



www.nicotine-anonymous.org

Polska wersja literatury jest interpretacją tłumacza literatury zaakceptowanej przez Światowe Służby Anonimowych Nikotynistów i nie jest jeszcze przez NAWS ogólnie zatwierdzona. Tłumacz jest członkiem Anonimowych Nikotynistów. My wspieramy i publikujemy jego tłumaczenia w dobrej wierze, że pomogą osobom uzależnionym od nikotyny uwolnić się od tego potężnego narkotyku.

Polityka praw autorskich i kopiowania.

Wszystkie osoby fizyczne i organizacje chcące cytować czy kopiować jakiegokolwiek oryginalne materiały Anonimowych Nikotynistów muszą najpierw uzyskać pisemne pozwolenie od biura Światowej Służby Anonimowych Nikotynistów (zwanej dalej NAWS od Nicotine Anonymous World Services). Kopiowanie literatury Anonimowych Nikotynistów z materiałów drukowanych czy ze strony internetowej na inną stronę internetową lub dla jakiegokolwiek innej publicznej dystrybucji jest naruszeniem praw autorskich. Zainteresowanych zachęcamy do zapoznawania się z broszurami Anonimowych Nikotynistów na oficjalnej stronie NAWS i/albo zakupu dostępnej literatury w naszym sklepie internetowym.

Wszystkie tłumaczenia literatury Anonimowych Nikotynistów przekazane NAWS, które zostały zaakceptowane w dobrej wierze zgodnie z załączonym Zastrzeżeniem, stają się własnością NAWS. Organizacje, osoby fizyczne, osoby należące do Anonimowych Nikotynistów, które otrzymały pozwolenie na skopiowanie przetłumaczonych materiałów do sprzedaży i/albo innej formy dystrybucji powinny zgłosić taką działalność do NAWS. Jeśli prowadzenie takiej działalności wiąże się z przychodami, osoby je uzyskujące mogą zostać poproszone o wsparcie finansowe na rzecz NAWS. Wysokość wsparcia uzgadnia się z członkami zarządu NAWS.

Mierząc Się Z Fatalnym Zauroczeniem

Nie Jesteście Sami

Najpopularniejszy sposobem zażywania tej substancji jest palenie papierosów. Na całym świecie 47,5% mężczyzn i 10,3% kobiet wypala bilion papierosów rocznie (dane Światowej Organizacji Zdrowia z 2008 roku).

Jeżeli cierpicie uzależnienie od nikotyny i marzycie, by się od niej uwolnić, może pocieszy was fakt, że nie jesteście w tym osamotnieni. W 2000 r. 70% amerykańskich, dorosłych palaczy chciało rzucić palenie, a rok wcześniej 41% udało się powstrzymać z paleniem przynajmniej na jeden dzień. (Dane: Centers for Disease Control and Prevention).

Zachęcające wydają się dane, według których od 1965 roku ponad 49 procentom palących dorosłych udało się pozbyć nałogu. (American Heart Association, 2008). Korzystając z naszego zdrowotnego programu wzajemnego wsparcia, znaleźliśmy sposób na życie bez nikotyny.

Czym Jest Nikotyna?

Zgodnie z Amerykańskim Towarzystwem Chorób Płuc (American Lung Association):

- Nikotyna jest trucizną stosowaną jako środek owadobójczy
- Wdychana, dostaje się do mózgu w ciągu siedmiu sekund, czyli dwa razy szybciej niż środki podawane dożylnie.

- Nikotyna oddziałuje na mózg i centralny system nerwowy. Wpływa na działanie neuroprzebiegów odpowiadających za nastrój, zdolność uczenia się, czujność, koncentrację.
- Nikotyna przyspiesza akcję serca, ale również zwęża naczynia krwionośne, co spowalnia krwionoś.
- Nikotyna, w zależności od stężenia i pory dnia, może działać jako środek uspokajający albo pobudzający.. Palenie powoduje również wydzielanie się endorfin, które dają efekt relaksu.
- Tolerancja organizmu dla nikotyny wzrasta już po pierwszej dawce tej substancji, dlatego organizm palacza domaga się jej coraz więcej.

