

## Symptomatik des Nikotinentzugs

Symptome	Dauer	Was ist zu tun?
Unbezwingbares Bedürfnis zu rauchen	einige Tage	Abwarten, bis es vorübergeht im (allgemeinen 3 bis 5 Minuten). Beschäftigung, eine Tätigkeit aufnehmen; an etwas Anderes denken, sich auf die Arbeit konzentrieren; Wasser trinken, einen Kaugummi kauen oder ein Bonbon lutschen, Obst oder Gemüse essen; mehrmals tief einatmen; eine Entspannungsübung machen; sich die Zähne putzen.
Benommenheit/ Schwindel	1 bis 2 Tage	Daran denken, dass dies Gefühl rasch vorübergeht.
Kopfschmerzen	unterschiedlich	Entspannungsübungen erlernen.
Müdigkeit	2 bis 4 Wochen	Sich Bewegung verschaffen und länger schlafen.
Husten	weniger als 7 Tage	Einen Schluck Wasser trinken.
Druckgefühl auf der Brust	weniger als 7 Tage	Daran denken, dass dies Gefühl vorübergeht.
Schlafstörungen	weniger als 7 Tage	Keine anregenden Getränke/Nahrungsmittel am Abend (Kaffee, Schokolade, Cola).
Verstopfung	3 bis 4 Wochen	Viel Wasser trinken und ballaststoffhaltige Nahrung essen.
Hunger	einige Wochen	Leichte Mahlzeiten zu sich nehmen, 3 Mahlzeiten pro Tag.
Konzentrationsmangel	hauptsächlich in den ersten 2 Wochen, danach gelegentlich	Tätigkeit wechseln. Das Verlangen zu rauchen dauert gewöhnlich 3 Minuten an.
Reizbarkeit	unterschiedlich	Pause, einen Spaziergang machen, duschen, tief durchatmen, eine Entspannungstechnik anwenden. Viel schlafen, Mittagsschlaf, Sport.
Depression	unterschiedlich	Eine anregende körperliche Tätigkeit aufnehmen, die Sorgen mit anderen teilen, mit dem Arzt sprechen.