

Nikotinentzug und Aggressivität

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung **BZgA** informiert auf der Internet Seite www.rauchfrei-info.de sehr gut über gesundheitliche Schäden des Rauchens, gibt Hilfestellung zum Aufhören und stellt kostenlose Broschüren zur Verfügung wie z.B. „Auf dem Weg zur rauchfreien Schule“

Quelle BZgA: In Deutschland sterben jährlich fast 110.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums, das sind etwa 300 Menschen täglich. Die Anzahl der durch das Rauchen ausgelösten Todesfälle ist höher als die von Aids, Alkohol, illegalen Drogen, Verkehrsunfällen, Morden und Selbstmorden.

Die Tabakabhängigkeit hat eine körperliche (physische) und eine psychische Komponente

Das Nikotin weckt durch seine Wirkung im Belohnungszentrum des Gehirns ein zwingendes Verlangen nach Nikotin - dies bewirkt die physische Abhängigkeit.

Bei dem Versuch, das Rauchen aufzugeben sind **Entzugssymptome** deutliche Zeichen der körperlichen Abhängigkeit von Tabakprodukten. Diese Symptome sind oft: Unruhe oder Besorgnis, depressive Stimmung, Schlafstörungen, **Reizbarkeit, Nervosität oder Aggressivität**, verminderte Konzentrationsfähigkeit, verlangsamter Puls und gesteigerter Appetit.

Aber: Sie *müssen* nicht zwingend auftreten! Denn Entzugserscheinungen fallen individuell sehr unterschiedlich und in unterschiedlicher Intensität aus.

In den letzten Jahrzehnten haben das Zusammenwirken von Primärpräventionsmaßnahmen, Verteuerung des Tabakkonsums, Werbeverbote und Nichtraucherchutzgesetzen zu einem Rückgang des Rauchens insbesondere in der Gruppe der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren geführt. Im Jahr 2010 lag der prozentuale Anteil rauchender männlicher Jugendlicher dieser Altersgruppe mit 14,2 % und weiblicher Jugendlicher mit 11,5 % auf dem niedrigsten Stand seit 1979.

Deutsche Krebsgesellschaft:

Entzugserscheinungen während des Aufhörens

Viele Raucher haben Angst vor Entzugserscheinungen, wenn sie mit dem Rauchen aufhören. Tatsächlich berichten Ex-Raucher über **Nervosität, Herzklopfen, Unruhe und Schlafstörungen** in den ersten Tagen nach der letzten Zigarette. Dabei lässt sich kaum unterscheiden, welche Symptome auf den körperlichen Nikotin-Entzug zurückgehen, und welche auf die Angst, jetzt ohne Zigaretten auskommen zu müssen. Das Wichtigste beim Rauchstop ist die Einstellung: Es geht nicht darum, etwas Gutes aufzugeben oder auf etwas Wichtiges zu verzichten. Es geht darum, sich zu befreien.