Dlaczego tak trudno przestać?

Obecnie nie kwestionuje się uzależniających i psychoaktywnych właściwości nikotyny. Jedną z najbardziej kłopotliwych cech nikotyny jest jej działanie, które u każdego nikotynisty objawia się trochę inaczej. Chociaż są prowadzone badania mające na celu określenie zasięgu i siły oddziaływania nikotyny, pozostają one jednak poza zakresem aktywności AN.

Dla niektórych zażywanie nikotyny może być tylko nawykiem, ale zdecydowana większość palaczy doświadcza całkowitego uzależnienia, w którym nałogowi fizycznemu towarzyszy psychiczny, objawiający się trwałą potrzebą zażywania. Efekty uzależnienia od nikotyny mogą być nieodczuwalne dzięki stałemu dostarczaniu jej organizmowi, prawda jednak wychodzi na jaw, gdy nikotyniście zabraknie narkotyku i by go zdobyć decyduje się przerwać wszystkie swoje zajęcia.

Więcej informacji na temat wzorów zachowań wywołanych uzależnieniem nikotynowym, znajduje się w broszurze "Anonimowi Nikotyniści - Wprowadzenie".

Oto kilka powodów przez które ciężko jest odstawić nikotynę:

- Jak podaje amerykański Narodowy Instytut do spraw Nadużywania Środków Odurzających , gdy nałogiem alkoholowym zagrożoną jest 1 na 10 osób pijących alkohol, to już nikotynizm grozi 9 osobom na 10 zażywających nikotynę.
- W artykule "Nicotine, Harder to Kick than Heroin", dziennik New York Times opisał badania naukowców, według których nikotyna uzależnia równie mocno jak heroina, kokaina czy amfetamina, a dla większości ludzi jest bardziej uzależniająca niż alkohol. Mniej więcej połowa nikotynistów zaczyna zażywać tytoń mając około 13 lat; 90% nikotynistów swą inicjację nikotynową przechodzi do 19 roku życia, dlatego według dr Davida Kesslera (U.S. FDA, 1996) uzależnienie od nikotyny jest "chorobą pediatryczną".
- Ludzie są oswojeni z tytoniem, osoby palące w publicznych miejscach nie budzą zdziwienia. To przyzwyczajenie, zwłaszcza dzieciom, może dawać fałszywy sygnał nieszkodliwości tytoniu.

Uzależnienie

Nasze uzależnienie odbiera nam kontrolę nad życiem i często dotyka innych w naszym otoczeniu. Musimy przyjąć do wiadomości, że uzależnienie od nikotyny jest chorobą zarówno fizyczną, jak i umysłową oraz duchową.

Zażywanie nikotyny wpływa na nasze zachowanie i nastrój. Powracający głód nikotyny powoduje, że wydaje się nam iż nie możemy bez niej żyć. W naszych głowach pojawia się wiele usprawiedliwień potrzeb zażycia kolejnych dawek tej substancji.

Biochemiczne właściwości nikotyny mogą wytwarzać fałszywe wrażenie przyjemności czy kontroli, której faktycznie jesteśmy pozbawieni. Jeden dymek to zbyt wiele a tysiący nie jest dość.

Wpływ na zdrowie fizyczne

Naszym celem jest zdrowie, dochodzimy do niego w sposób szczerzy. Nie przeczymy już niebezpieczeństwom jakie niesie ze sobą nikotyna.

Z efektów ponad 50 tys. przeprowadzonych badań jasno wynika bezpośredni związek między zażywaniem tytoniu a chorobami.

