

## Nikotinabhängigkeit

Nikotin ist eine der vielen schädlichen Substanzen im Tabakrauch: dessen Wirkung im Gehirn macht abhängig. Nikotin ist eine anregende Droge, kann aber paradoxerweise beim Konsum je nach körperlicher und geistiger Verfassung des Rauchers sowohl Anregung als auch Entspannung auslösen. Etwa 70-80 % aller Raucher sind tabakabhängig. Diese Sucht wird als „psychische und Verhaltensstörung durch psychotrope Substanz“ klassifiziert.

### Nikotin ist stark suchterzeugend

Folgende Symptome sprechen für Ihre Abhängigkeit:

- Um eine Wirkung zu erzielen, brauchen Sie zunehmend höhere Dosen (Toleranzentwicklung).
- Sie haben körperliche Entzugserscheinungen, wenn Sie weniger oder nicht mehr rauchen.
- Sie haben einen starken Wunsch oder Drang zu rauchen.
- Sie haben nur eingeschränkte Kontrolle über Beginn, Beendigung und Menge des Konsums.
- Sie vernachlässigen zunehmend andere Aktivitäten und Interessen, um rauchen zu können.
- Sie rauchen anhaltend weiter, obwohl Sie um die eindeutigen schädlichen Folgen wissen.

Die Tabakabhängigkeit und die durch diese verursachten **Entzugssymptome** – wie depressive Stimmung, Schlafstörungen, Nervosität, Aggressivität, Unruhe oder Besorgnis, verminderte Konzentrationsfähigkeit, verlangsamter Puls oder gesteigerter Appetit – sind der entscheidende Grund für die niedrige Erfolgsquote bei Ausstiegsversuchen und die Häufigkeit von Rückfällen. Allerdings sind die Entzugserscheinungen **zeitlich begrenzt**. Sie beginnen wenige Stunden nach dem Rauchstopp und erreichen innerhalb der ersten zwei Tage einen Höhepunkt. Die meisten Symptome dauern einige Tage bis Wochen, sind aber oft nach sieben bis zehn Tagen deutlich abgeschwächt oder auch verschwunden.

Quelle: Leitlinie „Tabakentwöhnung“ der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde; BzgA, rauchfrei; dkfz, Rote Reihe Tabakkontrolle und Tabakprävention Band 1 und 5