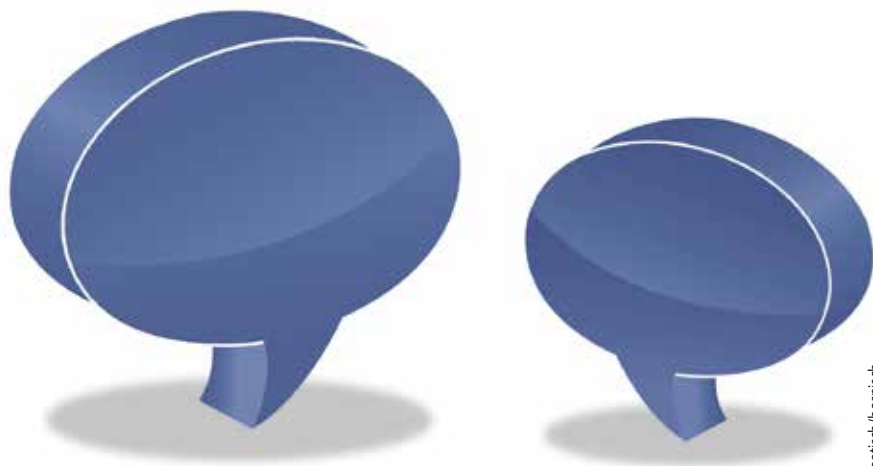


▶ Kako da sa mladima govorimo o pušenju



Serbisch/Kroatisch/Bosnisch



► Kako da sa mladima govorimo o pušenju

Broj učenica i učenika koji puše u znatnom je padu već više godina. Iako mnogi mladi i dalje iz radoznalosti probaju cigarete, možda jednom, možda dvaput, oni odmah osjećaju njihov neprijatan ukus i najčešće odustaju od pušenja. Ali ako i dalje probaju i zapale i treću, četvrtu i petu cigaretu, postoji opasnost da počnu redovno pušiti.

Našim dosljednim izjašnjavanjem za život oslobođen od dima mi kao roditelji možemo veoma mnogo učiniti da naša djeca ne postanu pušači. Dokazano je da djeca i mladi čiji su roditelji izričito protivnici pušenja mnogo rjeđe počinju pušiti.

Ali šta ako i sami pušimo?

Uprkos tome mi možemo u odnosu prema kćerki ili sinu zauzeti jasan stav protiv pušenja. Naša će djeca to vrlo dobro razumjeti, jer s nama iz neposredne blizine doživljavaju do čega može dovesti ta ovisnost. Ovakav naš stav prema djetetu još je uvjerljiviji ako čitav stan proglasimo za zonu u kojoj se ne puši, u kojoj zaista ni mi ni drugi nikada ne zapale cigaretu.

► Kako da sa mladima govorimo o pušenju

Slušajmo pažljivo šta mladi kažu o pušenju

Potrebno je da veoma pažljivo slušamo našu djecu kada govore o pušenju. Tako ćemo najbolje doznati šta misle o pušenju i to će onda biti polazna tačka naših razgovora o ovoj temi.

Ponudimo mladima našu podršku

Kada je naše djetetu u nečemu nesigurno, potrebno je da mu pružimo podršku. Mladima je često teško da svojim prijateljicama i prijateljima koji puše kažu «ne». Recimo stoga našem djetetu koliko je njegova neovisnost o nikotinu važna za nas.

Pružimo im dovoljno informacija o pušenju

Raspolažemo li sa dovoljno informacija o ovisnosti o nikotinu i šteti koju pušenje nanosi našem zdravlju? Ako raspolažemo, naš stav prema pušenju možemo obrazložiti činjenicama o njemu, bez suvišnog dramtiziranja. Više informacija o pušenju naći ćemo na strani Radne zajednice za borbu protiv pušenja u internetu (Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention): www.at-schweiz.ch

Razgovarajmo sa mladima o razlozima za pušenje

Kada je mladima trinaest ili četrnaest godina, često ih gotovo uopšte ne zanima povećani rizik kasnijeg obolijevanja od raka ili srčanih oboljenja zbog pušenja. Stoga je potrebno da s njima govorimo o neposrednim prednostima nepušenja i opasnostima pušenja:

- Onaj ko je u stanju da kaže «ne», često uživa i poštovanje svojih vršnjaka.

- Kada neko puši, iz njegovih usta, u njegovoj odjeći i kosi osjeća se zadah duhana. A zadah duhana je odbojan.
- Mladi koji se bave sportom i puše imaju slabiju fizičku kondiciju. Prilikom treninga i takmičenja brže se zadišu nego nepušači.
- Ko redovno puši, taj na cigarete troši mnogo novca. Šta bi sve naše dijete moglo sebi priuštiti umjesto tih cigareta?
- Pušači su izloženi manipulacijama industrije cigareta. Zbog svojeg poslovnog interesa proizvođači cigareta nepovoljne strane pušenja prikazuju kao bezazlene, oni putem reklama prikazuju u pozitivnoj svjetlosti jedan proizvod koji je u krajnjoj liniji smrtonosan.