Jak przyznał Naczelny Lekarz USA (U.S. Surgeon General), palenie jest najlepiej udokumentowaną przyczyną chorób, spośród wszystkich, jakie kiedykolwiek badano.

Tytoń ma o wiele zgubniejszy wpływ na społeczeństwo, niż razem wzięte wszystkie nielegalne narkotyki i alkohol. Liczbę ofiar zażywania tytoniu w skali świata szacuje się na 5,4 miliona rocznie. Połowa palaczy żyjących dzisiaj umrze z powodu chorób odtytoniowych. Biorąc pod uwagę statystyki, ocenia się, że roczna liczba zgonów powodowanych zażywaniem tytoniu sięgnie w roku 2030 roku 8 milionów, a w całym XXI wieku nawet jednego miliarda (Światowa Organizacja Zdrowia, 2008).

Według Naczelnego Lekarza USA (U.S. Surgeon General), palenie papierosów powoduje długą listę nowotworów oraz chorób płuc i serca. W dodatku kobiety wchodzi w menopauzę nawet o dwa lata wcześniej. Palenie wpływa na urodę i przyczynia się do szybszego marszczenia się skóry, zwłaszcza wokół ust i oczu. Palenie również obniża sprawność seksualną obu płci.

U osób, które regularnie żują tytoń, ryzyko zachorowania na raka podniebienia i policzka jest 50-krotnie wyższe niż u osób, które nie zażywają nikotyny wcale. Dane: Amerykańskie Towarzystwo ds. Raka (American Cancer Society), 1998

Palenie może powodować okaleczenia i śmierć, będąc przyczyną pożarów domów, lasów i różnych innych wypadków.

Dalsze studia wykazują powiązania z wieloma innymi problemami zdrowotnymi.

Wpływ palenia biernego

Dym tytoniowy jest równie niebezpieczny dla osób niepalących, jak dla tych, którzy się nim zaciągają czynnie. Dane: Fundacja Na Rzecz Walki z Nowotworami Jamy Ustnej (Oral Cancer Foundation), 2008. W dymie tytoniowym znajduje się ponad 60 rakotwórczych substancji. Dane: Narodowy Instytut ds. Nowotworów (National Cancer Institute), 2007.

Chociaż liczba niepalących Amerykanów narażonych na dym tytoniowy zmalała z 88% (w 1996 r.) do 43% (U.S. Surgeon General, 2002), bierne palenie powoduje rocznie wśród nich około 3.400 zgonów wywołanych rakiem płuc i 46.000 spowodowanych chorobami serca (Cal EPA, 2005)

W USA palący rodzice swym nałogiem przyczyniają się rocznie do około 2.800 przypadków martwych urodzeń i 2.000 przypadków nagłej śmierci łóżeczkowej. (Pediatric and Adolescent Medicine, 1997).

W USA, dzieci narażane w domu na dym tytoniowy:

- cierpią na zapalenie płuc i zapalenie oskrzeli - około 300.000 przypadków. (American Lung Association, 2007)
- częściej chorują na astmę, ostre zapalenie ucha środkowego i inne. (U.S. Surgeon General, 2007).
- wykazują ograniczoną zdolności rozumienia i nauki (Pediatric Academic Societies, 2002)
- często sprawiają problemy wychowawcze (Cincinnati Children's Hospital Medical Center, 2006) i wykazują nadpobudliwość psychoruchową znaną jako ADHD (National Institute of Environmental Health Sciences, 2007).

The American Journal of Epidemiology (z 1991 r.) zauważył, że

- dzieci, których rodzice palą, są trzy, cztery razy bardziej narażone na choroby zakaźne wymagające hospitalizacji.
- u dzieci, które w życiu płodowym narażone były na działanie nikotyny istnieje wyższe prawdopodobieństwo zachorowań na białaczkę i chłoniaki.

