

Kako se ne izgubiti u duhanskome dimu?



Siniša Brlas
profesor psihologije

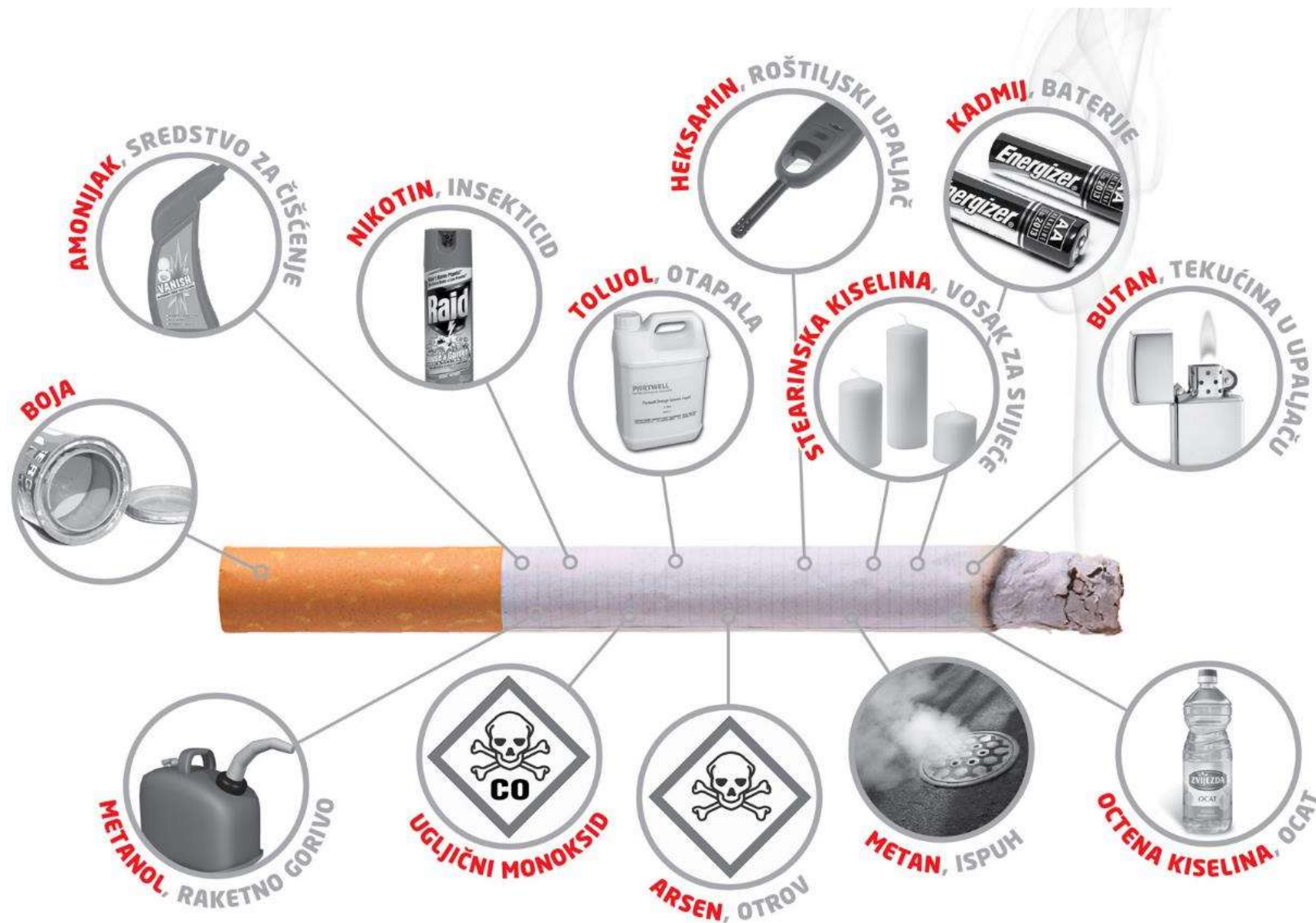
Djelatnost za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja
Zavoda za javno zdravstvo “Sveti Rok” Virovitičko-podravske županije

Što je to toliko mrsko za **oči**, neugodno za **nos**, a pogubno za **zdravlje**?

PUŠENJE!

Pušenje je postupak inhaliranja dima,
najčešće duhanskoga.