Kako sa mladima ne treba da govorimo o pušenju

- Kod mladih moralne propovjedi i duga predavanja često imaju dejstvo posve suprotno željenome.
- Ako zabranimo pušenje, ono time postaje privlačno kao znak pobune protiv odraslih. Stoga ćemo pružanjem objektivnih informacija o pušenju postići više nego njegovim kategoričnim zabranjivanjem.

► Činjenice o pušenju

Iz kojih razloga puše petnaestogodišnjaci?

- Djevojke i mladići navode različite razloge za pušenje.
- Učenice puše kada su utučene, ili nervozne ili se žele razveseliti. One posežu za cigaretom da bi ublažile neprijatna osjećanja.

- Učenici prije puše radi zadovoljstva ili zabave. Oni pomoću cigareta pokušavaju pojačati prijatna osjećanja.

Pri tome gotovo trećina petnaestogodišnjaka oba pola koji puše kažu da im ne bi pošlo za rukom da prestanu pušiti. Mladi često potcjenjuju napor koji je potreban za oslobađanje od ovisnosti o nikotinu.

Nikotin izaziva ovisnost

Ovisnost može nastati već nakon što neko proba četiri ili pet cigareta. Mladi postaju brže ovisni nego odrasli. Nikotin u mozgu izaziva prijatne osjećanja: opuštenost, poboljšanu koncentraciju, ali i izrazito osjećanje sreće. Ako nivo nikotina u organizmu opadne, pojaviće se potreba za nikotinom. Ukoliko se ovu potrebu ne zadovolji, ubrzo se zbog nedostatka nikotina pojavljuju neprijatna osjećanja odvikavanja od ovisnost kao što su poteškoće pri koncentrisanju i depresivno neraspoloženje ili strah.

Duhanski dim škodi zdravlju

Duhanski dim ostavlja svoj «prljavi trag» skoro u cijelom organizmu, od usta preko pluća i srca sve do organa izlučivanja. Oštećenja zdravlja uslijed duhanskog dima zapažaju se već kod djece i mladih:

- Uslijed pušenja funkcija pluća postaje slabija.
- Pušenje usporava razvoj pluća. Ovo oštećenje pluća je doživotno i uvećava rizik obolijevanja od hroničnog opstruktivnog oboljenja pluća (COPD).
- Pušenje prouzrokuje poteškoće pri disanju koje mogu dovesti do astme.

- Kod djece i mladih pušenje oštećuje srce i cirkulaciju krvi, tako da već kao mlada odrasla lica mogu oboljeti od zakrečenja glavne trbušne arterije.

Većina ljudi živi oslobođena dima

Mladi često misle da veliki dio njihovih vršnjaka puši, ali najveći dio svake generacije čine upravo nepušači.

Tokom proteklih godina iznova je znatno opao broj mladih koji puše.

Godine 2014 svakodnevno su pušili:

- kod trinaestogodišnjaka 1,1 posto učenika i 0,5 posto učenica
- kod petnaestogodišnjaka oba pola 6,5 posto.

E-cigarete

U Švicarskoj su u prodaji samo e-cigarete bez nikotina. Budući da o tome još ne postoje dugoročne studije, nije moguće ocijeniti koliko su e-cigarete štetne po zdravlje. Ali kada mladi probaju e-cigarete, oni pri tome nauče ritual pušenja. Poslije toga možda će eksperimentirati i sa cigaretama od duhana, tako da zbog izrazitog svojstva nikotina da izaziva ovisnost mogu da postanu pušači.

► Telefonska linija za prestanak pušenja: 0840 000 181



Specijalno obrazovane savjetnice i savjetnici nacionalne linije za prestanak pušenja veoma dobro poznaju različite naučno provjerene

načine odvikavanja od pušenja. Oni mogu pratiti pušače pri prestanku pušenja.

Za pozive na **njemačkom, francuskom i italijanskom** jeziku liniju za prestanak pušenja

sa brojem **0848 000 181** možete dobiti od ponedjeljka do petka od 11 do 19 (preko fiksnog telefona 8 rapena za minutu). **Srpski/hrvatski/bosanski** jezik ima vlastiti telefonski broj:

0848 186 186 srpski/hrvatski/bosanski

Ako nazovete ovaj broj, u roku od 48 sati javiše vam se stručni savjetnici telefonske linije za prestanak pušenja.