U ciężarnych palaczek podwaja się ryzyko niedowagi ich dzieci, wzrasta też zagrożenie komplikacją ciąży a nawet jej niedonoszeniem. Pojawić się mogą gwałtowne krwawienie z łożyska, a nawet dojść do przedwczesnego porodu (U.S. Surgeon General)

Ciężarne palaczki swym nałogiem podwyższają o 75% ryzyko niepełnosprawności intelektualnej swoich dzieci (Pediatrics, Apr. 1994).

Świadomość tych niebezpieczeństw jest istotna w trakcie przechodzenia Czwartego, Ósmego i Dziewiątego Kroku programu. Zostawiając z boku wymówki, możecie zidentyfikować różne wady charakteru, które pozwalały wam palić i lekceważyć zdrowie innych. Nowa świadomość może prowadzić was do zadośćuczynienia i zachęty dla podjęcia leczenia duchowego.

Inne sposoby dostarczania nikotyny

Mamy do zaoferowania program zdrowotny, dzięki któremu można uniezależnić się od nikotyny. Akceptujemy to, że nikotyna jest substancją toksyczną i uzależniającą, która niebezpiecznie obniża jakość naszego życia. Zgodnie z naszą Dziesiątą tradycją, Anonimowi Nikotyniści nie wyrażają opinii na sprawy zewnętrzne dla Stowarzyszenia, nie popierają i nie sprzeciwiają się żadnym metodom czy mechanizmom odtruwania organizmu z nikotyny, o tym każdy członek Stowarzyszenia decyduje prywatnie; my po prostu jesteśmy stowarzyszeniem kobiet i mężczyzn wspierających się, by żyć bez nikotyny.

Dążymy do jasności i szczerości jako części naszego procesu zdrowienia. Wspieramy się, by osiągnąć nikotynową abstynencję, dzielimy się zyskami czerpanymi z naszych osobistych podróży ku duchowemu przebudzeniu.

Co daje odstawienie

Każda droga do zdrowia, jak długa by nie była, jest warta przejścia. Podejmując program zdrowienia, zrozumieliśmy, że jeśli chcemy wyzdrowieć i trwale odstawić nikotynę, musimy być szczerzy i czujni.

Raport Naczelnego Lekarza USA (U.S. Surgeon General) z 1990 roku, "Korzyści zdrowotne wynikające z zaprzestania palenia" zawiera takie oto wnioski:

1. Osoby, które przestały palić, żyją dłużej niż te, które wciąż palą.
2. Korzyści z rzucenia palenia odczuwają również osoby będące w starszym wieku, które palą od dawna; nawet te, które już cierpią na choroby związane z paleniem.
3. Kobiety, które przestają palić przed ciążą lub w trakcie jej pierwszych 3, 4 miesięcy, rodzą dzieci o tej samej wadze, co dzieci kobiet, które nigdy nie paliły.
4. Odstawienie nikotyny może wiązać się z niekorzystnymi efektami psychologicznymi czy przybraniem wagi, jednak korzyści zyski płynące z odstawienia zdecydowanie przeważają mankamenty.

Poza korzyściami fizycznymi, członkowie AN, wyzwoleni spod demoralizującego działania nikotyny odkrywają inne:

1. Podjęcie kroków programu wpływa na wzrost pewności siebie
2. Pojawia się ulga, gdy zagrożenie życia mija.
3. Wdzięczność za wsparcie.
4. Odzyskana nadzieja pobudza do innych aktywności.
5. Możliwość poświęcenia większej uwagi, większej ilości czasu i energii na przyjemne pasje.
6. Poczucie jasności i pewności w życiu emocjonalnym
7. Członkowie uczą się dbać o swe życie
8. Mają siłę mierzyć się z życiem
9. Są bardziej świadomym i sumiennym
10. Okazują więcej rozsądnego zaufania w nas i w innych.
11. Doświadczają bliższego, duchowego połączenia z Siłą Wyższą
12. Ich życie rozwija się na wielu płaszczyznach, o których wcześniej nawet nie marzyli.