

Siniša Brlas, Sabina Mandić,
Vesna Šerepac, Miroslav Venus

Ja sam iz razreda nepušača

KAKO SE NE IZGUBITI
U DUHANSKOME DIMU

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije



Siniša Brlas, Sabina Mandić, Vesna Šerepac, Miroslav Venus

Ja sam iz razreda nepušača

KAKO SE NE IZGUBITI U DUHANSKOME DIMU

Virovitica, 2020.

JA SAM IZ RAZREDA NEPUŠAČA KAKO SE NE IZGUBITI U DUHANSKOME DIMU

Autori

Siniša Brlas, profesor psihologije
Sabina Mandić, mag. soc. ped.
mr. sc. Vesna Šerepac, dipl. pedagog
prim. mr. sc. Miroslav Venus, dr. med.,
specijalist epidemiolog

Urednik

Siniša Brlas, profesor psihologije

Nakladnik

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravске županije

Stručna recenzentica

prim. mr. sc. Elvira Koić, dr. med. spec.
psihijatar

Lektorica

Martina Bunić, mag. philol. croat.

Priprema i tisak

Grafiti Becker

Naklada

3500 primjeraka

Virovitica, 2020.

Prvo izdanje

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod
brojem 001072143.

ISBN 978-953-7756-32-1



Publikacija je tiskana uz financijsku potporu
Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske u
okviru projekta „Nepušenjem protiv ovisnosti-
-ja sam iz razreda nepušača“. Ministarstvo
zdravstva ne odgovara za sadržaj publikacije.

© Nijedan dio ove knjige ne smije se
umnožavati, fotokopirati ni na bilo koji način
reproducirati bez pismenog dopuštenja
nakladnika ili autora pojedinih tekstova.

Sadržaj

1.	Uvodna riječ	4
2.	Iz stručne recenzije	5
3.	Rizična ponašanja mladih – jesu li pubertet i adolescencija zbilja razdoblja „bure i stresa“?	6
4.	Pušenje kao rizično ponašanje	8
5.	Štetan sastav cigarete	10
6.	Podaci o pušenju mladih	11
7.	Zdravstveni rizici i opasnosti pušenja	15
8.	Prednosti nepušenja	17
9.	Pravila u odgojno-obrazovnim ustanovama	18

1. **Uvodna riječ**

Rast i odrastanje prepuno je mogućnosti, ali i opasnosti. Donijeti ispravnu odluku često znači izbjeći opasnosti i iskoristiti mogućnosti kao potencijale za zdrav psihosocijalni rast i razvoj. Pubertet i adolescencija osobito su izazovna razvojna razdoblja, a iskustvo i znanje odraslih zasigurno mogu pomoći mladima da što „bezbolnije“ prebrode izazove koje im njihova mladost nameće. Na tragu toga nastojanja je i ova publikacija u kojoj stručnjaci koji se bave prevencijom rizičnih ponašanja mladih na temelju stručnih znanja i profesionalnih iskustava donose najvažnije informacije i temeljne preporuke usmjerene upravo

ka onom najvažnijem – izbjegavanju rizika i iskorištavanju zdravih mogućnosti upravo kod vas mladih. Na tragu toga, želimo vam da svoju mladost doživite kao priliku da najviše što možete iskoristite svoje potencijale za zdrav i uspješan život prožet zadovoljstvom.

Urednik

2. Iz stručne recenzije

(...) Namijenjena mladima i njihovim roditeljima, brošura je kao i cijeli projekt, usmjerena ka prepoznavanju i korištenju zdravih kapaciteta mladih, čime se izbjegava rizik od razvoja ovisnosti. Radi se o dijelu projektnih aktivnosti provedenih uz potporu Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske pod nazivom „Nepušenjem protiv ovisnosti - ja sam iz razreda nepušača“.

(...) Sve ove korisne informacije, kao i praktični rezultati provedenog projekta, baza su za planiranje i organiziranje budućih preventivnih aktivnosti jer radost sudjelovanja mladih korisnika u projektu, koji s veseljem izabiru zdrave načine života, ukazuje na velik prostor i potrebu za daljnjom edukacijom i podizanjem svjesnosti o utjecaju nepušenja na opću kvalitetu života.

prim. mr. sc. Elvira Koić, dr. med. spec. psihijatar

3. Rizična ponašanja mladih – jesu li pubertet i adolescencija zbilja razdoblja „bure i stresa“?

Jeste li ikad čuli rečenicu „Adolescencija je razdoblje bure i stresa“? Ili možda izjave odraslih kako „mladi kad uđu u pubertet uopće ne razmišljaju o posljedicama svog ponašanja“ ili pak „oni samo traže probleme“? S druge strane, često se uz pojmove „adolescenti“, „pubertetlije“ i „mladi“ vežu i pojmovi „problemi“ i „rizična ponašanja“. Zašto baš mladi? Zašto se uz njih vežu takvi pojmovi i asocijacije?

