
FAZY UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY

Wyróżniamy 5 faz uzależnienia od nikoty

FAZA 1. PRZYGOTOWANIE

Proces, w którym dziecko oswaja się z paleniem osób dorosłych np. rodziców, rodzeństwa, reklamami tytoniu.



FAZA 2. PRÓBOWANIE

Osoba sięga po pierwszego w życiu papierosa. Pierwsze 2-3 pociągnięcia.



FAZA 3. EKSPERYMENTOWANIE

Polega na okresowym paleniu z określonymi osobami i w określonych miejscach (np. podczas spotkań koleżeńskich).



FAZA 4. REGULARNE PALENIE

Palenie znacznej ilości papierosów w stałych odstępach czasu. Może prowadzić do nałogu.



FAZA 5. UZALEŻNIENIE SIĘ

Moment, w którym człowiek nie potrafi powstrzymać się od zapalenia papierosa. Odczuwa stres kiedy nie pali, pojawiają się problemy zdrowotne i występuje zespół abstynencyjny.

