

A dark blue, irregular ink splatter shape centered on a white background. The splatter has a rough, textured edge with some lighter blue and white speckles around it.

NIKOTIINI RIIPPUVUUS

Miten nikotiiniriippuvuus vaikuttaa ihmisten elämään?

- Nikotiini tuotteet koukuttavat voimakkaasti ja niistä on vaikea päästä irti.
- Tuotteet maksavat paljon
- Nikotiini tuotteet myös huonontavat kuntoasi ja terveyttäsi



Tupakka

- Tupakkaa käytetään polttamalla
- Tupakoinnin keksivät intiaanit
- Tupakkaa käytettiin pieninä annoksina piristeenä, ehkäisemään nälän tunnetta sekä kipulääkkeenä

Nuuska

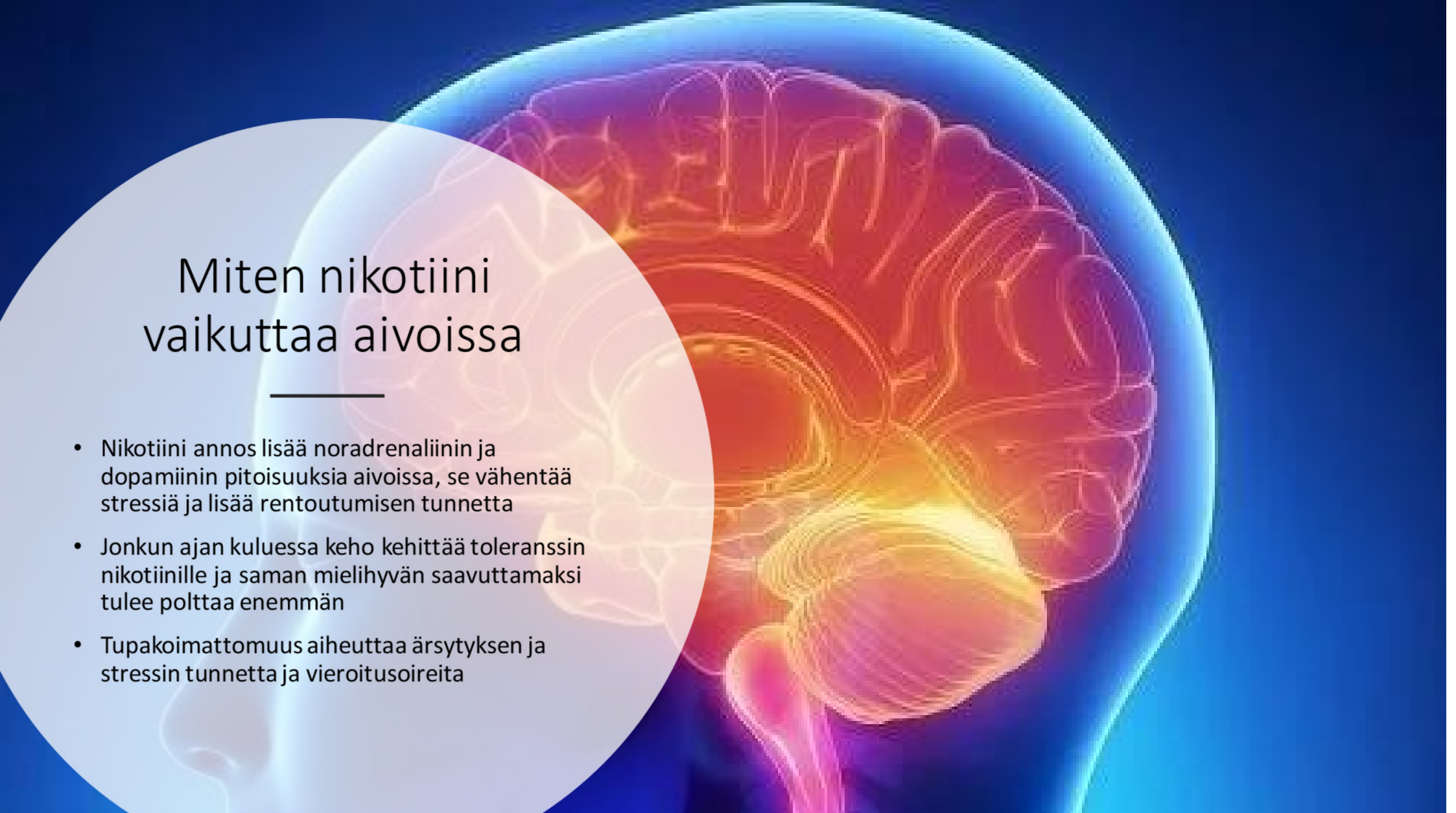
- Nuuska eli suunuuska on tupakasta valmistettu tuote, jota käytetään useimmiten ylä- tai alahuulen alla, josta sen sisältämä nikotiini imeytyy verenkiertoon suun limakalvojen kautta
- Eurooppaan ensimmäinen tupakan muoto oli nuuskaaminen



Muut nikotiini tuotteet



- Sähkö savukkeet ovat laitteita joitten avulla hengitetään höyryksi kuumentunutta nestettä
- Sähkösavukkeissa voidaan käyttää nikotiinittomia ja nikotiinipitoisia nesteitä
- Nikotiinipurukumeja on paljon erilaisia ja moni yrittää lopettaa niiden avulla



Miten nikotiini vaikuttaa aivoissa

- Nikotiini annos lisää noradrenaliinin ja dopamiinin pitoisuuksia aivoissa, se vähentää stressiä ja lisää rentoutumisen tunnetta
- Jonkun ajan kuluessa keho kehittää toleranssin nikotiinille ja saman mielihyvän saavuttamaksi tulee polttaa enemmän
- Tupakoimattomuus aiheuttaa ärsytyksen ja stressin tunnetta ja vieroitusoireita

Lähteet

- <https://fi.wikipedia.org/wiki/Nikotiini>
- <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/nikotiini>