Adolescencijom nazivamo razdoblje koje započinje pubertetom (otprilike od 12 do 14 godina života) kada se događaju brojne fizičke promjene (rast grudi kod

djevojaka, pojava stidnih dlačica, ubrzani tjelesni rast i slično). To je i specifično razdoblje u kojem mladi više nisu djeca, ali još nisu ni odrasli ljudi, a možemo reći da je obilježeno brojnim biološkim, emocionalnim i psihološkim promjenama koje se događaju poprilično brzo i stresno. To je i razdoblje buntovništva, ispitivanja granica i čestog upuštanja u različita rizična ponašanja i to najčešće u društvu vršnjaka. Zašto smo baš u tom razdoblju skloni rizičnim ponašanjima i podložni nagovoru vršnjaka? Dio odgovora svakako trebamo potražiti u našoj osobnosti, odgoju, prijateljima koji

nas okružuju, obitelji i još brojnim drugim čimbenicima. Drugi dio odgovora možemo pronaći u istraživanjima koja potvrđuju da se, osim ranije navedenih promjena, u adolescenciji događaju i promjene našeg mozga. Najjednostavnije rečeno, u adolescenciji su naši kognitivni kapaciteti (primjerice logičko zaključivanje) u potpunosti razvijeni, a psihosocijalni kapaciteti koji nam služe kao „glas razuma“ (kao što su sposobnost da u nekim situacijama kažemo „ne“ ili pak da ne reagiramo burno) nastavljaju se razvijati sve do odrasle dobi. Zbog te neujednačenosti u razvoju, skloniji smo uključiti se u rizična ponašanja i zanemarivati njihove potencijalne opasnosti, pogotovo u društvu vršnjaka.

Jedna od najčešćih rizičnih ponašanja

u koja se mladi uključuju jesu eksperimentiranje sa sredstvima ovisnosti, kao što su duhanski proizvodi, alkohol ili bihevioralne ovisnosti (primjerice kockanje). Prema ESPAD-ovom istraživanju, adolescenti u Hrvatskoj konzumiraju duhanske proizvode više od prosjeka ostalih europskih zemalja, pa će zato u ovom vodiču biti više riječi upravo o tom obliku rizičnog ponašanja.

Za kraj, pubertet i adolescencija možda jesu razdoblja „bure i stresa“, ali su i jedna od najljepših razdoblja u životu gdje puno naučimo o sebi i svijetu oko sebe. Važno je da pritom razmišljamo o opasnostima i posljedicama vlastitog ponašanja i ono najvažnije – da budemo svoji i odgovorni.

Sabina Mandić, mag. soc. ped.

4. Pušenje kao rizično ponašanje

Pušenje kod mladih naučeno je ponašanje, a u tom procesu učenja i usvajanja navike pušenja presudnu ulogu osobito imaju vršnjaci te odrasle osobe u najbližemu okruženju u kojemu mladi pušači odrastaju. Istraživanja o pušenju kod mladih upravo pokazuju tu važnost socijalnog utjecaja, ali također pokazuju da određeni postotak ispitanih mladih pušača puši jer im to godi, a takvih je sve više kako su stariji. Ovo potonje ukazuje kako se već i kod određenog broja mladih pušača razvija ovisnost o cigaretama.

Odabir vrste cigareta i duhana koje puše mladi visoko je povezana i s njihovom

platežnom moći, koja je naravno neposredna posljedica ekonomske i materijalne situacije u kojoj žive oni i njihova obitelj. Stoga i mladi, a sve više i odrasli, posežu za jeftinijim vrstama cigareta ili cigarete sami prave, često od duhana koji dolazi direktno s njive i nije prošao proces pročišćavanja od prljavštine i kemijskih sredstava s kojima je tretiran tijekom proizvodnje na otvorenom. Time se značajno povećavaju rizici po zdravlje mladih.

Osim štetnoga djelovanja duhanskog dima kao jednog od temeljnih problema, pušenje duhana odnosno cigareta kod mladih ima dodatnu opasnost jer

povećava rizik za konzumacijom drugih sredstava ovisnosti koja se uzimaju pušenjem, osobito marihuane i pojedinih sintetskih droga koje se zloupotrebljavaju pušenjem. Dakle, pušenje duhana kod značajnog broja mladih često je i uvod u zloupotrebu marihuane i sličnih droga koje se najčešće uzimaju također pušenjem. Kada mladi na ovaj način dođu u doticaj s marihuanom ili sličnom drogom, samo je pitanje vremena kada će se među njima početi pojavljivati i ostale droge. Može se reći da pušenje duhana povećava rizik od uvođenja mladih u svijet ovisnosti o drogama.