Štetan sastav cigarete



OPASNOSTI OD PUŠENJA

Pušači umiru u prosjeku 20 godina ranije od vršnjaka

Pušenje uzrokuje najmanje 25 različitih bolesti (bolesti srca (uključujući infarkt), rak pluća, jednjaka i usnica, bolesti krvnih žila, bronhitis, loš rad crijeva, teškoće s vidom...

Od bolesti izazvanih pušenjem u svijetu svakoga dana umre 10 000 osoba

Od bolesti izazvanih pušenjem u Hrvatskoj svakoga dana umre 35 osoba
(kao jedan cijeli razredni odjel)

Kod svih oboljelih od raka pluća prevladavaju pušači

Bolne menstruacije povezane su s pušenjem

Pušači su negativan primjer drugima

Pušači nepotrebno troše novac

Pušači ne vladaju svojim ponašanjem; cigareta vlada njima

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 truže ostale oko sebe

Štedi se novac

Vlada se svojim ponašanjem

Pozitivno se djeluje na ostale

Poster koji se nalazi u školama u Virovitičko-podravskoj županiji upozorava na opasnosti pušenja i prednosti nepušenja

Kako se ne izgubiti u duhanskome dimu?

Što je to toliko mrsko za oči, neugodno za nos, a pogubno za zdravlje? Odgovor je - **PUŠENJE!**

ŠTETAN SASTAV SVAKE CIGARETE

Opasnosti od pušenja:

- Pušači umiru u prosjeku 20 godina ranije od vršnjaka
- Pušenje uzrokuje najmanje 25 različitih bolesti (bolesti srca (uključujući infarkt), rak pluća, jednjaka i usnica, bolesti krvnih žila, bronhitis, loš rad crijeva, teškoće s vidom...samo su neke od njih)
- Od bolesti izazvanih pušenjem u svijetu svakoga dana umre 10 000 osoba
- Od bolesti izazvanih pušenjem u Hrvatskoj svakoga dana umre 35 osoba (kao jedan cijeli razredni odjel)
- Kod svih oboljelih od raka pluća prevladavaju pušači
- Bolne menstruacije povezane su s pušenjem
- Pušači su negativan primjer drugima
- Pušači nepotrebno troše novac
- Pušači ne vladaju svojim ponašanjem; cigareta vlada njima.

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.

Pravila:

- U svim ustanovama koje obavljaju djelatnost odgoja i obrazovanja pušenje nije dozvoljeno
- U blizini škole, čak i na javnom prostoru, nije primjereno pušiti.

VAŽNO!
U Virovitičko-podravskoj županiji
gotovo **80%**
anketiranih učenika
uopće **NE PUŠI!**

Povjerenstvo za suzbijanje bolesti ovisnosti
Virovitičko-podravske županije
Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok"
Virovitičko-podravske županije

Istraživanje rizika je jako važno!

Anketa o ovisnostima provedena među učenicima u osnovnim i srednjim školama u Virovitičko-podravskoj županiji



- Anonimna anketa od 27 pitanja koja obuhvaćaju pušenje duhanskih proizvoda, pijeње alkoholnih pića, kockanje, dostupnost droga i provedbu slobodnog vremena
- Anketirani su učenici šestih razreda osnovnih i drugih razreda srednjih škola
- Vrijeme provedbe: 2004./2005.-2013./2014.

Analiza odgovora na pitanja o pušenju učenika



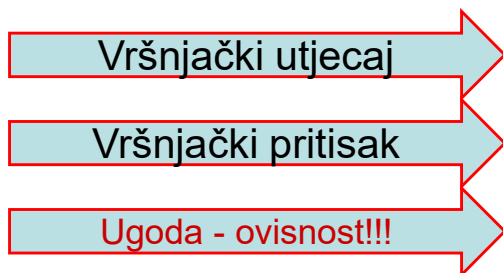
Pušiš li Ti cigarete?				
		Škola		Ukupno:
		OŠ	SŠ	
a) Da, redovito	N	92	1.770	1.862
	%	1,13	24,41	12,12
b) Da, ali samo ponekad	N	385	1.369	1.754
	%	4,74	18,88	11,41
c) Ne pušim uopće	N	7.640	4.111	11.751
	%	94,12	56,70	76,47
Ukupno:	N	8.117	7.250	15.367
	%	100,00	100,00	100,00

