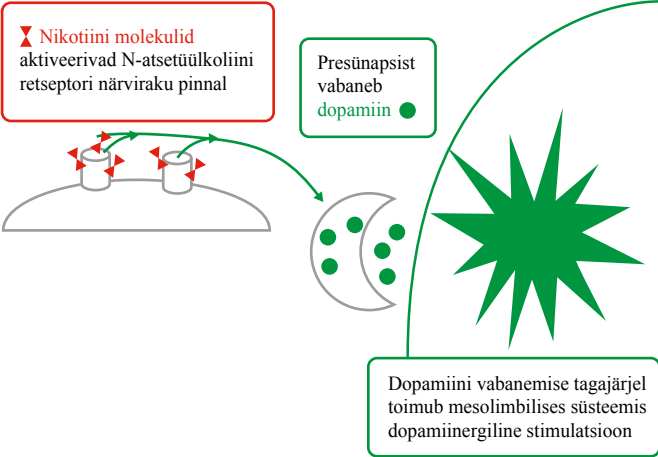


Tabel 2. Nikotiini füsioloogiline toime

Nikotiini toime	Selgitus patsiendile
Sõltuvuse teke	<p>Nikotiin põhjustab tugevat sõltuvust ja seda iga vormi puhul – suitsetades tavalisi sigarette, e-sigarette, vesipiipu, kasutades tubaka- või nikotiinipatju või ka üle kahe kuu nikotiininätsu ja nikotiinipihustit.</p>
<p>Nikotiinireseptorite aktiveerumine ja dopamiini vabanemist soodustav toime</p>	<p>Piltlikult öeldes keerab nikotiini võti lahti lukuaugud ajus, mille toimel avanevad järsult ukSED, millest vabaneb dopamiin. Dopamiin on n-õ organismi enda mõnuaine – inimene jääb selle suurest kontsentratsioonist sõltuvusse. Dopamiini kontsentratsiooni taandumisel (s.o 30–45 minutit peale viimast sigaretti) tekib sõltlase jaoks ebaharilikult väike dopamiini kontsentratsioon, mille foonil tunnetab ta ärajäämanähte. See omakorda põhjustab järgmise nikotiinidoosi tarbimist. Dopamiini suure koguse korral tunnetatakse esmalt nn rahupiibuefekt, kuid tegelikult on tegu nikotiini kui närvmürgi toimega emotsioonidele, mis põhjustab ebaadekvaatset reaktsiooni: liigset rahunemist või eufooriat. Lisaks tekitab dopamiini kõikumine emotsionaalset ebastabiilsust.</p> 
Nikotiinisõltuvuse olemus	<p>Nikotiinisõltuvust võib piltlikult selgitada nikotiinist toituvate sõltuvuskarudega, kes vajavad talveund. Mida rohkem päevi on loobuja suitsetamata, seda sügavamal talveunes karud on. Ainus unest ärataja on üks kiiretoimeline nikotiinidoos, mis äratab kõik karud üles – seetõttu alustab suitsetaja suitsetamist taas samas mahus ja tunneb ärrituvust, ärevust jne. Suitsetamist ei ole mõttekas vähendada järk-järgult – iga sigarettiga aktiveeritakse nikotiinireseptorid (ehk kõik karud äratatakse), aga dopamiini kontsentratsioon jääb vajaminevast väiksemaks (ehk kõigile karudele toitu ei jätku). Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumine peab toimuma päeva pealt, kuid ettevalmistusperioodiga. Päeva pealt loobumisel jäävad karud iga päevaga järjest sügavamasse talveunne ja loobuja ärajäämanähud leevenevad kiiremini.</p>