Siniša Brlas, profesor psihologije

5. Štetan sastav cigarete



6. Podaci o pušenju mladih

Pušač je prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) svatko tko popuši barem jednu cigaretu tjedno. Većina pušača počinje pušiti u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi. Procjenjuje se da puši oko 20% adolescenata u SAD-u, a u Hrvatskoj do 23%. Generalno govoreći, cigarete su najprodavaniji proizvod u svijetu. Rezultati provedenog istraživanja u Virovitičko-podravskoj županiji pokazuju da od ukupnog broja učenika određene generacije (72,4%) manje od polovine učenika puši, dok učenici iz srednjih škola u 83,1% slučajeva znaju da polovina njihovih kolega puši.

Istraživanje je pokazalo da redovito puši 1,1% učenika osnovnih i 24,4% učenika srednjih škola. Kod učenika osnovnih škola glavni su razlozi zbog kojih učenici puše cigarete „da ispadnu važni pred vršnjacima“ i „oponašaju odrasle“, dok je kod učenika srednjih škola da „to im godi i sviđa im se“, „svi u društvu puše pa trebaju i oni“, te „da ispadnu važni pred vršnjacima“. Postotak onih koji ne puše, kao i postotak roditelja nepušača otvara prostor za rad.

Zbog opasnosti razvoja stanja ovisnosti, preventivnim programima trebalo bi educirati mlade da prihvate stav kako je rizično probati, a još više nastavljati

eksperimentirati s cigaretama. Mladi eksperimentiraju s cigaretama zbog dosade, stresa, nezrelosti, opuštanja te izbjegavanja negativnog raspoloženja. Razvoju pušačkih navika pridonosi nagovaranje vršnjaka, utjecaj okoline te želja da se pušačkim ponašanjem izjednače s prijateljima. Razvoj pušačke navike moguće je povezati s brojnim individualnim karakteristikama kao što su socijalne vještine, samokontrola, samoefikasnost i socijalna kompetentnost, generalna osobna kompetentnost, te s nizom ostalih kao što su: želja za smanjenjem stresa, uzbuđenje radi preuzimanja rizika, dosada, potreba za prihvaćenosti od drugih, želja za neovisnošću i nezrelost. Istraživanje koje smo proveli na našem

području ukazuje i potvrđuje tezu da se učenici zbog prilagodbe društvu na ovaj način žele afirmirati.

Rezultati dosadašnjih istraživanja ukazali su na štetnost pušenja u odraslih i djece. Pušenje u adolescenata od posebnog je značaja jer je to sastavni dio društvenog funkcioniranja u toj dobi. Rješavanje problema pušenja podrazumijeva dugotrajnu aktivnost na prevenciji početka pušenja, posebice u adolescenata.

Prevencija pušenja u Hrvatskoj provodi se i kroz djelatnost školske medicine, odgojnim aktivnostima i savjetovališnim radom, s djecom, roditeljima i djelatnicima škola. Škola i obiteljsko okruženje mjesta su gdje djeca provode najviše vremena i gdje su dosadašnje

inter-vencije najviše usmjerene. Od škole se traži i više jer učenik treba naučiti o štetnosti pušenja i putem zdravstvenog

prosvjećivanja prihvaćeno znanje primijeniti u životu.

mr. sc. Vesna Šerepac, dipl. pedagog

Ovdje se u tablicama daju neki rezultati istraživanja provedenog među učenicima osnovnih i srednjih škola u Virovitičko-podravskoj županiji tijekom deset školskih godina (2004./2005. - 2013./2014.).

Pušiš li Ti cigarete?

Važno:
velika većina
učenika ne puši
cigarete!

		Škola		Ukupno
		OŠ	SŠ	
a) Da, redovito	N	92	1.770	1.862
	%	1,13	24,41	12,12
b) Da, ali samo ponekad	N	385	1.369	1.754
	%	4,74	18,88	11,41
c) Ne pušim uopće	N	7.640	4.111	11.751
	%	94,12	56,70	76,47
Ukupno	N	8.117	7.250	15.367
	%	100,00	100,00	100,00

Koji je, prema Tvojemu mišljenju, glavni razlog zbog kojega učenici puše cigarete?

Važno: učenici osnovne škole uglavnom puše cigarete kako bi ispali važni pred vršnjacima, dok je kod učenika srednje škole najčešći razlog za pušenje jer im to godi i sviđa im se (što već upućuje na razvoj ovisnosti).