Vršnjački utjecaj

Učenje po modelu

Koji je, prema Tvojemu mišljenju, glavni razlog zbog kojega učenici puše cigarete?				
		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	8.091	7.221	15.311
	%	100,00	100,00	100,00

Pušiš li Ti 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 Tvojem mišljenju, glavni razlog zbog kojega učenici puše cigarete?				
		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

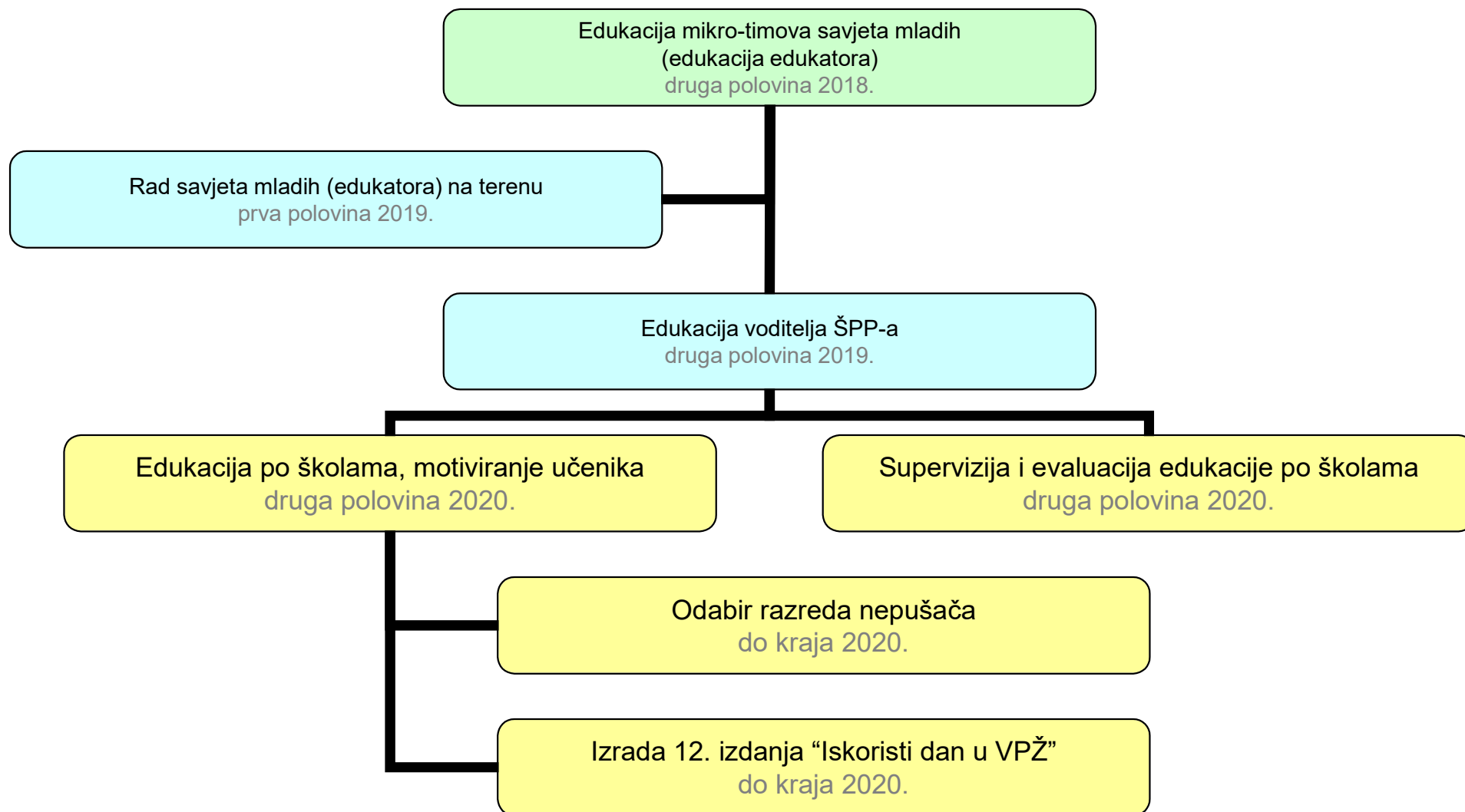
3. Puše li cigarete i Tvoji roditelji/staratelji?

