jedne z głównych powodów do poddania się w walce ze

swoimi słabościami. Objawy depresyjne oraz lękowe znikają jednak bardzo szybko, bo już po ok. 14 dniach. Tak naprawdę najważniejsze jest, aby przetrwać pierwszy dzień, gdyż w późniejszych etapach powinno być już coraz łatwiej.

Jeśli chcesz rzucić palenie, a boisz się objawów natury psychicznej, istnieje wiele sposobów jak sobie z nimi radzić. Wykonywanie ćwiczeń fizycznych oraz picie zdrowych koktajli może okazać się zbawienne.

W sytuacji, gdy objaw jest bardzo dokuczliwy, warto, jest sięgnąć po poradę specjalisty i skonsultować się z lekarzem – psychologiem, który wspomoże nas w leczeniu uzależnienia. Nie powinniśmy się tego wstydzić, gdyż palenie papierosów wbrew pozorom jest dosyć poważnym problemem i niesie za sobą poważne konsekwencje.