		Škola		Ukupno
		OŠ	SŠ	
a) Da ispadnu važni pred vršnjacima	N	3.836	1.689	5.525
	%	47,42	23,39	36,09
b) Zbog toga što svi u društvu puše pa trebaju i oni	N	956	1.699	2.655
	%	11,82	23,53	17,34
c) Zbog toga što im to godi i sviđa im se	N	589	1.769	2.358
	%	7,28	24,50	15,40
d) Zbog toga što oponašaju odrasle i žele se osjećati odraslijima nego što jesu	N	1.821	1.158	2.979
	%	22,51	16,04	19,46
e) Nešto drugo	N	178	427	605
	%	2,20	5,91	3,95
f) Ima više od jednog razloga	N	703	467	1.170
	%	8,69	6,47	7,64
g) Ne znam	N	7	12	19
	%	0,09	0,17	0,12
Ukupno	N	8.090	7.221	15.311
	%	100,00	100,00	100,00

7. **Zdravstveni rizici i opasnosti pušenja**

Istraživanje koje smo svojedobno proveli pokazalo je da su glavni razlozi zbog kojih učenici puše povezani s tzv. „socijalnim pritiskom“ i izazivanjem osjećaja ugone zbog podraživanja centara ugone u mozgu kod konzumenta. Pri tome dolazi do nuspojava, odnosno štetnih posljedica uz određeni zdravstveni rizik i opasnost, kako za samoga pušača, tako i za njegovu bližu okolinu. U nekim situacijama predstavlja i put u puno težu ovisnost povezanu s ilegalnim drogama, prvenstveno pušenjem marihuane.

Medicinski dokazane činjenice o štetnosti pušenja:

- duhanski dim sadrži preko četiri tisuće različitih kemijskih sastojaka, a najpoznatiji je nikotin
- stvara ovisnost na kojega se organizam pušača postupno privikava, tako da se s jednom popušenom cigaretom resorbira od 1,5 do 2,5 mg nikotina koji se u organizmu relativno brzo razgrađuje, pa pušač tijekom dana može konzumirati veće količine nikotina bez znakova otrovanja
- u nepušača već doza od 5 mg uzrokuje simptome akutnog otrovanja, a pojedinačna letalna doza iznosi 40 do 60 mg nikotina
- još jedan od štetnih sastojaka duhanskog dima jest i ugljikov monoksid (CO) koji se 200 puta brže veže za hemoglobin nego kisik, što znatno smanjuje opskrbu organizma

kisikom i osobito je štetno za osobe sa srčanim bolestima

- pušenje općenito znatno povećava rizik od nastanka i udvostručuje rizik od umiranja zbog bolesti krvnih žila srca i mozga, posebice srčanog i moždanog udara
- od bolesti izazvanih pušenjem u Hrvatskoj svakoga dana umre 35 osoba (kao jedan cijeli razredni odjel)
- duhanski dim štetno utječe i na nepušače koji borave u zadimljenom prostoru i prisilno ga udišu, tzv. pasivno pušenje, pa je rizik obolijevanja od raka bronha i pluća od 30 do 35 % veći u nepušača koji su izloženi duhanskom dimu, nego u nepušača koji to nisu.

Uz to, pušači uvijek imaju neugodan miris iz usta kojeg se vrlo teško riješiti, u

starijoj dobi javlja se tzv. pušački kašalj, a cigarete pojačavaju i depresiju kod adolescenata. Istraživanja su pokazala da pušenje ubrzava starenje i uništava okus hrane, a nije nevažan podatak da je pušenje pogubno i za vaš novčanik.

Stoga, dobro razmislite prije nego što posegnete za prvom cigaretom, koliko vam je to pametno?!

*prim. mr. sc. Miroslav Venus, dr. med.,
specijalist epidemiolog*

8. Prednosti nepušenja



Hrana ima bolji miris i okus



Zubi su bjelji, a dah je svjež



Koža je zdravija



Srce i krvotok rade bolje



Više je vremena za sebe i druge



Ne smeta se i ne truje ostale oko sebe



Štedi se novac



Vlada se svojim ponašanjem



Pozitivno se djeluje na ostale

9. *Pravila u odgojno-obrazovnim ustanovama*

U svim ustanovama koje obavljaju djelatnost odgoja i obrazovanja pušenje je svima zabranjeno, čak i na otvorenom prostoru koji je funkcionalni dio prostora u kojima se obavlja djelatnost odgoja i obrazovanja.

U blizini škole, čak i na javnom prostoru, nije primjereno pušiti.



Bilješke



ISBN 978-953-7756-32-1



9 789537 756321

Ja sam iz razreda nepušača

KAKO SE NE IZGUBITI U DUHANSKOME DIMU