		Škola		Ukupno:
		oš	sš	
a) Puši cigarete oboje	N	1.610	1.424	3.034
	%	19,83	19,64	19,74
b) Puši cigarete samo jedan roditelj	N	2.918	2.606	5.524
	%	35,95	35,95	35,95
c) Ne puši cigarete nitko od mojih roditelja/staratelja	N	3.589	3.219	6.808
	%	44,22	44,41	44,31
Ukupno:	N	8.117	7.249	15.366
	%	100,00	100,00	100,00

Projekt iz 2020.godine

“Kako se ne izgubiti u duhanskome
dimu – ja sam iz razreda nepušača”

Tijek aktivnosti 2018.-2020.



Publikacija (vodič) za mlade i plakat za škole



Motivacijski poklon
za razrede nepušača

Kako se ne izgubiti u duhanskome dimu?

Što je to toliko mrsko za oči, neugodno za nos,
a pogubno za zdravlje? Odgovor je - **PUŠENJE!**

ŠTETAN SASTAV SVAKE CIGARETE

OPASNOSTI OD PUŠENJA:

- Pušači umiru u prosjeku 20 godina ranije od vršnjaka
- Pušenje uzrokuje najmanje 25 različitih bolesti (bolesti srca (uključujući infarkt), rak pluća, jednjaka i usnica, bolesti krvnih žila, bronhitis, loš rad crijeva, teškoće s vidom...samo su neke od njih)
- Od bolesti izazvanih pušenjem u svijetu svakoga dana umre 10 000 osoba
- Od bolesti izazvanih pušenjem u Hrvatskoj svakoga dana umre 35 osoba (kao jedan cijeli razredni odjel)
- Kod svih oboljelih od raka pluća prevladavaju pušači
- Bolne menstruacije povezane su s pušenjem
- Pušači su negativan primjer drugima
- Pušači nepotrebno troše novac
- Pušači ne vladaju svojim ponašanjem; cigareta vlada njima.

PREDNOSTI NEPUŠENJA:

- Hrana ima bolji miris i okus
- Zubi su bijelji, 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.

Pravila:

- U svim ustanovama koje obavljaju djelatnost odgoja i obrazovanja pušenje nije dozvoljeno
- U blizini škole, čak i na javnom prostoru, nije primjereno pušiti.

VAŽNO!
U Virovitičko-podravskoj županiji
gotovo **80%**
anketiranih učenika
uopće **NE PUŠI!**

Povjerenstvo za suzbijanje bolesti ovisnosti Virovitičko-podravske županije
Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravške županije

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

Pravila!

U svim ustanovama koje obavljaju
djelatnost odgoja i obrazovanja pušenje
nije dozvoljeno.

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

VAŽNO !

**Pušenje duhanskih proizvoda
povećava vjerojatnost
zloupotrebe droga!**

MARIHUANA

Što je važno znati?

Aktivni je sastojak tetrahidrokanabinol (THC).



Indijska konoplja



Hašiš



Marihuana i duhan

Pod utjecajem marihuane (THC-a):

- osoba se nekontrolirano smije
- usta su joj suha
- promijenjen je osjet gladi
- srce joj pojačano lupa
- osjet ravnoteže je poremećen
- gubi se osjećaj za vrijeme
- vidne i slušne halucinacije, često vrlo neugodne
- zjenice su jako proširene
- ovisnik bez 'droge' pati od nemira, nesanice, gubitka apetita, drhti, poremećena je tjelesna temperatura
- remeti se izlučivanje spolnih hormona, a koristi li se u trudnoći, može oštetiti plod.

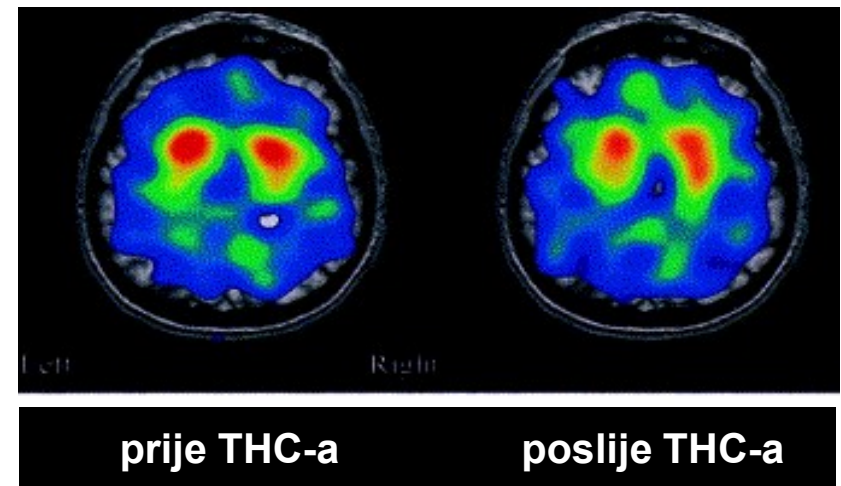
Kronična uporaba **'zaglupljuje'** – bitno se **smanjuje sposobnost učenja i pamćenja.**

ALKOHOL uz marihuanu pojačava štetnost (opasnost od narušavanja rada srca)!

Mozak!

Marihuana i hašiš (THC) mijenjaju kemijske procese u mozgu i njegovu funkciju.

Mladi pogrešno vjeruju da marihuana nije štetna.



Slika pokazuje kako se nakon marihuane mijenjaju kemijski procesi (promjene crvene boje) u važnom dijelu mozga za donošenje odluka (ovaj se dio mozga razvija do 20. godine života).

Promjene u mozgu dovode i do **bezrazložnog smijanja, uznemirenosti, napada panike, čak i do halucinacija**. Sve to može dovesti do teških psihičkih poremećaja (shizofrenija, psihoze).

Dišni sustav!

Pušenje marihuane može dovesti do **poremećaja funkcije pluća i dišnih puteva** slično kao i kod pušača cigareta, a **osobe su podložnije prehladama, kašlju, kroničnom bronhitisu, upali pluća i karcinomu** (unositi se nekoliko puta više katrana i ugljičnog monoksida nego kod također opasne cigarete).



Dišem li punim plućima?

Utvrđivanje razine ugljikovog monoksida u izdahu.

Podatak o ugljikovom monoksidu govori kolika je sposobnost krvi da opslužuje tijelo kisikom, presudno važnim činiteljem za zdravlje i život. Pokazalo se da pušači imaju smanjenu sposobnost da njihova krv opslužuje tijelo kisikom i stoga su u većemu riziku po zdravlje jer ne mogu disati punim plućima.



TUMAČ VRIJEDNOSTI UGLJIČNOG MONOKSIDA (CO) U DAHU

ODRASLI			ADOLESCENTI/ TRUDNICE	
COppm	%COHb		COppm	%COHb
30+	5.43+	U ovoj zoni se nalaze redoviti pušači. Skupine prema očitavanju za odrasle: 11 – 15 Pušač 16 – 25 Čest pušač 26 – 35 Ovisan pušač 36 – 50 Teško ovisan pušač 51 + Opasno ovisan pušač • 20 ppm i više - visoka razina ovisnosti o nikotinu • nakon 5 - 6 sati nepušenja razina CO se prepolavlja • nakon 48 sati nepušenja razina CO bi bila ista kao kod nepušača u istom okruženju	20+	5.66+
29	5.27		19	5.38
28	5.11		18	5.09
27	4.95		17	4.81
26	4.79		16	4.53
25	4.63		15	4.25
24	4.47		14	3.96
23	4.31		13	3.68
22	4.15		12	3.40
21	3.99		11	3.11
20	3.83	U ovoj zoni se nalaze „light smoker“ (pušač koji povremeno puši), nepušač kojeg okružuje zrak slabije kvalitete ili nepušač izložen „pasivnom pušenju“. U ovoj zoni treba biti! U krvi se nalazi manje od 2% ugljičnog monoksida (CO). Većina ljudi ima malu količinu CO u dahu zbog kvalitete zraka koji ih okružuje.	10	2.83
19	3.67		09	2.55
18	3.51		08	2.26
17	3.35		07	1.98
16	3.19		06	1.70
15	3.03		05	1.42
14	2.87		04	1.13
13	2.71		03	0.85
12	2.55		02	0.57
11	2.39		01	0.28
10	2.23			
09	2.07			
08	1.91			
07	1.75			
06	1.59			
05	1.43			
04	1.27			
03	1.11			
02	0.95			
01	0.79			

Hvala na pažnji!